

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR
STÉPHANIE LAMONDE

IMPACTS DE L'ENGAGEMENT DANS UNE DIVERSITÉ DE RÔLES SUR LA
TRANSITION À LA RETRAITE DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU

DÉCEMBRE 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

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 cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je voudrais remercier Lyne Desrosiers, superviseure de cet essai, qui a su me guider tout au long de ce processus. Son soutien, ses encouragements, en plus de ses commentaires et ses suggestions ont permis de mener à terme ce projet. Sa capacité d'adaptation a été un élément clé dans la réalisation de cet essai.

Un merci spécial à tous les participants de cette étude. Vos témoignages m'ont permis d'aborder une problématique qui me touche personnellement avec la vision de mon futur métier, soit le meilleur des deux mondes. Sans vous, rien de tout cela n'aurait été possible!

Puis, merci infiniment à toutes les personnes qui ont gravité autour de moi pendant ce projet. Votre support a été une source de motivation incroyable. Que ce soient mes amis ou ma famille, vous avez tous été des piliers pendant ce parcours. Aujourd'hui, la transition vers mon rôle d'ergothérapeute débute, et c'est en partie grâce à chacun de vous.

TABLES DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	i
TABLES DES MATIÈRES.....	ii
LISTE DES TABLEAUX.....	v
LISTE DES FIGURES.....	vi
RÉSUMÉ.....	vii
1. INTRODUCTION.....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	3
3. RECENSION DES ÉCRITS.....	4
3.1 Sport et athlète de haut niveau.....	4
3.2 Transition à la retraite chez les athlètes.....	5
3.3 Planification et préparation à la retraite sportive.....	6
3.4 Pertinence de l'étude.....	7
3.4.1 Pertinence scientifique.....	7
3.4.2 Pertinence professionnelle.....	7
3.4.3 Pertinence sociale.....	8
3.4.4 Objectif de l'étude et question de recherche.....	8
4. CADRE THÉORIQUE.....	9
4.1 Transition occupationnelle.....	9
4.2 Les rôles et le développement de l'identité à travers ceux-ci.....	10
4.3 Transition occupationnelle et les rôles.....	11
4.4 Composantes du modèle de la transition positive du sport professionnel.....	11
4.5 La retraite planifiée.....	12
4.6 La préparation de l'après-carrière.....	13
4.7 Le soutien social.....	13
4.8 Le support de l'organisation.....	13
5. MÉTHODOLOGIE.....	15
5.1 Devis de recherche.....	15
5.2 Échantillonnage et recrutement.....	15

5.3	Collecte de données	16
5.4	Déroulement.....	16
5.5	Analyse des données.....	17
5.6	Considérations éthiques	17
6	RÉSULTATS.....	18
6.1	Présentation de l'échantillon.....	19
6.1.1	Participant 1	19
6.1.2	Participant 2	20
6.1.3	Participant 3	20
6.1.4	Participant 4	20
6.2	Description de l'engagement dans une diversité de rôles.....	21
6.2.1	Manque de temps	21
6.2.2	Priorisation du rôle d'athlète.....	22
6.2.3	L'engagement dans une diversité de rôles : positif malgré tout	23
6.3	Expérience de la transition et de la préparation vers la retraite	25
6.3.1	Absence de préparation pour l'athlète actif	25
6.3.2	Préparation et planification non structurées des athlètes à la retraite	25
6.3.3	Difficultés vécues : importance de l'adaptation.....	26
6.3.4	Manque de soutien des organisations	27
6.4	Caractéristiques de l'engagement qui facilitent et entravent la transition à la retraite .	28
6.4.1	Caractéristiques agissant comme facilitateurs	28
6.4.2	Caractéristiques agissant comme obstacles	29
7	DISCUSSION.....	31
7.1	Rappel des objectifs et des questions de recherche	31
7.2	Résumé des résultats et réponses aux questions de recherche.....	31
7.3	Interprétation des résultats et liens avec la littérature.....	32
7.3.1	Importance de l'engagement dans une diversité de rôles	32
7.3.2	Rôles liés à l'environnement social comme facilitateur	33
7.3.3	Engagement diversifié : pas une solution à tout	34
7.3.4	Ergothérapie en support aux athlètes : un accompagnement nécessaire.....	36
7.4	Lien avec le cadre théorique	37
7.5	Forces et limites de l'étude	39
7.6	Conséquences et retombées pour la pratique	39
7.7	Recherches futures	40
8	CONCLUSION.....	41
	RÉFÉRENCES	42

ANNEXE A 48

ANNEXE B 50

ANNEXE C 52

ANNEXE D 56

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Thèmes et sous-thèmes émergents des questions de recherche	18
Tableau 2. Caractéristiques générales des participants	19

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Cadre théorique traduit et adapté du modèle de la transition positive du sport professionnel de Knights et ses collaborateurs (2019)	12
--	----

RÉSUMÉ

Problématique : Le sport de haut niveau est une occupation qui demande beaucoup d'investissement, autant sur le plan physique qu'émotionnel, au niveau des horaires chargés ou de la performance qui est valorisée. Durant une carrière, les athlètes font face à énormément de changements et les transitions sont l'un d'entre eux. Plusieurs types de transitions peuvent survenir, comme une blessure, un changement d'entraîneur ou encore, la fin d'un contrat (Wylleman et al., 2004). Néanmoins, l'une des plus importantes est la retraite. Cette transition, survenant de manière prévue ou non (Wylleman et al., 2004), peut engendrer de nombreuses difficultés si elle n'est pas bien planifiée. Par exemple, l'anxiété, la dépression, la colère, les problèmes de consommation et la perte d'identité sont des conséquences possibles (Knights et al., 2019). Selon Carapinheira et ses collaborateurs (2018), la planification est cruciale pour aider les athlètes à faire face à cette nouvelle étape de leur vie. Parmi les éléments pouvant favoriser une transition plus harmonieuse, l'investissement dans plusieurs rôles est mis de l'avant par une multitude d'auteurs. Les athlètes auraient tendance à mieux s'ajuster à la vie d'après-carrière quand ils se définissent par plusieurs identités, car cela peut compenser pour la perte de leur rôle d'athlète (Lavalée et Wylleman, 2000 ; Whitcomb-Khan et al., 2021). **Cadre conceptuel :** Le modèle de la transition positive du sport professionnel de Knights et ses collaborateurs (2019) a été utilisé pour cette étude. **Objectifs :** L'objectif général de cette étude est de comprendre comment l'engagement dans une diversité de rôles influence la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. Pour y arriver, une description de l'engagement des athlètes dans une diversité de rôles et leur expérience de la transition vers la retraite ou la préparation vers celle-ci seront présentées. Également, elle permettra d'identifier les caractéristiques de l'engagement dans une diversité de rôles susceptibles de faciliter et d'entraver la transition à la retraite pour les athlètes de haut niveau. **Méthodologie :** Cette étude de type qualitative phénoménologique a été menée auprès de 4 participants ($n = 4$) à l'aide d'entrevues individuelles semi-dirigées. **Résultats :** L'analyse permet d'identifier différents thèmes en lien avec les objectifs de recherche. Concernant le premier objectif, trois thèmes ont émergé (le manque de temps, la priorisation du rôle de l'athlète et le positif lié à l'engagement multiple). Quant au deuxième objectif, quatre thèmes ont été identifiés (l'absence de préparation pour l'athlète toujours actif, la préparation et la planification non structurées des athlètes présentement à la retraite, les difficultés vécues et importance de l'adaptation, ainsi que le manque de soutien des organisations). Puis, pour le troisième objectif, deux grandes catégories ont été identifiées (caractéristiques facilitantes et caractéristiques pouvant entraver la transition à la retraite). **Discussion et conclusion :** Selon les éléments obtenus, la planification et l'engagement dans une diversité de rôles influencent la transition à la retraite. Ainsi, un soutien ergothérapeutique, lors de la transition à la retraite, pourrait être bénéfique pour les athlètes. Un accompagnement en prévention et en promotion par les ergothérapeutes serait judicieux afin de minimiser les conséquences négatives associées à la transition. Il s'agit d'une avenue intéressante pour l'avenir de la profession.

Mots clés : engagement, rôles, transition à la retraite, impacts et athlètes de haut niveau

ABSTRACT

Background: High performance sport is an occupation that requires a great deal of investment, both physically and emotionally, in terms of busy schedules and the performance that is valued. During a career, athletes face many changes and transitions are one of them. Many types of transitions can occur, such as injury, a change in coach, or the end of a contract (Wylleman et al., 2004). However, one of the most important is retirement. This transition, whether planned or unplanned (Wylleman et al., 2004), can cause many difficulties if not well planned. For example, anxiety, depression, anger, drugs and alcohol addictions, and loss of identity are possible consequences (Knights et al., 2019). According to Carapinheira et al. (2018), planning is crucial to help athletes cope with this new stage of their lives. Among the elements that can promote a smoother transition, investment in multiple roles is put forward by a multitude of authors. Athletes would tend to adjust better to post-career life when they define themselves by multiple identities, as this can compensate for the loss of their role as an athlete (Lavalley & Wylleman, 2000; Whitcomb-Khan et al., 2021). **Conceptual Framework:** Knights et al.'s (2019) model of positive transition in professional sport was used for this study. **Objective:** The overall goal of this study is to understand how engagement in a diversity of roles influences the retirement transition of high-performance athletes. To accomplish this, a description of athletes' engagement in a variety of roles and their experience of transitioning to or preparing for retirement will be presented. As well, it will identify the characteristics of engagement in a variety of roles that may facilitate and hinder the transition to retirement for high performance athletes. **Methodology:** This qualitative phenomenological study was conducted with 4 participants (n = 4) using individual semi-directed interviews. **Results:** The analysis allows for the identification of different themes related to the research objectives. For the first objective, three themes emerged (lack of time, prioritization of the athlete's role, and the positive aspect of multiple involvement). For the second objective, four themes were identified (lack of preparation for the still active athlete, unstructured preparation and planning for retired athletes, challenges and importance of adaptation, and lack of organizational support). Then, for the third objective, two broad categories were identified (facilitating characteristics and characteristics that may hinder the transition to retirement). **Discussion and conclusion:** The evidence suggests that planning and engagement in a variety of roles influences the transition to retirement. Thus, occupational therapy support during the transition to retirement may be beneficial for athletes. Occupational therapists could provide preventive and promotional support to minimize the negative consequences associated with the transition. This is an interesting avenue for the future of the profession.

Key words: engagement, roles, transition, sport retirement, impacts and elite athletes

1 INTRODUCTION

Le sport peut être une occupation qui apporte énormément de positif au parcours de vie d'un individu, mais aussi son lot de difficultés. Que ce soit pendant ou après la carrière, plusieurs défis peuvent se présenter aux personnes qui décident d'y consacrer leur vie. Notamment, les blessures, les déménagements ou encore, la retraite sportive peuvent être des circonstances difficiles. Au moment de mettre fin à cette période où le sport représente l'entièreté de leur existence, les athlètes de haut niveau peuvent se buter à un mur plutôt imposant. La transition à la retraite constitue un passage ardu qui est habituellement vécu comme une crise pour 20% de ce groupe populationnel (Stambulova, 2017). Il est à se demander, mais pourquoi donc ?

La transition à la retraite est une épreuve qui peut prendre plusieurs années à surmonter. Pour 80% des athlètes, ce processus peut prendre jusqu'à deux ans (Stambulova & Wylleman, 2014). Cela est expliqué par les multiples situations de vulnérabilité que l'athlète peut vivre à la suite de cette annonce importante, en plus de la singularité de chaque transition. D'ailleurs, les écrits ne s'entendent pas sur la planification idéale et la préparation sans failles pour ce passage obligé. Les idées se bousculent en vertu de ce qui devrait être fait par les athlètes : devraient-ils se concentrer sur leur carrière pour profiter des derniers moments ou devraient-ils avoir des occupations parallèles à leur sport pour assurer une après-carrière plus certaine?

En regard des interrogations persistantes en lien avec ce sujet, je me suis questionnée sur la façon d'agir qui répondrait le mieux aux besoins cette population. En tant que sportive qui prendra sa retraite dans quelques mois, je porte un intérêt particulier envers cette idée. Mon expérience et ma sensibilité théorique m'ont amené à me poser la question suivante : est-ce que la participation à des occupations parallèles au sport pratiqué, ou plus précisément l'engagement dans une diversité de rôles pendant la carrière sportive pourraient avoir un impact sur la transition à la retraite de haut niveau?

Ainsi, les différentes sections de ce travail serviront à documenter l'enjeu énoncé et répondre à ce questionnement. Pour débiter, une problématique approfondie sera accompagnée d'une recension des écrits énonçant les concepts principaux de l'étude. Ensuite, le cadre théorique, la méthodologie et les résultats seront présentés. La discussion sera la section suivante et elle

permettra d'interpréter les éléments centraux de la section précédente. Pour finir, la conclusion fera un retour sur les aspects pertinents de cette étude.

2 PROBLÉMATIQUE

Le sport de haut niveau est une occupation qui demande beaucoup d'investissement, autant sur le plan physique qu'émotionnel, au niveau des horaires chargés ou de la performance qui est valorisée (Park et al., 2013; Stephan et al, 2005). Il peut alors être difficile de maintenir un équilibre occupationnel, c'est-à-dire un agencement idéal dans les occupations (Townsend et Polatajko, 2013). Cela étant dit, la pratique d'un sport de haut niveau peut occasionner un déséquilibre occupationnel chez certains athlètes puisque toute l'énergie est mise sur une seule activité, souvent considérée comme une activité productive au même titre que le travail (Brewer et Petitpas, 2017). Ainsi, il se peut que les athlètes négligent leur entourage, d'autres opportunités professionnelles (Crook et Robertson, 1991; Young et al., 2006), ou encore, la réflexion en lien avec d'autres aspects de leur carrière, comme les différentes transitions associées à celle-ci.

Durant une carrière, plusieurs transitions peuvent survenir, comme une blessure, un changement d'entraîneur ou encore, la fin d'un contrat (Wylleman et al., 2004). Néanmoins, l'une des plus importantes est la retraite. Cette transition, survenant de manière prévue ou non (Albion et al., 2014; Wylleman et al., 2004), peut engendrer de nombreuses difficultés si elle n'est pas bien planifiée. Par exemple, l'anxiété, la dépression, la colère, les problèmes de consommation et la perte d'identité sont des conséquences possibles (Knights et al., 2019; Lundqvist, 2020).

Néanmoins, la planification et la préparation sont des stratégies pouvant influencer la transition à la retraite. Selon Carapinheira et ses collaborateurs (2018), la planification est cruciale pour aider les athlètes à faire face à cette nouvelle étape de leur vie. Parmi les éléments pouvant favoriser une transition plus harmonieuse, l'investissement dans plusieurs rôles est mis de l'avant par une multitude d'auteurs. Les athlètes auraient tendance à mieux s'ajuster à la vie d'après-carrière quand ils se définissent par plusieurs identités, car cela peut compenser pour la perte de leur rôle d'athlète (Azocar et al., 2015; Lavalley et Warriner, 2008; Lavalley et Wylleman, 2000 ; Whitcomb-Khan et al., 2021). Cette étude permettra de mieux comprendre comment le fait de s'investir dans plusieurs rôles influence la transition à la retraite en exposant les différents facteurs caractérisant cet investissement.

3 RECENSION DES ÉCRITS

Dans cette section, les résultats existants dans la littérature en lien avec les thèmes principaux de l'étude seront présentés. Entre autres, l'idée du sport de haut niveau, pour mieux comprendre la nature et les implications reliées à un athlète de haut niveau, sera décrite. Puis, les concepts de transition à la retraite, ainsi que de planification et de préparation à cette transition seront abordés. Pour terminer, la pertinence de l'étude, ainsi que l'objectif et les questions de recherche seront présentés.

3.1 Sport et athlète de haut niveau

Le sport de haut niveau est décrit comme une occupation qui demande un investissement et un engagement intenses, et ce, dans un environnement singulier (Baillie, 1993; Navel et de Tychev, 2011). Comme le sport de haut niveau est axé sur les performances physiques, il peut parfois amener à une concentration exclusive de l'horaire occupationnel sur le sport (Cosh et al., 2013) et jusqu'à un déplacement du lieu d'entraînement dans le but d'isoler l'athlète pour lui permettre de concentrer son énergie exclusivement sur son entraînement et ses performances (Navel et de Tychev, 2011).

Au Québec, le sport de haut niveau est qualifié comme le niveau le plus élevé puisque les athlètes sont à la recherche de la perfection et de haute performance dans leur sport (Marier et Pilote, 2019). Ces sportifs sont donc l'élite de chaque sport. De ce fait, Marier et Pilote (2019) ajoutent qu'il s'agit des athlètes qui participent aux plus grandes compétitions de leur sport ou qui évoluent dans les plus grandes ligues, notamment aux Jeux olympiques et paralympiques, aux championnats et coupes du monde et les premiers réseaux professionnels mondiaux (LNH, NBA, NFL, MLB, etc.).

En ce qui a trait au concept d'athlètes de haut niveau, il fait référence aux individus qui s'investissent de façon importante, autant émotionnellement que physiquement, dans leur sport afin de répondre aux exigences élevées de celui-ci (Park et al., 2013; Stephan et al., 2005).

Dans son travail, Roy (2020) démontre que le concept d'athlète de haut niveau est formé de deux groupes distincts, soient les athlètes olympiques et les athlètes professionnels. Elle spécifie que les athlètes olympiques sont perçus de la même façon à travers le monde et qu'il fait référence aux athlètes prenant part aux Jeux olympiques. Quant aux athlètes professionnels, Roy (2020) les

identifie comme les sportifs ayant une reconnaissance d'une fédération sportive et qui étant rémunérés pour pratiquer leur sport.

Être un athlète de haut niveau demande de la discipline, de la rigueur, de la résilience et plusieurs autres qualités. Toutefois, en mettant ces caractéristiques de l'avant la majorité du temps, cela favorise l'engagement presque exclusif dans le rôle d'athlète et amène la création d'une identité unidimensionnelle (Navel et de Tychev, 2011; Park et al., 2013; Stephan et al, 2005). Les athlètes devraient plutôt explorer différents rôles et tâches afin de se préparer à leur retraite sportive (McLean et Syed, 2015).

Enfin, les attentes liées à un athlète de haut niveau, principalement celles référant à l'engagement exclusif dans le sport, sont à l'encontre du principe d'équilibre occupationnel mis de l'avant par Townsend et Polatajko (2013), celui-ci faisant référence à l'agencement idéal entre les différents types d'occupations pour assurer une bonne qualité de vie. Ainsi, l'engagement intense dans le sport peut avoir un impact sur l'engagement dans les autres sphères de leur vie (Gordon et al., 1997; McGillivray et al., 2005; Oulevey et al., 2021; Young et al., 2006). Les athlètes peuvent donc négliger plusieurs aspects, dont la réflexion concernant les prochaines étapes de leur carrière et plus précisément, la transition à la retraite.

3.2 Transition à la retraite chez les athlètes

Chaque année, environ cinq à sept pour cent des athlètes de haut niveau prennent leur retraite à un âge moyen de 34 ans, ce qui est tôt comparativement à la majorité des autres professions (Baillie, 1993; North et Lavalée, 2004; Sinclair et Orlick, 1993). De manière générale, la transition à la retraite des athlètes de haut niveau représente le moment où ils quittent le monde du sport pour se diriger à vers une carrière considérée plus conventionnelle. Différents types de transitions existent dans la littérature. Pour certains auteurs, la retraite sportive peut être vécue de manière standard ou non standard (Wylleman et al., 2004; Wylleman et Lavalée, 2004). Le passage à la retraite standard fait référence à une transition qui était prévue et planifiée. Quant à la transition non standard, elle n'est pas anticipée. Par exemple, il peut s'agir d'une blessure, de la dissolution d'une équipe ou d'un autre évènement externe mettant fin à la carrière.

Évidemment, la transition à la retraite représente un changement majeur dans la vie d'un individu. Plus précisément, la transition demande des adaptations que ce soit au niveau des

changements de rôles ou d'habitudes (Blair, 2000; Sinclair et Orlick, 1993). De ce fait, ces bouleversements peuvent avoir des conséquences et être la source des difficultés suivantes : dépression, détresse, anxiété, idées suicidaires, crise identitaire, consommation abusive de substances (drogues et alcool), problèmes de confiance en soi, blessures chroniques et troubles alimentaires (Navel et de Tychev, 2011; Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2004). Mannes et ses collaborateurs (2018) soulignent que 39% des athlètes rapportent de la détresse psychologique et des impacts sur leur qualité de vie. Autrement, Park, Tod et Lavallee (2012) démontrent que la majorité des études analysées dans leur travail, soit 68% d'entre elles, abordent le fait que les athlètes expriment des émotions négatives, un sentiment de perte et de la détresse lorsqu'ils ont mis fin à leur carrière. D'ailleurs, les symptômes vécus par les athlètes peuvent être comparés à ceux vécus lors d'un sevrage (Aquatias et al., 2008).

Selon la littérature, le type de transition influence la façon dont celle-ci sera vécue et traversée par les athlètes. La transition involontaire, référant au type non standard (Wylleman et al., 2004; Wylleman et Lavallee, 2004), est celle causant le plus de dommages collatéraux dans la vie des sportifs retraités (Cosh et al., 2013; Oulevey et al., 2018). Lotysz et Short (2004) rapportent que la retraite forcée en raison d'une blessure et celle causant le plus de détresse chez l'athlète nouvellement retraitée.

3.3 Planification et préparation à la retraite sportive

Plusieurs stratégies peuvent contribuer à une transition à la retraite positive chez les athlètes de haut niveau. Par exemple, travailler de pair avec un conseiller d'orientation, participer à des ateliers ou obtenir des conseils de la part des athlètes ayant traversé cette épreuve sont d'autres moyens proposés (Lenton et al., 2020). Toutefois, la planification et la préparation sont les stratégies les plus abordées dans la littérature; celles-ci pouvant prévenir les nombreuses difficultés reliées à la transition. La préparation d'un plan pendant la carrière est suggérée par plusieurs auteurs (Carapinha et al., 2018; Cummins et O'Boyle, 2015; Dubois et al., 2014; Gordan et al., 1997; Lally, 2007; Lavallee, 2019; Lavallee et Williard, 2016; Lavallee et Wylleman, 2000; McArdle et al., 2014; Nagy et Szamosközi, 2013; Park et al., 2013; Whitcomb-Khan et al., 2021). Tous mentionnent les apports positifs de débiter la réflexion concernant l'après-carrière, et ce, même si l'athlète est toujours actif. Lavallee (2019) démontre une corrélation positive entre

l'engagement dans une préparation de ce genre et les sélections réalisées dans les équipes, la durée d'une équipe, ainsi que la durée de la carrière des athlètes.

Dans cette optique, une façon de se préparer à la retraite sportive est de débiter la mise en action des actions planifiées. Pour ce faire, les athlètes peuvent décider de s'engager dans divers rôles en parallèle de leur rôle d'athlète. Dubois, Ledon et Wylleman (2014) soulignent l'efficacité que cet engagement multiple peut avoir sur la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. D'autres auteurs appuient aussi cette idée, car ils croient que l'engagement dans une diversité de rôles peut atténuer la perte du rôle d'athlète pendant la transition (Azocar et al., 2015; Lavallee et Warriner, 2008; Lavallee et Wylleman, 2000 ; Whitcomb-Khan et al., 2021).

3.4 Pertinence de l'étude

3.4.1 Pertinence scientifique

Du point de vue scientifique, cette étude est pertinente étant donné qu'elle permettra de fournir un nouveau point de vue à la problématique principale abordée, soit la transition à la retraite chez les athlètes de haut niveau. À ce jour, la majorité des études disponibles sont rattachées au domaine de la psychologie. Les principaux thèmes abordés dans les travaux sont : la perte d'identité, les difficultés psychologiques associées à la retraite sportive ou les stratégies d'adaptation. Pourtant, le passage à la retraite est une transition occupationnelle, étant donné qu'il s'agit du transfert d'une occupation vers une autre (Townsend et Polatajko, 2013), soit le sport vers les occupations envisagées pour l'après-carrière (ex. : emploi). Il est étonnant que peu d'écrits utilisent la vision ergothérapique pour analyser ce sujet. Cet essai sera donc un ajout à la littérature existante puisque des concepts et des modèles ergothérapiques ont été utilisés pour encadrer et guider les propos.

3.4.2 Pertinence professionnelle

En ce qui concerne la pertinence professionnelle, cette étude servira à prodiguer des informations aux différents professionnels, et plus spécifiquement les ergothérapeutes, sur la façon dont la transition à la retraite peut être vécue. Les informations se trouvant dans cet essai pourront aussi guider les ergothérapeutes pour le choix des évaluations et des interventions pouvant être réalisées auprès des clients se présentant avec cette problématique. Également, cet essai présente une nouvelle pratique pour les ergothérapeutes, soit l'intervention en prévention et en promotion

avec la clientèle athlétique. Tout comme l'OEQ (2014), cette recherche soutient donc l'utilisation d'une approche préventive auprès de certaines clientèles. En bref, pour soutenir l'adoption de cette pratique émergente qui suggère d'offrir de nouveaux services aux athlètes, de nouvelles recherches dans le domaine doivent être réalisées. Ainsi, cette recherche est un premier pas dans cette direction.

3.4.3 Pertinence sociale

La pertinence au niveau social se situe au niveau de l'aide qui sera apportée aux athlètes. Étant donné que cet essai suggère de nouvelles façons d'intervenir, de réels impacts seront perçus chez les athlètes. Par exemple, les interventions préventives proposées, telles que l'enseignement ou l'accompagnement dans le plan de carrière, auront un impact direct sur les athlètes. À cet égard, puisque cette recherche est susceptible d'influencer le comportement d'un groupe populationnel, des impacts sociaux peuvent en découler.

3.4.4 Objectif de l'étude et question de recherche

L'objectif principal de cette recherche est de comprendre comment l'engagement dans une diversité de rôles influence la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. Par conséquent, trois questions de recherches ont été créées pour répondre à cet objectif :

1. Comment les athlètes décrivent-ils leur engagement dans une diversité de rôles ?
2. Comment l'engagement dans une diversité de rôles influence-t-il la transition à la retraite des athlètes de haut niveau ?
3. Quelles sont les caractéristiques de l'engagement dans une diversité de rôles susceptibles de faciliter ou d'entraver la transition à la retraite des athlètes ?

4 CADRE THÉORIQUE

Cette partie de l'étude abordera les différents modèles et concepts sur lesquels cette étude s'est appuyée. Dans un premier temps, une définition de la transition occupationnelle basée sur les propos de Townsend et Polatajko (2013) sera présentée, en incluant le concept de la transition à la retraite d'un athlète de haut niveau. Puis, le concept du développement de l'identité à travers les rôles sera expliqué et suivra ensuite une présentation du modèle de la transition positive du sport professionnel de Knights et ses collaborateurs (2019). Les différents concepts constituant le modèle seront abordés plus en détail en y intégrant des notions théoriques du modèle de l'occupation humaine (MOH) de Kielhofner (Taylor, 2017).

4.1 Transition occupationnelle

En choisissant la définition de Townsend et Polatajko (2013), le concept se décrit comme « le déplacement d'une occupation spécifique ou d'un groupe d'occupations, vers une occupation ou un groupe d'occupations autres » (p.68). Il est intéressant de comprendre que selon les auteurs, ces transitions peuvent être autodéterminées, peuvent survenir en réponse à des circonstances précises ou encore, peuvent tout simplement être incluses dans le déroulement normal des événements de la vie (par exemple, la transition entre l'école primaire et secondaire) (Townsend et Polatajko, 2013). En plus de pouvoir être provoquées par les trois façons énumérées précédemment, Townsend et Polatajko catégorisent les transitions occupationnelles en trois types, soit micro, méso et macro (2013).

D'une part, les transitions de type micro se rapportent au changement ou l'arrêt d'une occupation dans un même contexte, ce qui signifie que l'individu conserve un contexte de vie similaire alors qu'il change ou arrête une occupation. Notamment, s'inscrire à un nouveau sport ou arrêter de faire du patin à roues alignées fait référence à ce type de transition. Quant à elles, les transitions de type méso sont décrites comme des transitions réalisées entre les occupations elles-mêmes, c'est-à-dire qu'un déplacement entre deux activités ou la transition entre deux routines différentes représentent des exemples de ce type de transition. Finalement, le type macro est considéré comme étant celui qui survient selon les transitions de la vie. Par exemple, un déménagement ou prendre sa retraite sont des transitions occupationnelles faisant référence au troisième type.

Townsend et Polatajko (2013, p.68) écrivent que « les individus vivent des transitions occupationnelles selon la perspective de type " macro " tout au long de leur vie ». Les auteurs ajoutent même que le contexte socioculturel dans lequel les personnes vivent va influencer la nature et le choix du moment de ces transitions.

Pour les athlètes, décider de prendre leur retraite sportive est un événement majeur qui correspond à une transition de type macro puisque la pratique de leur sport est considérée comme leur travail. Il s'agit d'une énorme transition de vie étant donné qu'ils doivent complètement se reconstruire. Le passage à la retraite occasionnera des changements sur les habitudes, les routines, ou encore, les rôles adoptés par les athlètes dans leur nouveau mode de vie.

4.2 Les rôles et le développement de l'identité à travers ceux-ci

Les rôles peuvent être décrits comme une fonction, ou encore un chapeau qu'un individu décide d'enfiler (Taylor, 2017). L'engagement nécessaire pour chacun des rôles est variable et les actions requises pour répondre aux attentes peuvent l'être également. Pendant leur parcours de vie, les êtres humains adopteront plusieurs rôles, ceux-ci reliés aux différents systèmes sociaux dont ils font partie (Taylor, 2017). Un engagement dans plusieurs rôles est possible. Notamment, un athlète peut être engagé dans son rôle d'athlète et adopter un rôle de père, de conjoint ou d'étudiant à d'autres moments. Dans l'intention de répondre aux rôles dans lesquels il s'engage, l'individu agira de la façon dont la société s'attend à ce qu'il le fasse en regard du rôle qu'il occupe (Taylor, 2017). Par exemple, la société prévoit qu'une personne engagée dans un rôle d'athlète s'entraîne en salle de musculation et ait une alimentation restreinte. Alors, la conceptualisation de ce rôle inclura la vision personnelle du rôle et les attentes de la société envers ce rôle.

Cela dit, l'association du rôle comme identité chez un individu se produit lorsque celui-ci internalise sa perception liée à ce rôle en plus des éléments que la société attribue à ce rôle (Fein, 1990). Ainsi, l'idée que chacun se fait d'un rôle est unique puisque des idées personnelles sont considérées. Dans le développement de l'identité à partir des rôles, la priorisation de certains rôles au détriment de d'autres est un passage obligé. Comme le mentionne Taylor (2007), ce processus est dynamique puisque l'importance accordée à chaque rôle changera au fil du temps. Donc, l'identité d'une personne est sujette à changement tout au long de sa vie.

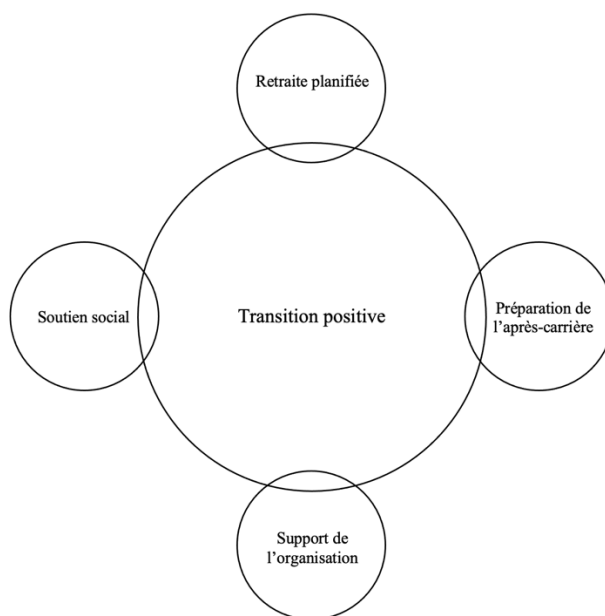
4.3 Transition occupationnelle et les rôles

Le modèle de l'occupation humaine de Kielhofner met en relation la transition occupationnelle et les rôles dans lesquels un individu s'engage. Selon Taylor (2017), le concept d'habitation explique les changements occasionnés par la transition sur les rôles. L'habitation est décrite comme « une disposition intériorisée à adopter des modèles de comportement cohérents, guidés par nos habitudes et nos rôles, qui sont adaptés aux caractéristiques des environnements temporels, physiques et sociaux habituels [traduction libre] » (Taylor, 2017, p.57). Autrement dit, l'être humain développe des comportements pouvant être considérés comme semi-automatiques qui découlent des habitudes et des rôles dans des milieux précis. Cela signifie que la transition à la retraite aura énormément de conséquences sur un athlète puisque celui-ci doit complètement reconstruire son identité. Des changements d'occupations ou de milieux, en plus des options inexplorées qui se présenteront à l'athlète influenceront directement l'habitation de l'individu étant donné que les comportements semi-automatiques reliés à ses anciens rôles ou habitudes d'athlètes ne seront plus actualisés. Une fois à la retraite, l'habitation de l'athlète se recréera à travers les nouveaux rôles et habitudes qu'il aura.

4.4 Composantes du modèle de la transition positive du sport professionnel

L'article de Knights et ses collaborateurs (2019) propose un modèle théorique en lien avec le passage à la retraite, et non sur la retraite elle-même. Basée sur les résultats de leur étude, les auteurs exposent une vision des éléments nécessaires pour que cette transition occupationnelle se déroule de façon positive : 1) une retraite planifiée, 2) une préparation de l'après-carrière, 3) le support de l'organisation et, 4) le soutien social. Le modèle tiré de cet article met en lumière les concepts principaux qui sont nécessaires pour une transition optimale (Knights et al., 2019). La figure 1 permet de visualiser l'interaction entre les différentes composantes.

Figure 1.
Cadre théorique traduit et adapté du modèle de la transition positive du sport professionnel de Knights et ses collaborateurs (2019)



Les prochaines sections serviront à décrire les différents constituants du modèle et expliquer comment ceux-ci influencent la transition à la retraite. Il est à noter que la présence de tous les éléments n'est pas nécessaire à une transition positive et que la transition à la retraite est vécue différemment par chaque athlète.

4.5 La retraite planifiée

Selon les auteurs, ce concept est décrit comme étant la façon dont les athlètes sont organisés et prêts pour leur transition à la retraite (Knights et al., 2019). En ayant ces éléments en tête, un athlète est plus susceptible de vivre une transition harmonieuse. Cela peut représenter les multiples choix et décisions faits par l'athlète tout au long de sa carrière afin de faciliter cette transition pouvant être difficile. La conception d'un plan crée un sentiment de confiance en soi aidant l'athlète à passer à l'action une fois que le moment d'agir est venu (Knights et al., 2019). Une autre étude menée par Carapinheira et ses collaborateurs (2018) soutient également que la planification est cruciale pour aider les athlètes à faire face à cette transition occupationnelle qu'est le passage à la retraite.

4.6 La préparation de l'après-carrière

La préparation de l'après-carrière fait référence à ce que l'athlète a prévu faire une fois qu'il sera à la retraite (Knights et al., 2019). En d'autres mots, la construction d'une nouvelle identité peut contribuer au bon déroulement de la transition, qui, elle, peut être considérée comme une crise identitaire. Des études comme celle de Lavalée et Wylleman (2000), ainsi que celle de Whitcomb-Khan et ses collaborateurs (2021) supportent également cette idée puisqu'elles mentionnent que l'engagement dans d'autres rôles que celui d'athlète aidera à la création d'une nouvelle identité, en plus de favoriser un meilleur ajustement au mode de vie de l'après-carrière. Cette étape peut s'en tenir seulement à une réflexion ou encore, à une démarche plus concrète comme l'inscription à des cours, relié à un rôle d'étudiant, ou préparer un curriculum vitae, en lien avec un rôle de travailleur dans un domaine en particulier, par exemple. La préparation peut commencer plusieurs mois et même plusieurs années avant de prendre la décision officielle. Évidemment, cet élément est étroitement relié à la planification du processus expliquée précédemment.

4.7 Le soutien social

L'étude de Knights et ses acolytes (2019) affirme que le soutien offert aux athlètes par leurs proches, que ce soit amis, famille ou encore leurs coéquipiers, est un élément essentiel. Les participants ont déterminé que le soutien reçu par leur entourage a été l'aspect **le plus aidant** lors des moments difficiles de la transition, mais aussi pendant la carrière (Knights et al., 2019). Plusieurs formes de soutien peuvent être octroyées, mais le soutien émotionnel et l'appui des proches dans les décisions d'envergure sont celles ayant été identifiées comme les plus importantes pendant l'étude (Knights et al., 2019). Avoir un réseau social solide est donc un facilitateur étant donné qu'un individu recevant l'appui de son entourage est moins à risque de vivre de l'anxiété dans les situations stressantes, comme la transition à la retraite, et peut réussir à trouver de meilleures stratégies lorsqu'il fait face à des stressseurs (Taylor, 2011, cité dans Knights et al., 2019).

4.8 Le support de l'organisation

Toujours selon le modèle élaboré par Knights et ses collaborateurs (2019), le support de l'organisation est considéré comme un élément nécessaire afin qu'un athlète du sport professionnel vive une transition positive. Le soutien organisationnel se divise en quatre catégories, soit l'équipe,

l'organisation elle-même, les agents de joueurs et les associations des joueurs (Knights et al., 2019). Même si de l'aide est disponible à partir de plusieurs sources, l'étude révèle qu'il s'agit d'une lacune majeure dans les organisations sportives. Un manque à ce niveau peut entraîner des émotions négatives pouvant être ressenties jusqu'à des années plus tard (Knights et al., 2019).

5 MÉTHODOLOGIE

Cette section énumère la méthodologie utilisée pour répondre à la question de recherche. Plus précisément, le devis de recherche, les modalités d'échantillonnage et de recrutement, les méthodes de collecte de données et d'analyse des données, ainsi que les considérations éthiques seront abordés.

5.1 Devis de recherche

La présente recherche s'appuie sur un devis de recherche qualitatif (Fortin et Gagnon, 2016). La recherche qualitative aide le chercheur à comprendre les phénomènes et la réalité des participants en utilisant un raisonnement inductif (Fortin et Gagnon, 2016). Plus spécifiquement, l'approche phénoménologique, visant la description et la compréhension de l'expérience humaine (Fortin et Gagnon, 2016), est celle qui sera utilisée. La phénoménologie permettra de comprendre que le sens que donnent les participants à leur expérience, ce pour quoi cette approche a été choisie. Dans cette optique, le choix de ce devis et de cette approche est approprié pour cette étude étant donné que l'impact de l'engagement dans plusieurs rôles sur la transition à la retraite est un phénomène qui n'a pas été étudié en profondeur selon un point de vue ergothérapeutique.

5.2 Échantillonnage et recrutement

Cette étude cible les athlètes de haut niveau. Ceux-ci doivent déjà avoir compétitionné à un niveau d'excellence, ils peuvent être des athlètes toujours actifs ou retraités. Les athlètes olympiques et les athlètes professionnels (Roy, 2020) sont considérés pour cette étude. Quant aux critères d'exclusion, aucun n'a été établi.

Selon Fortin et Chagnon (2016), un échantillonnage de 5 à 20 personnes était souhaité afin de répondre aux critères de l'approche phénoménologique. Toutefois, en tenant compte des facteurs externes comme le temps limité pour réaliser l'étude, un échantillon entre 4 et 6 participants était visé. La période de recrutement a finalement été assez brève, soit du 27 mai au 11 juin 2022, et a permis de recruter quatre athlètes.

En fonction des caractéristiques précises désirées chez les participants, deux méthodes de recrutement non probabiliste ont été utilisées : l'échantillonnage intentionnel (par choix raisonné) et par réseau, ou également appelé en boule de neige (Fortin et Gagnon, 2016). Le recrutement par choix raisonné a été utilisé pour entrer directement en contact avec des personnes répondant à

l'unique critère de sélection par courriel, tandis que la méthode d'échantillonnage par réseau a permis de recruter des participants à l'aide du bouche-à-oreille à partir d'une personne-ressource (Fortin et Gagnon, 2016).

5.3 Collecte de données

Une entrevue individuelle et semi-structurée d'une durée d'environ 60 minutes a été réalisée avec chacun d'entre eux. S'appuyant sur un canevas d'entrevue, celles-ci ont été effectuées, soit en visioconférence avec le logiciel Zoom ou encore, en présence, à un endroit à la convenance du participant. Cette méthode de collecte, ressemblant à une conversation informelle, permet d'entrer en contact avec l'autre pour recueillir des données plus personnelles étant donné que le participant a la possibilité de développer librement sur les questions ciblant des thèmes préalablement choisis (Fortin et Gagnon, 2016). En début d'entrevue, un court questionnaire sociodémographique a été administré aux athlètes. Puis, l'influence de l'engagement dans différents rôles sur la transition à la retraite a été abordée à travers plusieurs questions. La préparation d'un guide d'entrevue par l'étudiante-chercheuse était donc de mise. Considérant que les participants pouvaient être à la retraite ou toujours actifs, deux canevas d'entrevue distincts ont été préparés afin que les questions soient conséquentes à la situation actuelle de l'athlète (voir les annexes A et B).

5.4 Déroulement

Une fois que les participants démontraient de l'intérêt pour participer, de plus amples informations en lien avec l'implication attendue, ainsi que sur le projet lui-même et les objectifs de l'étude leur étaient présentées. Au moment où les participants acceptaient officiellement de participer, les rendez-vous pour procéder à la collecte de données ont été planifiés.

Immédiatement à la suite de la première conversation, le formulaire d'information et de consentement (en annexe C) leur a été envoyé. Les participants devaient les compléter et les retourner à l'étudiante-chercheuse avant la prochaine rencontre prévue. Au début de chaque entrevue, un retour sur le formulaire complété a été fait. Les participants pouvaient poser des questions s'ils en avaient.

Également, une définition des concepts suivants a été donnée avant de débiter les entrevues individuelles : ergothérapie, engagement et rôle. Cela a permis aux participants d'avoir une

meilleure compréhension des concepts et ainsi, mieux orienter leurs réponses aux différentes questions.

5.5 Analyse des données

Les entrevues ont été enregistrées et transcrites. Par la suite, l'analyse phénoménologique des données selon la méthode de Colaizzi (1978) a été utilisée. Ce procédé a pour but de décrire les expériences vécues par les participants à travers la reconnaissance de thèmes (Fortin et Gagnon, 2016). Seules les six premières étapes de la méthode ont été effectuées: 1) Lire les descriptions des participants pour découvrir le sens du phénomène; 2) Extraire les énoncés significatifs; 3) Exprimer avec clarté la signification des énoncés importants; 4) Regrouper par thèmes les significations; 5) Intégrer les résultats à une description du phénomène à l'étude; 6) Décrire de manière exhaustive le phénomène étudié par un énoncé clair; 7) Valider les résultats en demandant l'opinion de tous les participants (Fortin et Gagnon, 2016). La septième étape a été laissée de côté en raison d'un manque de temps dans la planification et de la perspective exploratoire qui a été choisie pour l'étude.

5.6 Considérations éthiques

Cette recherche a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le certificat portant le numéro CER-22-286-07.20 a été émis le 24 mai 2022.

6 RÉSULTATS

Cette section de l'étude présente les portraits des participants, ainsi que les différents éléments permettant de répondre aux questions de recherche qui sont de décrire l'engagement des athlètes dans une diversité de rôles, leur préparation et leur transition à la retraite, en plus d'identifier les différentes caractéristiques de leur engagement dans une diversité de rôles susceptibles de faciliter ou d'entraver leur passage à la retraite. Les éléments recueillis pendant les entrevues sont regroupés en réponse aux questions de recherche et sont ensuite divisés en thèmes et en sous-thèmes permettant de mieux illustrer la catégorie. Le tableau ci-dessous illustre l'organisation de la section.

Tableau 1.
Thèmes et sous-thèmes émergent des questions de recherche

Questions de recherche	Thèmes	Sous-thèmes
Description de l'engagement dans une diversité de rôles	<ul style="list-style-type: none"> - Manque de temps - Priorisation du rôle de l'athlète - Engagement dans une diversité de rôles : positif malgré tout 	<ul style="list-style-type: none"> - Autres implications - Conséquence de l'engagement dirigé uniquement vers le sport - Création d'une nouvelle identité et d'un nouveau milieu social - Rôles impliquant l'environnement social comme facilitateur - Développement de l'indépendance - Diminution des chances de vivre des émotions négatives
Description de l'expérience de la transition et de la préparation vers la retraite	<ul style="list-style-type: none"> - Absence de préparation pour l'athlète toujours actif - Préparation et planification non structurées des athlètes présentement à la retraite - Difficultés vécues : importance de l'adaptation - Manque de soutien des organisations 	<ul style="list-style-type: none"> - Difficultés émotionnelles - Difficultés sociales - Difficultés environnementales, institutionnelles et organisationnelles
Identification des caractéristiques qui facilitent et entravent la transition à la retraite	<ul style="list-style-type: none"> - Caractéristiques facilitantes - Caractéristiques pouvant entraver la transition à la retraite 	<ul style="list-style-type: none"> - Rôles choisis - Rôles non connexes avec le sport pratiqué - Rôles avec peu de responsabilités - Rôles énergivores et chronophages - Engagement multiple

6.1 Présentation de l'échantillon

La présente étude s'est intéressée à quatre athlètes de haut niveau avec des parcours et des histoires de vie variés. Le tableau 2 permet de souligner les différentes caractéristiques des participants. Des éléments tels que le sexe, l'âge, le type de sport pratiqué (individuel ou d'équipe) et le statut (athlète actif ou à la retraite) sont présentés. Puis, une présentation plus étoffée de chaque individu ayant décidé de prendre part à la recherche est réalisée. Celle-ci fournit des informations servant à mieux comprendre le contexte de la préparation et de la transition à la retraite de l'athlète. Néanmoins, l'anonymat des participants est préservé pour éviter l'identification et les préjugés possibles envers les acteurs impliqués dans le récit des athlètes.

Tableau 2.
Caractéristiques générales des participants

Participant	Sexe	Âge	Type de sport pratiqué	Statut
1	Féminin	30 ans	Individuel	<input type="checkbox"/> Actif <input checked="" type="checkbox"/> À la retraite
2	Masculin	24 ans	Équipe	<input type="checkbox"/> Actif <input checked="" type="checkbox"/> À la retraite
3	Masculin	30 ans	Équipe	<input type="checkbox"/> Actif <input checked="" type="checkbox"/> À la retraite
4	Féminin	24 ans	Individuel	<input checked="" type="checkbox"/> Actif <input type="checkbox"/> À la retraite

6.1.1 Participant 1

La première personne à avoir accepté de participer à ce projet de recherche est une athlète retraitée ayant pratiqué un sport individuel. La carrière de l'athlète a débuté alors qu'elle a été initiée à ce sport à 12 ans et s'est terminée alors qu'elle a annoncé sa retraite de façon officielle à 29 ans. Lors de ses 17 années de carrière, elle a compétitionné au niveau international à travers diverses compétitions, telles que les championnats du monde et les Jeux olympiques (JO). D'ailleurs, elle a fait partie de l'équipe nationale des JO de 2020 se déroulant à Tokyo. Au fil d'un parcours rempli de rebondissements tant au niveau personnel que sportif, cette athlète a su se découvrir en tant qu'humain. Âgée aujourd'hui de 30 ans, elle est maintenant étudiante universitaire à temps plein en physiothérapie, soit un programme qui sait répondre à ses besoins pour le futur.

6.1.2 Participant 2

Le deuxième participant est un homme âgé de 25 ans qui a consacré une partie de sa vie à un sport d'équipe l'ayant amené à déménager maintes reprises. L'initiation à son sport s'est faite vers l'âge de cinq ans, mais le début de sa carrière de sportif de haut niveau a été plutôt vers la fin de son adolescence, soit vers 18 ans. Il a finalement pratiqué son sport de façon professionnelle les deux années suivantes, soit en évoluant pendant deux ans au sein d'équipes faisant partie de ligues provinciales au Canada (Québec et Alberta), pour ensuite se joindre à une équipe européenne pendant les deux années et demie suivantes. Des événements externes à son sport, comme la Covid-19, sa relation à distance et la naissance de sa fille, ont été des éléments qui ont soutenu sa décision de mettre fin à sa carrière. Actuellement, il travaille dans le domaine des ventes et habite avec sa conjointe dans sa ville natale.

6.1.3 Participant 3

Le troisième participant à l'étude est un homme âgé de 30 ans, qui a pratiqué un sport d'équipe. Étant à sa retraite depuis l'âge de 27 ans, il considère que sa carrière a débuté au secondaire alors qu'il faisait partie d'un sport-étude. Le sportif a ensuite compétitionné au niveau provincial (Québec) pendant quelques années. Avec des efforts et du travail acharné, c'est à partir de 2012 qu'il a finalement atteint le niveau souhaité, soit une ligue évoluant au Canada et aux États-Unis. Dans les cinq dernières années de sa carrière, les blessures, plus particulièrement les commotions cérébrales, et les symptômes reliés à celles-ci influencent son rendement dans son sport. Ces pauses répétées lui donnent l'occasion de réfléchir à son après-carrière. Un intérêt pour l'entraînement grandit et devient peu à peu un futur intéressant. Cependant, ce sont la naissance de sa fille et une blessure au haut du corps, nécessitant une opération, qui le convainquent de prendre sa retraite officiellement. Au moment de l'entrevue, l'athlète se dit engagé dans plusieurs rôles, soit celui d'étudiant à l'université, de conjoint, de papa, ainsi que d'entraîneur dans le sport qu'il a pratiqué.

6.1.4 Participant 4

La quatrième athlète à avoir participé à l'étude est une femme âgée de 24 ans. Il s'agit de la seule athlète à toujours être active dans son sport. Vers la fin de l'adolescence, elle fait l'essai du sport qu'elle pratique aujourd'hui et celui-ci a répondu à plusieurs de ses critères. Ayant une personnalité compétitive, l'intensité et la vitesse étaient ce qu'elle cherchait. En 2017, elle

participe au programme *RBC Training Ground* qui constitue sa porte d'entrée officielle. Elle a participé à ses premières compétitions internationales en 2018 et à ses premiers Jeux olympiques en 2020 à Tokyo. Étant membre de l'équipe nationale, l'athlète consacre la majorité de son énergie à son sport et vise une participation à ses deuxièmes Jeux olympiques en 2024.

6.2 Description de l'engagement dans une diversité de rôles

L'analyse des données, soit les verbatim de chaque entrevue, suggère que l'engagement dans une diversité de rôles a été et est difficile, voire impossible, pour la majorité des participants. La difficulté à s'engager dans une multitude de rôles pendant la carrière peut être expliquée par plusieurs facteurs et ceux-ci sont abordés plus en détail dans les sections ci-dessous. Cependant, une section soutient l'apport positif que cet engagement diversifié pourrait avoir sur la transition à la retraite des athlètes.

6.2.1 Manque de temps

Alors que l'implication envers leur sport demande beaucoup de temps, les athlètes ont peu de moments libres pouvant être consacrés à d'autres sphères de leur vie. En d'autres mots, le temps restant est accordé aux activités essentielles, telles que passer le plus temps possible avec la famille, réaliser les activités de la vie domestique, manger, dormir, se laver ou se reposer. Le discours des athlètes est clair : toute leur vie tourne autour de leur sport et il est ardu de s'investir dans d'autres rôles même si le désir est présent. Pendant les entrevues, l'un des participants mentionne que toutes les activités de sa journée sont prévues en conséquence de son sport :

Je pense que mon sport et ma carrière occupaient toute ma vie. Quand j'y réfléchis, je mangeais et je dormais pour mon sport. Tout ce que je faisais était en lien avec mon sport; toutes mes journées étaient prévues pour ça.

6.2.1.1 Autres implications

En outre, les entrevues ont permis de découvrir que certaines organisations sportives demandent aux athlètes de s'impliquer auprès de fondations ou de causes significatives pour eux et la communauté. Il s'agit donc d'un nouveau rôle que les athlètes doivent remplir et réussir à placer dans leur horaire chargé. Il est possible de comprendre que le temps, aussi minime qu'il soit, où les athlètes sont libres de gérer leurs plans peut leur être enlevé afin qu'ils remplissent une autre fonction reliée à leur sport. Par conséquent, le temps personnel des athlètes est affecté.

Néanmoins, les cas discutés lors des entrevues représentaient un engagement minimal, soit environ une heure par mois ou moins.

6.2.2 Priorisation du rôle d'athlète

Pour certains, placer le sport sur la marche la plus haute de la pyramide est un choix cohérent avec toutes les étapes déjà franchies pour se rendre où ils sont aujourd'hui. L'investissement dans aucun autre rôle en parallèle de leur rôle d'athlète est un choix qui reflète tous les sacrifices qui ont été faits depuis le début de leur carrière. Pour eux, l'ascension au sommet de leur sport représente un long parcours parsemé de défis et de décisions déchirantes, en plus d'être le portrait d'un dévouement extraordinaire accordé à leur passion. Alors, l'engagement dans d'autres fonctions, qui demande du temps et de l'énergie, est illogique puisqu'ils ne veulent pas risquer de perdre ce qu'ils ont construit depuis le tout début. Le choix de mettre le rôle de l'athlète en priorité est démontré dans cet extrait d'entrevue :

Parfois, je me sens mal là-dedans, [mais il arrive que je dise] à ma copine que je ne peux pas aller la voir parce que cela va nuire à mes performances. Dans un sens, mes résultats sont presque plus importants qu'elle.

6.2.2.1 Conséquence de l'engagement dirigé uniquement vers le sport

Dans le même ordre d'idées, quelques participants soulignent comment l'engagement dirigé uniquement vers le sport pendant leur carrière, qui créait un manque de temps pour les autres occupations, influence présentement le déroulement de leur vie. Un sentiment de rattrapage est présent, c'est-à-dire qu'ils sentent que l'engagement centré sur le rôle d'athlète a influencé l'avancement des autres sphères de leur vie. Ainsi, certains mentionnent l'évolution de leurs amis ou de leur famille et ne pas se sentir au même point qu'eux. Une participante a expliqué cet élément à l'aide d'une métaphore :

Avec du recul, je réalise que j'ai mis ma vie sur pause lorsque j'étais athlète. [...] Le sport m'a apporté des choses très positives, mais j'ai aussi l'impression qu'en ce moment [à la retraite], j'ai enfin pris le temps de peser sur le bouton *play* de mon lecteur cassette.

6.2.3 L'engagement dans une diversité de rôles : positif malgré tout

Alors que les athlètes ont tous nommé une difficulté à s'engager dans une multitude de rôles pendant leur carrière, ils ont également tous mentionné que cette implication peut être bénéfique pour la transition à la retraite. Les conséquences positives de cet engagement sont : la création d'une nouvelle identité et d'un nouveau milieu social, les rôles impliquant le milieu social comme facilitateurs, le développement de l'indépendance et la diminution des chances de vivre des émotions négatives.

6.2.3.1 *Création d'une nouvelle identité et d'un nouveau milieu social*

L'engagement dans d'autres rôles que celui d'athlète participe à la création d'une nouvelle identité. Les participants n'ayant pas rempli d'autres fonctions que celles reliées au rôle d'athlète nomment que cela aurait probablement eu des conséquences positives sur leur futur. Plus précisément, découvrir ou même participer à des occupations variées aurait pu permettre de construire une après-carrière plus solide, soit plus préparée et planifiée. Or, en s'impliquant dans de nouvelles activités, les athlètes fréquentent de nouvelles personnes et nouveaux lieux, ce qui contribue à la création d'un nouveau réseau social. L'un des participants souligne comment l'engagement dans son rôle d'étudiant a influencé sa transition à la retraite :

J'ai toujours été identifié comme [un athlète]. Alors, j'ai voulu [prendre le temps] de me redécouvrir. [Comme je suis devenu étudiant], cela m'a amené à me connaître dans un nouveau milieu social. En changeant d'environnement, je n'avais plus toujours les mêmes conversations en lien avec mon sport étant donné que tu te retrouves avec des personnes qui proviennent de plusieurs milieux. [...] Changer de carrière m'a amené à découvrir de nouvelles choses.

6.2.3.2 *Rôles impliquant l'environnement social*

L'analyse des données met en lumière comment un rôle qui implique l'environnement social des athlètes est facilitant pour la diversité de l'engagement. Effectivement, les rôles d'ami(e), de frère et sœur, de conjoint(e), ou encore celui de parent sont plus faciles à intégrer dans l'horaire des sportifs étant donné que ce rôle est relié à la sphère affective et qu'il peut être compris plus facilement par l'environnement sportif de l'athlète. D'ailleurs, les participants mentionnent que de consacrer du temps aux personnes importantes de l'environnement social est un rôle dans lequel il serait avantageux de s'investir pendant la carrière afin de faciliter la transition à la retraite.

Selon les participants, l'entretien des liens sociaux se retrouve donc dans les éléments nécessaires pour vivre une transition positive à la retraite.

6.2.3.3 *Développement de l'indépendance*

Le fait d'être engagé dans plusieurs rôles permet de développer son indépendance. Les données recueillies montrent que les organisations sportives s'occupent de gérer plusieurs aspects de la vie de l'athlète, par exemple l'horaire des entraînements et des pratiques, les heures de déplacement, le matériel, l'équipement, etc. Comme le démontre cet extrait, les athlètes sont plutôt dirigés par leurs organisations ou fédérations sportives :

Je pense que [le monde du sport] est vraiment structuré. [...] Lorsque tu retournes dans le monde « réel » après avoir eu une structure depuis le tout début et des membres de ton équipe qui sont toujours présents pour toi, tu peux te sentir perdu [...].

À la retraite, lorsque les athlètes se retrouvent seuls pour prendre toutes les décisions, ce changement peut être difficile à vivre pour certains. Donc, l'engagement dans une diversité de rôles peut contribuer au développement de l'indépendance de l'athlète en l'initiant à prendre en charge et organiser d'autres sphères de sa vie. En s'impliquant dans d'autres activités, il aura à gérer des éléments comme l'horaire, les paiements ou même l'organisation d'activités.

6.2.3.4 *Diminution des chances de vivre des émotions négatives*

L'engagement dans des rôles autres que celui d'athlète contribue à la transition positive à la retraite en diminuant les chances de vivre des émotions négatives. Une participante souligne que le passage à la retraite peut être une étape intense : « Je pense que tu peux te sentir dépressif », dit-elle. Ainsi, elle croit que d'être engagé dans des rôles en parallèle peut contribuer à ne pas ressentir ce type d'émotions.

Par ailleurs, questionnée sur les impacts positifs que l'implication diversifiée peut avoir sur le passage à la retraite, cette participante aborde l'importance de ressentir des émotions positives ailleurs que dans le sport :

Je pense que j'ai réussi à faire en sorte que [mon sport] ne soit pas la seule chose qui m'apporte du bonheur et de l'accomplissement [puisque si c'est le cas et que ta carrière prend fin], tout ton monde s'écroule autour de toi.

6.3 Expérience de la transition et de la préparation vers la retraite

Tous les athlètes peuvent vivre une expérience unique en ce qui a trait à la préparation et à la transition à la retraite. Cette section, traitant le deuxième objectif de recherche, énumère et décrit quatre éléments qui sont ressortis de nos analyses : l'absence de préparation pour l'athlète toujours active, la préparation et la planification non structurées des athlètes présentement à la retraite, l'importance de l'adaptation en lien avec les difficultés vécues et le manque de soutien des organisations.

6.3.1 Absence de préparation pour l'athlète actif

Les données recueillies à partir de l'entrevue avec l'athlète qui compétitionne encore à ce jour permettent d'identifier un manque, et même une absence de préparation concernant la transition à la retraite. La participante nomme qu'aucun effort n'est investi dans le processus de préparation et de planification de sa transition même si elle nomme être pleinement consciente que cela pourrait lui assurer un futur plus certain. De plus, cette même participante souligne que les athlètes de son sport prennent leur retraite en moyenne entre 30 et 35 ans. Dans ces conditions, cette approximation place la retraite de cette athlète dans plusieurs années; facteur appuyant la décision de ne pas consacrer du temps à cette préparation. À ce sujet, elle mentionne :

En ce moment, je me dis que j'ai encore 10 ans devant moi. Alors, je n'y accorde pas beaucoup d'importance. Cependant, si tu me posais la question dans [quelques années], la réponse serait sûrement différente. [...] Je pense que quand tu as quelque chose qui t'attend après, la transition se fait plus facilement.

D'un autre côté, dans cette entrevue, la participante se dit réaliste en mentionnant que même si elle souhaite que sa carrière soit la plus longue possible, elle sait que celle-ci ne sera pas éternelle et qu'il serait bien de débiter la réflexion de ses plans pour le futur.

6.3.2 Préparation et planification non structurées des athlètes à la retraite

Chez certains participants à la retraite qui ont été interrogés, la planification et la préparation ont été débutées pendant leur carrière. En effet, un processus réflexif entamé et des démarches simples, comme des appels téléphoniques ou des recherches informatiques, sont des éléments rapportés par les athlètes.

Le principal aspect que l'analyse des données met en lumière est que les athlètes actifs réfléchissent à ce qu'ils souhaitent faire, sans toutefois réaliser des actions concrètes, c'est-à-dire qu'ils attendent d'être officiellement à la retraite pour engager le processus. Ainsi, comme des décisions pour leur futur sont prises, mais qu'aucune action n'est réalisée en ce sens, cela rend la transition à la retraite préparée et non planifiée selon le modèle de Knights et ses collaborateurs (2019). Par exemple, le premier désir d'un des participants était de retourner à l'école. Néanmoins, des embûches rendant le processus plus ardu l'ont démotivé, le poussant à changer ses plans. À ce moment, aucune autre démarche n'a été réalisée, laissant sa préparation « sur pause ». Lorsqu'il a officiellement quitté son sport, il a finalement décidé de débiter une carrière dans le domaine des ventes.

Il faut cependant mentionner que pour d'autres participants, des actions plus concrètes ont été réalisées. Notamment, certains d'entre eux se sont inscrits dans des programmes universitaires alors qu'ils étaient toujours des athlètes actifs. L'implication plus officielle dans ce nouveau rôle a débuté après leur transition à la retraite.

6.3.3 Difficultés vécues : importance de l'adaptation

La transition à la retraite peut être vécue difficilement et cet élément a été corroboré par certains participants. Des défis dans plusieurs sphères peuvent survenir, plus particulièrement dans les sphères suivantes : émotionnelle, affective, relationnelle, ou encore organisationnelle.

6.3.3.1 Difficultés émotionnelles

Lorsqu'il a été questionné sur son expérience de sa transition à la retraite, ce participant aborde le concept de dépression :

[Les premiers mois de ma retraite], j'ai vraiment été tranquille. J'ai fait une dépression, reliée à ma fin de carrière, où je me suis beaucoup remis en question étant donné tout le chamboulement dans ma vie. [...] Cette période a duré environ deux mois et c'est lorsque j'ai appris que j'allais être père que tout a changé.

Il est intéressant de comprendre que ce participant a dû apprendre à gérer son quotidien avec ses symptômes dépressifs et qu'un nouveau rôle a été l'élément déclencheur dans son processus de réactivation. Ce participant nomme aussi la nécessité de s'adapter aux nouveaux défis

qui se présentent à lui : « Je ne mène plus la vie que je vivais. La nouvelle routine et [le fait de maintenant habiter avec ma conjointe] ont demandé de l'adaptation. »

6.3.3.2 *Difficultés sociales*

Il peut être difficile de créer des liens avec de nouvelles personnes. Lorsqu'un athlète retraité se réoriente, plusieurs facteurs peuvent influencer la création d'un nouveau réseau social. Par exemple, la peur d'être reconnu, ou même le désir d'être apprécié par ses pairs pour sa juste valeur et non pour le statut social qu'il lui était attribué autrefois. Afin de tisser des liens avec les collègues, les athlètes peuvent utiliser des stratégies pour garantir leur intégration. Ces difficultés et ces stratégies d'adaptation ont été abordées par l'un des participants :

Au début, j'étais nerveux. Comme j'ai fait partie [de cette équipe], j'étais nerveux de me faire reconnaître et de me faire parler de ma carrière à l'école. J'ai essayé de rester le plus *low profile* possible. Je n'ai jamais parlé à une personne qui pratiquait [mon sport]. Je pense que ça a pris deux ans avant que les gens réalisent que j'avais pratiqué [ce sport].

6.3.3.3 *Difficultés environnementales, institutionnelles et organisationnelles*

En plus des difficultés au niveau social, les plans environnemental, institutionnel et organisationnel peuvent être un enjeu. En d'autres mots, fréquenter un nouveau lieu qui présente des règles ou des délais (ex. : dates de remise) avec lesquels les gens ne sont pas familiers peut être stressant. Le participant aborde comment il a appris à gérer toute cette nouveauté :

À l'université, il y a de gros livres et beaucoup de travaux. Dans mes premiers cours, j'étais vraiment nerveux. [...] À ce moment-là, j'étais déjà père. Alors il a fallu que je trouve la discipline et une bonne organisation. Finalement, j'étudiais quand ma fille dormait. J'ai trouvé un horaire qui convenait à tout le monde.

6.3.4 **Manque de soutien des organisations**

Le manque de soutien des organisations lors de la transition à la retraite est nommé par trois des quatre participants. Ils expliquent qu'une fois avoir annoncé à leur organisation qu'ils décidaient de se retirer, ceux-ci les ont remerciés sans leur offrir de soutien pour la suite. En parlant de son sport, l'un des participants affirme :

Plus tu montes [de niveau], plus ça devient comme un *business*. Dans le fond, ça devient comme une entreprise parce que tu es traité comme un employé. Tu dois performer, car si tu ne performs pas, tu vas être remplacé.

À la question qui cherchait à savoir quel était le soutien apporté par leur organisation aux athlètes qui annoncent leur retraite, deux participants ne semblent pas être informés. Ils finissent par répondre que des ressources doivent être disponibles, mais que les athlètes doivent eux-mêmes chercher l'aide nécessaire. L'extrait suivant démontre la situation :

Je ne suis pas trop au courant, mais je dirais que le seul membre de notre équipe qui serait capable d'aider les personnes dans leur processus de retraite, ça serait le préparateur mental. Sinon, je ne pense pas qu'il y ait quelqu'un d'autre.

D'un autre côté, l'une des participantes mentionne que les services offerts, que ce soit au niveau physique ou psychologique, étaient excellents au moment où elle faisait partie de son organisation. De plus, pendant l'entrevue, elle partage que des bourses de retraites ont été mises à sa disposition pour l'aider à débiter sa nouvelle vie. Aujourd'hui, cette participante souligne l'aide formidable reçue par la conseillère d'orientation étant donné qu'elle étudie maintenant dans un domaine qui la passionne.

6.4 Caractéristiques de l'engagement qui facilitent et entravent la transition à la retraite

Par la suite, dans le but de déterminer si l'engagement dans une diversité de rôles influence la transition à la retraite, des caractéristiques qui constituent des facilitateurs et des obstacles à l'engagement diversifié ont été identifiées. Au total, trois facilitateurs et deux obstacles seront abordés. Ceux-ci-ci seront présentées dans cette section.

6.4.1 Caractéristiques agissant comme facilitateurs

6.4.1.1 Rôles choisis

Pour les athlètes interrogés, s'engager dans une diversité de rôles par choix est un facteur pouvant grandement influencer le degré d'implication. Autrement dit, les participants nomment que la motivation de s'engager dans une diversité de rôles est beaucoup plus présente lorsqu'ils ont le pouvoir de choisir eux-mêmes leurs activités. Étant donné l'implication attendue et demandée dans leur sport, ils apprécient la liberté de choisir leurs occupations personnelles.

6.4.1.2 *Rôles non connexes avec le sport pratiqué*

Dans le même ordre d'idées, les athlètes ont mentionné que l'engagement dans une pluralité de rôles peut être facilité lorsque les rôles sont non connexes avec le sport pratiqué. Trois participants soulignent la présence d'un intérêt à s'engager dans des rôles qui n'étaient pas reliés à leur sport. Selon eux, ces différents engagements peuvent contribuer à la construction d'une vie parallèle à celle reliée au sport. En parlant de l'importance pour elle de conserver son rôle d'étudiante pendant son parcours sportif, l'une des participantes dit : « J'ai toujours eu une *drive* pour continuer ma vie à côté du sport. [...] Je savais que c'était important d'avoir une vie en parallèle de ma carrière. »

6.4.1.3 *Rôles avec peu de responsabilités*

Toujours en lien avec le rôle d'athlète qui est très accaparant, les participants indiquent que les rôles qui demandent une implication minimale sont plus souvent priorisés au détriment de ceux qui nécessitent une grande mobilisation. Au moment de s'engager dans d'autres rôles que celui qui occupe la majorité de leur temps, ils souhaitent que ce soient des rôles simples avec peu de responsabilités pour qu'ils puissent s'investir sans avoir à trop réfléchir.

6.4.2 **Caractéristiques agissant comme obstacles**

6.4.2.1 *Rôles énergivores et chronophages*

Le principal obstacle pour les athlètes en lien avec l'engagement diversifié est lorsque les rôles demandent beaucoup de temps et d'énergie. Conséquemment à cet engagement énergivore, les athlètes peuvent devenir anxieux. L'analyse des données révèle qu'il est difficile de demander aux athlètes d'être complètement concentré dans un autre rôle. Des idées et des pensées en lien avec la performance ou le fait qu'ils ne sont pas en train de s'entraîner pendant qu'ils font d'autres activités sont chose fréquente. L'extrait suivant démontre ce concept :

Quand tu as un travail normal et que tu reviens chez toi le soir, tu peux décrocher. Cependant, le travail d'un athlète c'est d'être prêt pour chaque pratique. Tu ne peux pas manger ou boire certains aliments spécifiques pour t'assurer d'être prêt pour l'entraînement. Aussi, il faut que tu dormes bien, car si tu ne dors pas bien, tu sais que tu n'auras pas une bonne journée d'entraînement. C'est vraiment une autre pression! En bref, ce ne sont pas seulement les pratiques elles-mêmes.

Alors, même si les athlètes sont conscients des bienfaits de l'engagement dans une diversité de rôles, ces pensées peuvent les empêcher de participer à d'autres activités puisqu'ils veulent s'assurer de toujours prioriser la performance dans leur sport. Ce participant acquiesce et renchérit de cette façon : « Lorsque tu es dans la gestion de ta performance, tu penses à chaque chose que tu ne fais pas et qui pourrait influencer tes résultats. »

6.4.2.2 Engagement multiple

Pour faire suite aux caractéristiques abordées précédemment, le deuxième obstacle à l'engagement diversifié est évidemment l'engagement multiple. Avec leur horaire chargé et les implications liées à leur sport, il est pratiquement impossible pour eux de s'impliquer dans une multitude de rôles. Considérant le temps restant et l'énergie disponible, les athlètes choisissent dans quelle sphère de leur vie ils souhaitent l'investir et avec qui ils veulent le partager. Donc, s'investir dans plusieurs rôles en parallèle de leur carrière est nommé comme une caractéristique de l'engagement qui entrave la transition à la retraite puisque cela ne tient pas compte de leur réalité d'athlète.

7 DISCUSSION

Cette section discutera des résultats abordés dans la section précédente. Dans l'ordre, un rappel des objectifs et des questions de recherche, un résumé et l'interprétation des résultats de recherche, une comparaison des résultats de l'étude avec ceux de la littérature et des liens avec le cadre théorique seront effectués. Ensuite, les forces et les limites de l'étude seront présentées, en plus des retombées potentielles de l'étude pour finalement clore la section avec des recommandations pour de futures recherches.

7.1 Rappel des objectifs et des questions de recherche

L'objectif général de cette présente étude était de comprendre comment l'engagement dans une diversité de rôles influence la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. Pour arriver à répondre à cet objectif, les questions de recherche suivantes ont émergées : 1) comment les athlètes décrivent-ils leur engagement dans une diversité de rôles ? 2) comment l'engagement dans une diversité de rôles influence-t-il la transition à la retraite des athlètes de haut niveau ? 3) quelles sont les caractéristiques de l'engagement dans une diversité de rôles susceptibles de faciliter ou d'entraver la transition à la retraite des athlètes ?

7.2 Résumé des résultats et réponses aux questions de recherche

L'analyse des données recueillies a révélé que l'engagement dans une diversité de rôles peut effectivement contribuer à rendre le processus de transition à la retraite plus positif. Même si les participants nomment qu'il est difficile de s'engager dans une pluralité de rôles pendant leur carrière sportive étant donné le manque de temps pour les activités personnelles, ils ont tous affirmé qu'un engagement multiple peut avoir des impacts positifs sur le passage à la retraite. Puis, la description de leur expérience de préparation et de transition à la retraite a démontré que l'engagement diversifié n'est pas quelque chose qui est prioritaire pendant la carrière, mais qui peut le devenir lorsque la fin de parcours approche. Autrement, malgré une préparation débutée au moment où l'athlète est toujours actif, cela ne signifie pas que celui-ci sera épargné des difficultés liées à cette transition occupationnelle importante. En effet, ces difficultés peuvent être liées à une préparation et planification non structurées, c'est-à-dire des démarches enclenchées sans aucune action concrète ayant été mise en place. Cet aspect met en lumière le manque de soutien des organisations quant à l'accompagnement offert aux athlètes qui décident de prendre leur

retraite. Finalement, des caractéristiques de l'engagement pouvant faciliter et entraver le passage à la retraite ont été identifiées. Les facilitateurs de cet engagement sont : les rôles choisis par l'athlète, les rôles non connexes avec le sport pratiqué et les rôles avec peu de responsabilités. Quant aux caractéristiques pouvant agir comme des obstacles à l'engagement, deux éléments ont été nommés : les rôles énergivores et chronophages, ainsi que l'engagement multiple.

7.3 Interprétation des résultats et liens avec la littérature

La présentation de cette section sera faite selon les catégories de résultats obtenus aux différentes questions de recherche. Par la suite, d'autres résultats pertinents non abordés dans la section résultats seront présentés et discutés.

7.3.1 Importance de l'engagement dans une diversité de rôles

Selon les résultats obtenus, l'engagement dans une diversité de rôles aurait un impact sur la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. Cependant, comme les résultats le démontrent, il peut être difficile pour les athlètes d'être engagés dans une multitude de rôles. Comme le mentionnent Brewer et Petitpas (2017), les individus ayant décidé de « verrouiller leur identité » dans un seul rôle ne démontrent aucun engagement dans l'exploration d'autres opportunités ou d'autres rôles. Alors, comme la retraite sportive est en fait une transition de rôles où les athlètes se désengagent de certains rôles, relations et activités pour finalement les remplacer (Yao et al., 2020), cette forme d'identité unidimensionnelle ou cette spécialisation dans un rôle précis peut grandement influencer le début de l'après-carrière. L'engagement multiple est donc l'une des stratégies pouvant contribuer à un processus de retraite sportive positif (Azocar et al., 2015; Kerr et Dacyshyn, 2000; Lally, 2007; Lavallee et Warriner, 2008; Park et al., 2012).

Selon Lavallee et Warriner (2008), prendre le temps d'investir dans le développement holistique de la personne assure davantage son épanouissement contrairement à la focalisation sur un aspect de la personne. Autrement dit, se concentrer sur les performances sportives fait référence à des sphères précises (ex. : capacités physiques) et il est important de ne pas négliger les autres (ex. : sphère intellectuelle). À cet égard, l'étude de Lally (2007) a révélé que de trouver un équilibre occupationnel entre la vie sportive et non sportive augmente la satisfaction reliée à l'après-carrière. Azocar et ses collaborateurs (2015) suggèrent que la double carrière (rôle de sportif et autre rôle spécifique à l'après-carrière) peut être une solution efficace pour faciliter la transition à la retraite.

Il est intéressant de comprendre qu'un engagement dans un rôle autre ne signifie pas l'abandon de son rôle de sportif.

D'un autre côté, Lavallee et Robinson (2007) et Lally (2007) indiquent que de diminuer l'engagement accordé au rôle d'athlète de façon progressive et le remplacer par une autre occupation signifiante est une méthode pouvant diminuer les impacts négatifs de la retraite sportive. Ce désengagement n'est pas fait drastiquement sur le plan physique, ce qui permet à l'athlète de participer sérieusement aux compétitions pendant sa dernière année de carrière. Il s'agit d'un décrochage qui se situe au niveau de l'identification au rôle d'athlète. Par conséquent, les athlètes de l'étude nomment être dans un « mode de transition » qui les aide à se préparer pour leur futur sans leur sport (Lally, 2007).

7.3.2 Rôles liés à l'environnement social comme facilitateur

Les entrevues réalisées dans cette étude ont permis d'identifier les rôles liés à l'environnement social comme étant un facilitateur à l'engagement diversifié. En s'engageant dans des rôles liés à leur entourage (ex. : parents, conjoint(e), ami(e), frère ou sœur), cela leur permet d'entretenir des relations sociales. De cette façon, les athlètes mettent en place un filet de sécurité pour assurer une transition à la retraite plus positive. Ces résultats sont en accord avec la littérature qui stipule que le support social influence la qualité de l'expérience ardue qu'est la retraite sportive (Brown et al., 2018; Carapinheira et al., 2018; Gordon et al., 1997; Lally, 2007; Park et al., 2012; Lavallee et Williard, 2016; Park et al., 2013).

La création d'un réseau social qui est n'est pas liée au sport est un aspect souligné par Lavallee et Warriner (2008), ainsi que Brown et ses acolytes (2018). Carapinheira et ses collaborateurs (2018) ont aussi déterminé que la famille est la ressource la plus importante pour offrir du soutien aux athlètes. Selon ces auteurs, bâtir des relations à l'extérieur du sport est un facteur de protection aux difficultés reliées à la transition puisque ces nouveaux liens permettent aux athlètes de bâtir une nouvelle identité qui laisse de côté le rôle de l'athlète. Se sentant valorisé dans d'autres sphères de leur vie, il est possible que cela incite les athlètes à s'engager dans divers rôles non reliés au domaine sportif. D'ailleurs, cet aspect est soutenu par les participants de l'étude qui ont rapporté que le soutien de leurs organisations avait cessé à la suite de leur retrait sportif. L'importance des rôles liés à l'environnement social et plus particulièrement au réseau non sportif prend alors tout son sens (Gordon et al., 1997).

L'étude de Brown et ses collaborateurs (2018) démontre que les athlètes qui ont eu de la difficulté à rechercher et à recevoir du support social ont qualifié leur transition à la retraite comme ayant été une expérience pénible. Les rôles sociaux ont toutefois favorisé un sentiment de soutien. Les opportunités d'offrir de l'accompagnement à des pairs a aussi est aussi un élément qui a facilité l'adaptation à la vie d'après-carrière.

7.3.3 Engagement diversifié : pas une solution à tout

La fin de carrière est la cause d'un changement de vie radical notamment au niveau des routines et de la priorisation de nouvelles valeurs et de nouveaux buts (Lavallee et al., 1997; Stephan et al., 2003). De ce fait, des conditions dépressives sont à risque de se développer chez les athlètes de haut niveau (Lundqvist, 2020). Dans un monde idéal, l'engagement dans une diversité de rôles pendant la carrière pourrait constituer la solution parfaite pour prévenir les différentes conséquences reliées à la retraite sportive. Toutefois, l'engagement diversifié n'est pas un moyen infaillible pour contrer cet obstacle.

7.3.3.1 Adaptation temporelle

Jonsson, Borell et Sadlo (2000) démontrent qu'une adaptation temporelle est nécessaire. En résumé, avant de prendre leur retraite, les athlètes créent des plans pour leur futur en réalisant des démarches dans le but de débiter de nouvelles activités. Aussi, ils mentionnent leur désir de remplir leur horaire avec des occupations qui sont significantes. Cependant, plusieurs d'entre eux réalisent qu'il s'agit plutôt d'une idéalisation de leur future vie. Une fois leur transition à la retraite débutée, ils trouvent difficile de débiter la réalisation de nouvelles activités malgré l'absence de problème de santé et de difficulté financière. Les auteurs ont constaté qu'en raison du rythme de vie plus lent, les athlètes prennent plus de temps pour réaliser chaque occupation. Ainsi, les nouvelles activités demeurent des intentions et des idées qui ne se concrétisent jamais.

7.3.3.2 Éléments externes affectant l'engagement diversifié

Le type de transition à la retraite peut lui aussi faire varier le type d'impact que l'engagement dans une diversité de rôles peut avoir sur la transition à la retraite. Entre autres, un athlète peut avoir débuté l'exploration de nouveaux rôles en vue de prendre sa retraite à un moment précis. Toutefois, si une blessure (facteur externe) survient et force l'athlète à prendre sa retraite de façon involontaire, il se peut que l'engagement multiple auparavant débuté devienne un élément

insignifiant pour le sportif. Le retrait sportif involontaire constitue un plus grand risque pour un athlète de faire face à des difficultés (ex. : des problèmes d'adaptation) (Albion et al., 2014).

En outre, des évènements externes, comme le manque de soutien des organisations des occupations parallèles (ex. : école) ou la pandémie mondiale de la Covid-19, pourraient avoir le même effet sur un athlète. Comme il s'agit d'un élément imprévu dans le plan et la planification de la retraite, l'engagement pourrait s'être avéré inutile. En ce qui a trait à la pandémie, si l'athlète avait débuté un loisir avant le début de la crise, les rendez-vous hebdomadaires ont peut-être dû être annulés en raison des mesures sanitaires. Concernant l'école, Tshube et Feltz (2015) soulèvent que les athlètes ont abandonné leurs études en raison du manque de flexibilité des institutions scolaires. En bref, même avec la volonté de s'engager dans une pluralité de rôles pendant la carrière, des obstacles peuvent rendre impossible l'engagement diversifié et par le même fait, exposer les athlètes à certaines difficultés.

7.3.3.3 *Stades de la transition à la retraite*

Stambulova, Ryba et Henrikson (2021) abordent la transition à la retraite avec une vision pyramidale, c'est-à-dire qu'ils considèrent que la retraite sportive doit être analysée selon des stades. En utilisant cette conception, l'engagement dans une diversité de rôles devient un élément secondaire pour assurer une transition positive. En d'autres mots, l'utilisation d'une vision selon laquelle la transition à la retraite est vécue selon des stades, met de l'avant que les difficultés de l'athlète seront identifiées comme étant reliées au stade dans lequel l'athlète se situe et non au fait qu'il soit engagé ou non dans d'autres rôles. Le bon déroulement de la transition sera observé selon le temps et le stade associé. La recherche de Reints (2011, cité dans Stambulova et al., 2021) identifie quatre différentes phases : la planification de la retraite sportive, la fin de carrière, le début de l'après-carrière et la réintégration à la société. D'un autre côté, Park, Tod et Lavalée (2012) ont analysé la transition à la retraite en s'inspirant du modèle transthéorique du changement de Prochaska et DiClemente (1984) avec les étapes suivantes : précontemplation, contemplation, préparation, report de la retraite et action.

7.3.4 Ergothérapie en support aux athlètes : un accompagnement nécessaire

7.3.4.1 Réalité difficile à comprendre pour les entraîneurs

L'engagement diversifié est un élément difficilement concevable pour les entraîneurs sportifs. Les écrits démontrent que les entraîneurs ont une tendance à décourager les athlètes quant à leurs engagements parallèles, ou vont même jusqu'à l'interdire au sein de leur organisation étant donné qu'ils croient que l'engagement dans d'autres rôles peut influencer directement les performances sportives (Lavalée et Robinson, 2007; Park et al., 2012; Taylor et Lavalée, 2010).

7.3.4.2 Programmes d'accompagnement

Dans le but de répondre à ce manque de connaissances du personnel sportif, la mise en place de programmes ayant pour but d'éduquer les athlètes sur plusieurs aspects de la transition est suggérée (Albion et al., 2014; Lavalée, 2005; North et Lavalée, 2004; Park et al., 2012; Sinclair et Orlick, 1993; Wylleman et al., 2004). Notamment, les bienfaits de la préparation et la planification, les différentes caractéristiques (retraite standard ou non standard), l'impact de la culture, le maintien d'un équilibre occupationnel entre le sport et les autres occupations, ou encore la gestion de leur carrière pourraient être des sujets abordés.

Lavalée (2005) démontre que les athlètes faisant partie d'un groupe d'intervention ont su mieux s'adapter à la vie d'après-carrière en ayant reçu des recommandations à ce sujet. Albion et ses collaborateurs (2014) soulignent que la participation à ces programmes outillera les athlètes à faire face à de telles situations et les aidera à développer des mécanismes d'adaptation.

7.3.4.3 Accompagnement ergothérapique

L'accompagnement ergothérapique peut être l'une des réponses aux défis vécus par les athlètes qui sont dans le processus de la transition à la retraite. Marterella et Smoot (2017) abordent les raisons qui justifient en quoi les ergothérapeutes sont des professionnels compétents pour accompagner les athlètes avec cette problématique. Principalement, ils expliquent que notre spécialité dans les occupations est tout à fait appropriée pour traiter le sujet de la transition occupationnelle qu'est la retraite sportive. Les auteurs se justifient en expliquant qu'une transition peut occasionner la perte de plusieurs éléments, soit la perte d'identité, des rôles ou des routines. Or, ces éléments sont connus des ergothérapeutes puisqu'ils se retrouvent dans le modèle de l'occupation humaine de Kielhofner (Taylor, 2017).

Par le biais de l'enseignement, des interventions telles qu'établir des routines et habitudes saines, d'aider au développement de stratégies d'adaptation et identifier de nouveaux intérêts et loisirs peuvent être réalisées avec les athlètes. Pour y arriver, une approche de prévention et promotion de la santé serait intéressante puisque celle-ci a pour but de contribuer à la santé et aux bien-être des différentes populations (OEQ, 2014). Quant à eux, Sinclair et Orlick (1993) suggèrent des stratégies qui sont toujours d'actualité : offrir des séminaires pour apprendre à gérer les difficultés d'adaptation, mettre à disposition des infrastructures pour accompagner les athlètes (ex. : centre de santé) et encourager les organisations et les fédérations à maintenir le contact avec les athlètes retraités. En effet, le support donné aux athlètes après l'annonce de la retraite est important pour éviter qu'un sentiment d'amertume teinte leur expérience de transition et qu'ils se sentent comme un numéro au sein de leur organisation (Albion et al., 2014; Sinclair et Orlick, 1993).

7.4 Lien avec le cadre théorique

Les résultats de cette étude démontrent que le cadre théorique de Knights et ses collaborateurs (2019) est adéquat pour encadrer les données recueillies.

D'une part, le modèle nomme le soutien social comme un ingrédient nécessaire à la transition positive et les éléments recueillis dans ce travail soutiennent cet aspect. Les résultats mettent en évidence comment les athlètes ont davantage de facilité à s'engager dans des rôles qui concernent des membres de leur environnement social (ex. : rôle de père ou de conjoint). Pour eux, il s'agit de rôles prioritaires. Cependant, même si les deux éléments font référence à l'environnement social, les participants de l'étude n'ont pas nommé explicitement que ces rôles incluaient le soutien de la part de leur proche. Il est toutefois possible d'imaginer que plus l'engagement dans les rôles sociaux est grand, plus le lien avec leur entourage se solidifie et qu'ils seront présents pour eux dans les moments difficiles reliés à la transition à la retraite.

D'autre part, selon ce même modèle, pour assurer une transition positive, la retraite se doit d'être planifiée et préparée (Knights et al., 2019). Les résultats se montrent en accord en partie avec cet élément puisque tous les participants ont mentionné l'importance du plan. Selon eux, être engagé dans d'autres rôles et avoir réalisé des actions concrètes peut être un facilitateur au passage à la retraite. Néanmoins, les résultats suggèrent que le plan n'est pas obligatoire pour vivre une

transition positive et qu'il n'est pas une protection infaillible face aux divers défis pouvant se présenter aux athlètes une fois qu'ils ont annoncé leur retraite.

Par ailleurs, Knights et ses collaborateurs ont identifié un élément clé, qui est la pièce commune ayant et ayant eu un impact sur l'expérience de tous les participants : le soutien des organisations. Il est primordial que les organisations sportives transmettent de l'information en prévention, par exemple par le biais de formation avec des professionnels, afin de préparer cette population à l'étape difficile à laquelle ils feront tous face un jour. Pendant leur carrière, les athlètes passent la majorité de leur temps dans les infrastructures de l'organisation avec leurs coéquipiers. Alors s'ils ne reçoivent pas l'information par leur organisation, de qui la recevront-ils ?

Dans un autre ordre d'idées, les résultats peuvent susciter un questionnement par rapport au modèle théorique et plus précisément en lien avec l'unicité des transitions. Selon Wylleman et ses collaborateurs (2004), la transition à la retraite peut survenir de manière prévue ou non. Les données de cette étude soutiennent également cette théorie. Pourtant, le modèle de la transition positive du sport professionnel (Knights et al., 2019) ne prend pas en compte ce point. Ainsi, est-ce qu'un athlète qui se blesse et qui n'a pas débuté sa préparation, élément nécessaire à une transition positive, va nécessairement vivre une transition négative ? Les résultats obtenus remettent donc en question le sens d'une transition positive.

De plus, des liens peuvent être réalisés avec le modèle de l'occupation humaine de Kielhofner. Comme mentionné dans la section du cadre théorique, l'association d'un rôle comme identité comprend deux éléments : la perception individuelle et les attentes de la société envers ce rôle (Taylor, 2017). Les résultats démontrent que l'athlète qui est toujours active ne prépare pas son passage à la retraite. Cela peut signifier que la préparation et la planification de la retraite ne sont pas considérées comme des actions faisant partie du rôle selon la perception de l'athlète. Également, l'habitude est un concept qui fait référence à des comportements semi-automatiques (Taylor, 2017). Donc, il est possible que l'individu soit un athlète par habitude. En d'autres mots, il se peut que les actions ne soient plus nécessairement réfléchies, mais qu'elles soient simplement exécutées puisqu'elles sont dans l'horaire. Alors, les actions sortant de ce cadre habituel, comme la préparation de la retraite, ne sont pas considérées.

7.5 Forces et limites de l'étude

En ce qui concerne les forces de l'étude, la variété de l'échantillon est l'une d'elles. La diversité des participants, que ce soit au niveau du sexe, de l'âge, du type de sport ou du statut, a permis d'obtenir des témoignages variés regroupant plusieurs perspectives. En outre, la recherche a permis de développer les connaissances en lien avec la transition à la retraite, qui est un sujet notamment très abordé en psychologie, mais cette fois-ci, avec un point de vue ergothérapeutique. Cette étude a donc permis de proposer une nouvelle avenue de pratique en ergothérapie, soit la place des ergothérapeutes auprès des sportifs. Enfin, la sensibilité de l'étudiante-chercheuse pour ce sujet a été un atout pour cette étude.

Quant aux limites, le petit échantillon est certainement un élément qui influence la transférabilité des résultats. Malgré leur diversité, le nombre de participants n'est pas très élevé, ce qui n'expose pas les chercheurs à toutes les réalités pouvant être vécues. Pour finir, la pandémie mondiale reliée à la Covid-19 a pu influencer la transition à la retraite de certains athlètes. Alors, la fiabilité des témoignages reçus peut donc être compromise, car ils font référence à des conditions précises qui ne sont pas stables dans le temps (ex. : interdiction de voyager ou de voir sa famille et couvre-feu).

7.6 Conséquences et retombées pour la pratique

Plusieurs retombées peuvent découler de cette recherche. Dans un premier temps, cette étude permet aux ergothérapeutes de mieux comprendre l'expérience de la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. Les nouvelles connaissances pourront contribuer à prouver la nécessité d'un accompagnement auprès de cette clientèle et cibler le type de soutien qu'il serait pertinent d'offrir aux athlètes sur le point de vivre ou ayant vécu une transition à la retraite.

Également, ce travail a permis d'identifier les lacunes présentes dans les organisations sportives au niveau du soutien apporté aux athlètes lors de la transition à la retraite. Dans cette optique, un accompagnement provenant de professionnels qualifiés pourrait être une solution. Des interventions ergothérapeutiques, plus spécifiquement en prévention et promotion de la santé, pourraient émerger de cette étude pour répondre aux besoins de cette population spécifique.

7.7 Recherches futures

Pour les futures recherches, l'obtention d'un plus grand échantillon afin d'assurer la transférabilité des résultats serait un élément à considérer. Par ailleurs, il pourrait être intéressant de mener une étude avec un devis mixte, soit en conservant la partie qualitative avec les entrevues, mais en ajoutant un questionnaire qui demande aux athlètes de quantifier (en heures) leur engagement dans leurs différents rôles. Cet ajout apporterait des faits tangibles qui supporteraient les résultats qui stipulent que les athlètes ne sont pas en mesure de s'engager dans une diversité de rôles. Lors des entrevues réalisées avec les participants, ceux-ci n'étaient pas en mesure de quantifier le nombre d'heures exactes. Cette incapacité à chiffrer leurs différents engagements justifie l'absence de cette information dans l'étude. Pour terminer, d'autres pistes de recherche pourraient être explorées, notamment : 1) pourquoi les athlètes de haut niveau ne sont pas mieux accompagnés pour cette transition ? 2) comment pourrions-nous aider les athlètes de haut niveau à se préparer pour cette transition ?

8 CONCLUSION

En somme, la transition à la retraite des athlètes de haut niveau est un passage obligé que chacun vit différemment. Ayant pour but de comprendre la singularité de cette expérience, cette étude a permis de décrire cette transition selon la vision d'athlètes provenant de plusieurs sports et ayant des expériences distinctes. En réponse aux objectifs de recherche, ce travail a mis de l'avant la description des expériences d'engagement diversifié d'athlètes pendant leur carrière, les différents processus de préparation et de transition à la retraite, en plus d'identifier des caractéristiques spécifiques à l'engagement qui facilitent ou entravent le passage à la retraite. En accord avec la littérature, les résultats obtenus démontrent les bienfaits de l'engagement diversifié sur la transition à la retraite. Cette implication dans plusieurs rôles en parallèle constitue, en réalité, le début d'une préparation et d'une planification. Cependant, la réalité des athlètes est un obstacle majeur à ce processus. Les rôles en lien avec l'environnement social sont donc à prioriser pour l'élaboration d'un plan d'après-carrière puisqu'ils sont intégrés plus naturellement dans la routine. Néanmoins, le manque de soutien pour les athlètes lors de la transition à la retraite reste la principale découverte de cette étude. Étant un expert des transitions occupationnelles, la place de l'ergothérapie pour ce type d'accompagnement est une voie nouvelle à explorer.

Des recherches plus approfondies pourraient être réalisées au sein des organisations et fédérations sportives afin de valider les services et le support qui sont offerts aux athlètes qui annoncent et enclenchent leur processus de transition à la retraite. Les résultats de cette étude soutiennent cette nouvelle avenue étant donné qu'un manque d'accompagnement est démontré. Dans cette optique, il pourrait être intéressant d'intégrer des notions d'intervention dans les programmes d'ergothérapie afin d'apprendre aux futurs professionnels comment agir en prévention avec cette clientèle. Ces ajouts au cursus scolaire pourront contribuer à l'amélioration de l'accompagnement et du soutien offerts aux athlètes pendant cette étape importante qu'est le passage à la retraite.

RÉFÉRENCES

- Albion, M.J., Fogarty, G.J., et Martin, L.A. (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 96-110. Doi: 10.1080/10413200.2013.798371
- Aquatias, S., Arnal, J. F., Rivière, D., Bilard, J., Callède, J. P., Casillas, J. M., Choquet, M., Cohen-Salmon, C., Courteix, D., Duclos, M., Duché, P., Guezennec, C.Y., Mignon, P., Oppert, J.M., Prefaut, C., Rochongar, P., Vuillemin, A., Duforez, F., Martin, B., Racioppi, F., Tremblay, A., Chapaut, J. P. et Wendel-Vos, W. (2008). *Activité physique: contextes et effets sur la santé-Synthèse et recommandations*. Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). <https://hal-lara.archives-ouvertes.fr/hal-01570655/document>
- Azocar, F., Pallarés, S., Ramis, Y., Selva, C., et Torregrosa, M. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21(1), 50-56. Doi: 10.1016/j.psychsport.2015.03.003
- Baillie, P.H.F. (1993). Understanding Retirement from Sports: Therapeutic Ideas for Helping Athletes in Transition. *The Counseling Psychologist*, 21(3), 399-410. Doi: 10.1177/0011000093213004
- Blair, S. E. E. (2000). The Centrality of Occupation during Life Transitions. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 231-237. <https://doi.org/10.1177/030802260006300508>
- Brewer, B.W. et Petitpas, A.J. (2017). Athletic Identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology*, 16, 118-122. doi: 10.1016/j.copsy.2017.05.004
- Brown, C.J., Cotgreave, R., Robinson, M.A. et Webb, T. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71-80. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.01.003
- Carapinha, A., Torregrossa, M., Mendes, P., Guedes carvalho, P. et Rama Travassos, B. F. (2018). Perception A retrospective analysis of career termination of football players. *Motricidade*, 14(4), 74-85.
- Clowes, H., Lindsay, P., Fawcett, L. et Knowles, Z. (2015). Experiences of the pre- and post-retirement period of female elite artistic gymnasts: An exploratory study. *Sport & Exercise Psychology Review*, 11(2), 4-21.
- Colaizzi, P.F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. Dans R. Valle et M. King (dir.). *Existential phenomenological alternative for psychology*. New York, NY : Oxford University Press.

- Cosh, S., Crabb, S. et LeCouteur, A. (2013). Elite athletes and retirement: Identity, choice, and agency. *Australian Journal of Psychology*, 65(2), 89-97.
- Crook, J. M. et Robertson, S. E. (1991). Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- Cummins, P. et O'Boyle, I. (2015). Psychosocial factors involved in transitions from college to post-college careers for male NCAA division-I basketball players. *Journal of Career Development*, 42, 33-47.
- Dubois, N., Ledon, A. et Wylleman, P. (2014). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 21, 15-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>
- Fein, M. L. (1990). *Role change: A resocialization perspective*. Praeger Publishers.
- Fortin, M-F, et Gagnon, J (2016). Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives (3e éd.). Chenelière éducation.
- Gordon, S., Grove., J.R. et Lavalley, D. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191-203. Doi: 10.1080/10413209708406481
- Jonsson, H., Borell, L. et Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. <https://doi.org/10.1080/14427591.2000.9686462>
- Kerr, G. et Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133. doi: 10.1080/10413200008404218
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M. et O'Halloran, P. (2019). The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), 518-529. <https://doi.org/10.1123/jsm.2019-0023>
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: a prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85-99. doi:10.1016/j.psychsport.2006.03.003.
- Lavalley, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The sport psychologist*, 19(2), 193-202.
- Lavalley, D. (2019). Engagement in Sport Career Transition Planning Enhances Performance. *Journal of Loss & Trauma*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1516916>
- Lavalley, D. et Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: a qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141. doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.003.

- Lavallee, D. et Warriner, K. (2008). The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 301-317. Doi: 10.1080/10413200801998564
- Lavallee, D. et Wylleman, P. (2000). Career transitions in sport: International perspectives. *Fitness Information Technology*.
- Lavallee, D. et Willard, V.C. (2016). Retirement Experiences of Elite Ballet Dancers: Impact of Self-Identity and Social Support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 266-279. doi: 10.1037/spy0000057
- Lavallee, D., Gordon, S., et Grove, J.R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 2(2), 129-147. doi:10.1080/10811449708414411
- Lenton, A., Bradbury, T. et Sayers, J. (2020). Elite Sport Retirement: Elite New Zealand Athletes' Perceptions of Retirement Interventions. *Journal of Sport Behavior*, 43(1), 50-70.
- Lotysz, G. J. et Short, S. E. (2004). 'What ever happened to. . . .' the effects of career termination from the National Football League. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 6(3), 47-66.
- Lundqvist, C. (2020). Ending an elite sports career: Case report of behavioral activation applied as an evidence-based intervention with a former Olympic athlete developing depression. *The Sport Psychologist*, 34(4), 329-336.
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell, L. E., II, Ferguson, E. G., Edwards, M. E. et Ennis, E. (2018). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 265-294. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- Marier, A. et Pilote, E. (2019). *Fondements de la pratique sportive au Québec*. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/publications/Fondement-pratique-sportive-au-Quebec.pdf
- Marterella, A. et Smoot, M. (2017). The Occupational Transition of Athletic Retirement: An Emerging Area of Practice for the Occupational Therapy Profession. *The American Journal of Occupational Therapy*, 71, 259. Doi: 10.5014/ajot.2017.71s1-PO2071
- McArdle, S., Moore, P. et Lyons, D. (2014). Olympic Athletes' Experiences of a Post Games Career Transition Program. *Sport Psychologist*, 28(3), 269-278. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0046>

- McGillivray, D., Fearn, R. et McIntosh, A. (2005). Caught up in and by the beautiful game: A case study of Scottish professional footballers. *Journal of Sport and Social Issues*, 29, 102–123.
- McLean, K.C. et Syed, M. (2015). The Field of Identity Development Needs an Identity: An Introduction to The Oxford Handbook of Identity Development. Dans K.C. McLean, & M. Syed (dir.), *The Oxford Handbook of Identity Development* (p. 1-10). New York, NY: Oxford University Press.
- Nagy, D. et Szamosközi, Ş. (2013). Efficacy of cognitive behavioral interventions on complicated grief in adults: A quantitative meta-analysis. *Transylvanian Journal of Psychology*, 14(1), 39–54.
- Navel, A. et de Tychev, C. (2011). Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive: revue de littérature. *Bulletin de psychologie*, 513(3), 275-286.
- North, J. et Lavalley, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77-84. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00051-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00051-1)
- Ordre des ergothérapeutes du Québec. (2014). *Approche populationnelle en promotion de la santé et en prévention : compétences attendues des ergothérapeutes (première partie)*. <https://www.oeq.org/publications/occupation-ergotherapeute/articles-sur-la-pratique-professionnelle/17-approche-populationnelle-en-promotion-de-la-sante-et-en-prevention-competences-attendues-des-ergotherapeutes.html>
- Oulevey, M., Tsutsui, K. et Kohtake, N. (2018). Quantitative research on Japanese Olympians' causes of career termination depending on the differences between Summer/ Winter and male/female. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 28(4), 295–306.
- Oulevey, M., Hirata, D., Lavalley, D. et Kohtake, N. (2021). Developmental experiences related to retirement from sport: insights from Japan. *Journal of Loss and Trauma*, 26(6), 576-596.
- Park, S., Tod, D. et Lavalley, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 444-453. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.02.003
- Park, S., Tod, D. et Lavalley, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Roy, S. (2020). *L'influence de l'identité athlétique sur la transition de carrière chez les athlètes de haut niveau* [essai, Université du Québec à Trois-Rivières]. Cognito. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/9467/1/eprint9467.pdf>

- Sinclair, D. A. et Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The sport psychologist*, 7(2), 138-150.
- Stambulova, N. B. (2017). Crisis-transitions in athletes: Current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16, 62-66. doi:10.1016/j.copsy.2017.04.013
- Stambulova, N. B., et Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. Dans A. Papaioannou and D. Hackfort (dir.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (p.605–620). Routledge.
- Stambulova, N.B., Alfermann, D., Statler, T. et Cote, J. (2009). ISSP position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V. et Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524-550.
- Stephan, Y., Bilard, J. et Ninot, G. (2005). L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel. *Movement & Sport Sciences*, 54(1), 35-62. <https://doi.org/10.3917/sm.054.0035>
- Taylor, R. R. (2017). *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application* (5^e éd.). Wolters Kluwer.
- Taylor, J. et Lavalley, D. (2010). Career transition among athletes: Is there life after sports? Dans J. M. Williams (dir.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6^e éd., p.542–562). Columbus, OH: McGraw-Hill.
- Townsend, E.A., Polatajko, H.J. (2013). *Habiliter à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapeutique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation*. (2e ed). Ottawa, ON: CAOT publications ACE
- Tshube, T. et Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of sport and exercise*, 21, 109-114.
- Whitcomb-Khan, G., Wadsworth, N., McGinty-Minister, K., Bicker, S., Swettenham, L. et Tod, D. (2021). Critical Pause: Athletes' Stories of Lockdown During COVID-19. *Sport Psychologist*, 35(1), 43-54.
- Wylleman, P. et Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. Dans M.R. Weiss (dir.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

- Wylleman, P., Alfermann, D. et Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Yao, P. L., Laurencelle, L. et Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 376-383.
- Young, J. A., Pearce, A. I., Kane, R. et Pain, M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 477-482. <https://doi.org/10.1136/bjbm.2005.023341>

ANNEXE A
CANEVAS D'ENTREVUE DES ATHLÈTES RETRAITÉS

Informations sociodémographiques :

Nom :

Âge :

Identification de genre :

Âge de la retraite :

Quelle est votre situation familiale (état matrimonial, enfants) ?

Corps de l'entrevue :

Question 1 :

Racontez-moi votre parcours de vie en lien avec votre rôle d'athlète, c'est-à-dire en abordant le sport pratiqué, l'implication que votre sport vous demandait, combien d'heures par semaine vous consacriez à votre sport et autres éléments pertinents.

Question 2 :

Comment décrieriez-vous l'importance que vous accordiez à votre rôle d'athlète ?

Question 3 :

Racontez-moi votre passage à la retraite.

Question 4 :

Comment décrieriez-vous l'importance que vous accordiez à la préparation de votre retraite ?

Question 5 :

Énumérez et décrivez les rôle(s), autre(s) que votre rôle d'athlète, dans le(s)quel(s) vous avez été engagé avant de prendre votre retraite.

Question 6 :

Parlez-moi de l'importance accordée à chaque rôle(s).

Question 7 :

Combien d'heure(s) par semaine consacriez-vous à chaque rôle dans le(s)quel(s) vous étiez engagé?

Question 8 :

Pour chaque rôle nommé à la question précédente :

Comment avez-vous décidé de vous engager dans ce(s) rôle(s)?

Question 9 :

Comment le fait de s'investir dans d'autre(s) rôle(s) que votre rôle d'athlète a-t-il influencé votre transition à la retraite ?

- Aspects positifs
- Aspects négatifs

Question 10 :

Avec du recul, maintenant que vous avez pris votre retraite, comment décrieriez-vous l'impact que l'investissement dans d'autre(s) rôle(s) a eu sur votre transition à la retraite?

Question 11 :

Avez-vous reçu du soutien de la part de votre organisation ou d'un organisme afin de vous accompagner dans votre transition à la retraite ? Parlez-moi de l'accompagnement que vous avez eu. Sinon, quel accompagnement auriez-vous souhaité avoir ?

Question 12 :

Est-ce que vous avez d'autres informations ou éléments dont vous aimeriez me parler au sujet de l'étude?

Question 13 :

Est-ce qu'il y a une ou plusieurs questions qui vous ont mis mal à l'aise ? Sinon, est-ce qu'il y a un moment où vous ne vous sentiez pas bien ?

Remerciements

ANNEXE B
CANEVAS D'ENTREVUE DES ATHLÈTES ACTIFS

Informations sociodémographiques :

Nom :

Âge :

Identification de genre :

Âge anticipé de la retraite :

Quelle est votre situation familiale (état matrimonial, enfants) ?

Question 1 :

Racontez-moi votre parcours de vie en lien avec votre rôle d'athlète, c'est-à-dire en abordant le sport pratiqué, l'implication que votre sport vous demandait, combien d'heures par semaine vous consacriez à votre sport et autres éléments pertinents.

Question 2 :

Comment décrivez-vous l'importance que vous accordez à votre rôle d'athlète ?

Question 3 :

Racontez-moi comment vous voyez votre passage à la retraite.

Question 4 :

Si c'est le cas, quelles mesures avez mis en place jusqu'à maintenant ou pensez-vous mettre en place dans le futur afin de préparer votre transition à la retraite ?

Question 5 :

Comment décrivez-vous l'importance que vous accordez à la préparation de votre retraite?

Question 6 :

Énumérez et décrivez les rôle(s), autre(s) que votre rôle d'athlète, dans le(s)quel(s) vous êtes engagés.

Question 7 :

Parlez-moi de l'importance accordée à chaque rôle(s).

Question 8 :

Combien d'heure(s) par semaine consacrez-vous à chaque rôle dans le(s)quel(s) vous êtes engagé?

Question 9 :

Pour chaque rôle nommé à la question précédente :

Comment avez-vous décidé de vous engager dans ce(s) rôle(s)?

Question 10 :

Comment le fait de s'investir dans d'autre(s) rôle(s) que votre rôle d'athlète va-t-il influencer votre transition à la retraite ?

- Aspects positifs
- Aspects négatifs

Question 11 :

Recevez-vous ou êtes-vous informé du soutien que de votre organisation ou d'autres organismes offrent afin de vous accompagner dans votre transition à la retraite ? Parlez-moi de l'accompagnement que vous pouvez recevoir. Sinon, quel accompagnement souhaiteriez-vous avoir ?

Question 12 :

Est-ce que vous avez d'autres informations ou éléments dont vous aimeriez me parler au sujet de l'étude?

Question 13 :

Est-ce qu'il y a une ou plusieurs questions qui vous ont mis mal à l'aise ? Sinon, est-ce qu'il y a un moment où vous ne vous sentiez pas bien ?

Remerciements

ANNEXE C
LETTRE D'INFORMATION ET FORUMULAIRE DE CONSENTEMENT

- Titre de projet de recherche :** Impacts de l'engagement dans une diversité de rôles sur la transition à la retraite des athlètes de haut niveau
- Mené par :** Stéphanie Lamonde, étudiante à la maîtrise en ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières
- Sous la direction :** Lyne Desrosiers, département d'ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, professeure agrégée

Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre les impacts de l'engagement dans une diversité de rôle sur la transition à la retraite des athlètes de haut niveau, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

Objectifs et résumé du projet de recherche

Cette recherche visera à déterminer les impacts de l'engagement dans une diversité de rôle sur la transition à la retraite des athlètes de haut niveau. Elle visera à décrire de quelle façon les athlètes s'engagent dans différents rôles et comment ils ont vécu la transition à la retraite ou comment ils s'y préparent. Finalement, cette recherche permettra d'identifier les caractéristiques de l'engagement dans une diversité de rôle susceptibles de faciliter ou d'entraver la transition à la retraite des athlètes de haut niveau.

Nature et durée de votre participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à participer à une entrevue semi-structurée d'une durée d'environ 60 minutes par visioconférence sur la plateforme Zoom ou en présentiel. Dans l'éventualité que l'entrevue en présentiel soit l'option que vous préférez, un lieu sera déterminé à votre convenance. Cette entrevue sera enregistrée dans le but de faciliter la rédaction du verbatim. En début d'entrevue, un questionnaire sociodémographique sera effectué.

L'entrevue explorera les impacts de l'engagement dans une diversité de rôles sur votre transition à la retraite. Donc, les concepts des rôles et de la préparation à la retraite seront abordés.

Risques et inconvénients

Effectivement, la transition à la retraite pouvant être difficile, il se peut que les questions posées pendant l'entrevue fassent resurgir des émotions douloureuses. Pour certains, le passage à la retraite peut être positif, mais pour d'autres, il peut s'agir d'une période difficile. Alors, il est possible que vous ressentiez un inconfort, une certaine détresse, de la tristesse ou encore, de la frustration en lien avec votre passage à la retraite. Dans l'éventualité que vous éprouviez de plus grandes difficultés, des ressources vous seront suggérées, telles que : CLSC Trois-Rivières (consultation psychosociale, dépendance et toxicomanie, Info-social 811, Tel-Écoute Trois-Rivières et Jeu : aide et référence | Ligne 24/7 sur le jeu excessif. La chercheuse veillera également à moduler le rythme de l'entrevue, ainsi qu'à vous assurer un soutien et une écoute active.

Le temps que vous devrez dégager pour l'entrevue constitue toutefois un inconvénient.

Avantages ou bénéfices

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de la transition à la retraite des athlètes de haut niveau est le seul bénéfice prévu à votre participation.

Aussi si vous le désirez, vous pourrez avoir accès aux résultats de la recherche.

Compensation ou incitatif

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée avec l'utilisation de code numérique, de mots de passe sur les fichiers Word et sur l'ordinateur de la chercheuse. Les résultats

de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'un essai et de communication dans un colloque, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe, soit sur le One Drive de l'UQTR. Les seules personnes qui y auront accès seront Stéphanie Lamonde, l'étudiante-chercheuse, et Lyne Desrosiers, directrice de recherche. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites à la fin du projet de recherche, soit après le 2022-12-15. Elles seront déplacées dans la corbeille de l'ordinateur utilisé pour réaliser l'étude. Puis, la corbeille de ce même ordinateur sera vidée pour assurer la destruction des fichiers. Les données ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

Dans l'éventualité où vous décidez de vous retirer du projet de recherche, les données recueillies seront aussitôt détruites. L'étudiante-chercheuse se réserve aussi la possibilité de retirer un participant en lui fournissant des explications sur cette décision.

Responsable de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec l'étudiante chercheuse Stéphanie Lamonde, par courriel stephanie.lamonde@uqtr.ca.

Surveillance des aspects éthiques de la recherche

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-22-286-07.20 a été émis le 24 mai 2022.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique CEREH@uqtr.ca.

CONSENTEMENT

Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Stéphanie Lamonde, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

Consentement du participant

Je, [nom du participant], confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet *Impacts de l'engagement dans une diversité de rôle sur la transition à la retraite des athlètes de haut niveau*. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

- Je consens à être enregistré/filmé.
- Consentement verbal obtenu

J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

Participant:	Chercheur :
Signature :	Signature :
Nom :	Nom :
Date :	Date :

Résultats de la recherche

Un résumé des résultats sera envoyé aux participants qui le souhaitent. Ce résumé ne sera cependant pas disponible avant le 21 décembre 2022. Indiquez l'adresse postale ou électronique à laquelle vous souhaitez que ce résumé vous parvienne :

Adresse :

Si ces adresses venaient à changer, il vous faudra en informer le chercheur.

ANNEXE D CERTIFICATION ÉTHIQUE

3976



CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

Titre : **Impacts de l'engagement dans une diversité de rôles sur la transition à la retraite d'athlètes de haut niveau**

Chercheur(s) : Stéphanie Lamonde
Département d'ergothérapie

Organisme(s) : Aucun financement

N° DU CERTIFICAT : CER-22-286-07.20

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 24 mai 2022 au 24 mai 2023

En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Me Richard LeBlanc
Président du comité

Fanny Longpré
Secrétaire du comité

Décanat de la recherche et de la création

Date d'émission : 24 mai 2022