« Gère ta double carrière »

Développement d'un cours en ligne destiné à accompagner les étudiant·es-athlètes de haut niveau

Sandrine Isoard-Gautheur, Solène Lefebvre du Grosriez, & Philippe Sarrazin
Laboratoire Sport et ENvironnement Social, Univ. Grenoble Alpes
sandrine.isoard@univ-grenoble-alpes.fr

Enjeux et contraintes

Les étudiant·es-athlètes doivent gérer à la fois :

Carrière athlétique
- Demandes
- Ressources

Carrière académique
- Demandes
- Ressources

Bien-être, santé mentale et physique

Performances sportives et académiques

e.g., en Finlande 60% des lycéen·nes-athlètes interrogé·es présentaient une santé mentale fragilisée (Sorkkila et al., 2019)

Perspectives théoriques

Manque d'études portant sur les exigences spécifiques à la double carrière, malgré l'impact que cela peut avoir sur leur santé mentale (Kegelaers et al., 2022)

Conflit

Impact négatif d'un rôle sur l'autre : interférence
- ✓Temps : le temps consacré à un rôle interfère avec l'autre
- ✓Pression : les pressions engendrées par un rôle empêchent de fonctionner de manière optimale dans le second
- ✓Comportement : conflit dans les comportements à adopter dans chacun des rôles

Enrichissement

Impact positif d'un rôle sur l'autre : facilitation
- ✓Développement : les connaissances acquises dans un rôle permettent d'être plus efficace dans l'autre
- ✓Affect : les affects/émotions/sentiments vécus dans un rôle permettent d'être plus efficace dans l'autre
- ✓Capital : les sentiments de réussite dans un rôle permettent d'être plus efficace dans l'autre rôle

(Greenhaus & Beutell, 1985; Greenhaus & Powell, 2006)

Objectifs

Concevoir et mettre en œuvre un **cours en ligne** destiné à fournir aux étudiant·es-athlètes des **compétences et stratégies** permettant de **faciliter la gestion de leur double carrière** « sport-études » (i.e., augmenter l'enrichissement et diminuer le conflit entre les deux domaines), et examiner son effet sur la **santé physique et mentale** des étudiant·es-athlètes, ainsi que leurs performances dans les deux domaines.

Solutions : Contenu du cours en ligne (en cours de développement...)

Méthodologie :
Cours disponible sur la plateforme Moodle

Durée du cours : 2 mois

Alternance de contenus à visionner et d'exercices à réaliser

Axe 1 : Identifier et planifier le transfert des ressources
Heskiau & Mc Carthy (2021)

Axe 2 : Développer/Renforcer et planifier les stratégies de repos mental
Eccles et al. (2021)

Axe 3 : Participer à la validation scientifique

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Contenu : L'importance des ressources et l'identification de celles disponibles dans les deux domaines	Exercices : Identifier les ressources disponibles dans les deux domaines	Contenu : L'importance du transfert des ressources entre les deux domaines et comment réaliser ce transfert	Exercices : Planifier le transfert des ressources entre les deux domaines	Contenu : Importance du repos mental et de sa planification	Exercices : Faire son plan de repos mental	Contenu : Régulation sur les stratégies de repos mental	Retours sur la formation Exercices : Réajuster son plan de repos mental

SENS Université Grenoble Alpes