



**HAL**  
open science

# Motivation des personnes âgées à pratiquer une activité physique

Pauline Maillot, Clémentine Becquard, Alexandra Perrot

► **To cite this version:**

Pauline Maillot, Clémentine Becquard, Alexandra Perrot. Motivation des personnes âgées à pratiquer une activité physique. *Gérontologie et Société*, 2018, vol. 40 (156), pp.127-142. 10.3917/gsl.156.0127 . hal-04272353

**HAL Id: hal-04272353**

**<https://hal.science/hal-04272353>**

Submitted on 15 Feb 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## **Motivation des personnes âgées à pratiquer une activité physique**

Pauline Maillot<sup>1</sup>, Clémentine Becquard<sup>2</sup>, Alexandra Perrot<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Maître de conférences en STAPS, Laboratoire TEC EA 3625, Université Paris Descartes,  
Sorbonne Paris Cité, Paris, France

<sup>2</sup> Diplômée Master 2 Vieillesse, Handicap : Mouvement et Adaptation de l'Université  
Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, Laboratoire TEC EA 3625, Paris, France

<sup>3</sup> Maître de Conférences en STAPS, Laboratoire CIAMS, Université Paris Sud, Université  
Paris-Saclay, 91405, Orsay Cedex, France - CIAMS, Université d'Orléans, 45067, Orléans,  
France

Titre abrégé : Motivation, activité physique et seniors

Nombre de signes (espaces compris) : 29935 signes

Coordonnées de l'auteur correspondant :

Pauline Maillot, Université Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, UFR STAPS,  
1 rue Lacretelle, 75015 PARIS CEDEX

## **Motivation des personnes âgées à pratiquer une activité physique**

Motivation of the elderly to practice physical activity

### **Résumé**

Alors que les bénéfices d'une activité physique régulière sur la santé ne sont plus à démontrer, la non-pratique d'activité physique est un phénomène exponentiel avec l'avancée en âge, avec une rupture non-négligeable à partir de 70 ans. Afin de mieux comprendre l'engagement et la persévérance dans les activités physiques avec l'âge, cette étude propose de s'intéresser aux motivations et aux raisons de pratiquer qui régissent les comportements des personnes âgées qui se déclarent actives. Pour cela, elle se base sur la théorie de l'autodétermination (TAD) permettant d'évaluer le degré d'autodétermination des individus envers un comportement (i.e., degré d'adoption volontaire) et sur l'importance des motifs de participation à l'activité physique. Ce travail vise alors à étudier la contribution des raisons à pratiquer (via le questionnaire EMI-2) sur l'Indice d'Autonomie Relative (IAR : score d'autodétermination issu du questionnaire BREQ-3) selon deux groupes de personnes âgées (60-70 vs. 71-90). Les résultats soulignent l'importance de la dimension plaisir dans la pratique physique régulière des seniors, et d'autant plus à partir de 70 ans.

### **Abstract**

While the benefits of regular physical activity on health are well established, the non-practice of physical activity is an exponential phenomenon with advancing age, with a significant break at 70 years old. To better understand the commitment and perseverance in physical activities with age, this study proposes to assess the practice motivations that govern behaviors of active elderly people. For this, the study is based on the Self-Determination Theory (SDT) to assess the degree of self-determination of individuals to a behavior (i.e.,

degree of voluntary adoption) and the reasons of participation in physical activity. So, this work aims to study the contribution of the reasons to practice (via the EMI - 2 questionnaire) on the index of relative autonomy (IAR: overall score of the self-determination theory, via the BREQ-3 questionnaire), with two groups of elderly people (60-70 vs. 71-90). The results highlight the importance of the pleasure dimension in regular physical practice of seniors, and more after 70 years old.

**Mots clé :** motivation, activité physique, seniors

**Key words:** motivation, elderly, physical activity

## 1. Introduction

Les bénéfices d'une activité physique régulière sur la santé ne sont plus à démontrer (INSERM, 2008). Cependant, bien qu'environ deux-tiers des adultes déclarent connaître les recommandations en matière d'activité physique, seul 43% atteignent le niveau d'activité physique favorable à la santé (Escalon, Bossard et Beck, 2008). Comme le souligne Burlot et Lefèvre (2009), la non-pratique d'activité physique est un phénomène exponentiel avec l'avancée en âge, avec une rupture non-négligeable à partir de 70 ans. Trente-huit pourcent des Français âgés de 70 à 75 ans déclarent ne pratiquer aucune activité sportive contre 24 % pour les 60-64 ans (Burlot et Lefèvre, 2009). Afin de mieux comprendre l'engagement et la persévérance dans les activités physiques avec l'âge, nous proposons dans cette étude, de nous intéresser aux motivations et aux raisons de pratiquer qui régissent les comportements des personnes âgées qui se déclarent actives.

La motivation peut se définir comme « le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement » (Vallerand et Thill, 1993, p. 18). Elle joue un rôle essentiel dans l'engagement d'un individu vers un but défini, tel que l'adhésion à une activité physique régulière. La Théorie de l'AutoDétermination (TAD) propose un cadre théorique multidimensionnel qui distingue la motivation autonome et la motivation contrôlée, c'est-à-dire régulée par des facteurs contraignants (Deci et Ryan, 2000 ; Ryan et Deci, 2000). Ces auteurs introduisent ainsi la notion de régulation motivationnelle permettant d'évaluer le degré d'autodétermination des individus envers un comportement (i.e., degré d'adoption volontaire). D'après la TAD, il existe différents types de motivations : la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation. La motivation intrinsèque est une forme de motivation émanant de l'individu lui-même en s'engageant spontanément et volontairement dans un comportement. Elle représente le niveau le plus élevé

d'autodétermination (régulation intrinsèque). L'amotivation fait référence à l'absence de motivation. L'individu ne perçoit aucun lien entre ses actions et ses résultats. Elle est la forme la moins autodéterminée (non-régulation). Enfin, entre ces deux extrémités, la motivation extrinsèque est constituée de 4 formes de régulations dites « intégrée », « identifiée », « introjectée », et « externe », respectivement de la forme la plus à la moins autodéterminée (Ryan et Deci, 2000). Ces six types de régulation motivationnelle se répartissent sur un continuum, permettant de rendre compte du niveau d'autodétermination d'un individu dans l'adoption d'un comportement. En d'autres termes, en fonction du type de motivation, l'individu va se sentir plus ou moins à l'origine de ses actes. La régulation identifiée représentant le « seuil » de l'autodétermination (Figure 1).

[Insertion figure 1]

La littérature dans le domaine de l'activité physique pour la santé souligne que la motivation autonome (autodéterminée) pour la pratique est généralement associée positivement à la quantité, à l'intensité et à la persistance dans l'activité physique, tandis que la motivation contrainte (non-autodéterminée) et l'amotivation le sont négativement (pour revue, Sarrazin, Cheval et Isoard-Gauthier, 2015). Par ailleurs, la régulation identifiée (i.e., engagement par choix dans une activité qui a été identifiée comme utile par la personne) a été reconnue comme le meilleur prédicteur de l'activité physique concernant l'activité physique auto-rapportée, le temps passé à pratiquer, la fréquence de participation et la persistance dans le comportement (pour revue, Sarrazin, Cheval et Isoard-Gauthier, 2015). Ces travaux suggèrent que la régulation intrinsèque qui s'appuie sur des raisons telles que le plaisir ou les sensations éprouvées ne sont pas nécessairement les motifs les plus reliés à l'activité physique en particulier au stade préliminaire de l'adoption d'un style de vie actif. Cependant, la motivation autodéterminée et notamment la régulation intrinsèque devient un prédicteur

important lorsqu'il s'agit du maintien à long terme de l'activité physique (Teixeira et al. 2012).

En parallèle des travaux issus de la TAD, Ingledew et Markland (2008) soulignent l'importance des motifs de participation à l'activité physique dans le rôle qu'ils peuvent jouer sur les types de motivation. Les motifs de participation correspondent à l'ensemble des buts de l'individu pour un comportement donné (Ingledew, Markland, et Medley, 1998). Frederick et Ryan (1993) ont démontré qu'il existe un lien entre les motifs d'exercices, le type d'exercice et le niveau de participation à l'exercice. Par exemple, des adultes engagés dans une activité sportive collective auront des motifs de participation liés à l'engouement pour la pratique et le sentiment de compétence, alors que des adultes engagés dans une pratique de fitness auront des motifs plutôt liés à la représentation du corps. Ces motifs de participation viennent directement influencer l'autodétermination de la motivation. Chez les seniors, il semble que les motifs de pratique soient principalement en lien avec la santé comme un moyen de résister au vieillissement, avec la perspective de se sentir bien dans son corps, mais également dans une perspective de besoin d'affiliation et de se sentir utile pour son association (Burlot et Lefèvre, 2009 ; Ferrand, Nasarre, Hautier et Bonnefoy, 2012). La recherche d'un équilibre entre le désir de se maintenir en forme et la préservation face aux risques de blessures engendre généralement une diminution du nombre de pratique au profit du renforcement de la fréquence de pratique de l'activité choisie (Burlot et Lefèvre, 2009). De plus, les données de l'enquête Baromètre santé de 2000 rapportées par Burlot et Lefèvre (2009) montrent également une diminution progressive avec l'âge du besoin de sociabilité et de rencontre comme motif d'engagement dans la pratique. Enfin, si les motivations générales des seniors sont connues (besoins de sociabilité, de sécurité et de santé), dans les enquêtes menées, elles s'appliquent généralement à l'ensemble de la population âgée. Il est donc possible que les motifs de pratique des personnes âgées de 60 ans ne soient pas forcément les

mêmes que celles des plus de 70 ans, qui tendent à moins pratiquer. Il existe peu de recherches sur les motivations des seniors qui tiennent compte de cette distinction d'âge. Ainsi, dans la perspective d'adapter le cadre des interventions visant à promouvoir l'adoption d'un style de vie actif, ce travail a pour objectif d'identifier la contribution des raisons à pratiquer sur le niveau d'autodétermination des seniors déclarant pratiquer une activité physique régulière. Si la littérature dans le domaine de l'activité physique pour la santé reconnaît que les personnes les plus actives physiquement sont souvent portées par une motivation de nature intrinsèque, très souvent, les travaux se focalisent sur les déterminants du non-engagement dans une activité physique, relayant ainsi des freins à l'adhésion tels que les problèmes de santé et le faible intérêt pour la pratique sportive (Muller, 2005). L'approche de cette étude est donc différente et se questionne sur les raisons de pratique pouvant être à l'origine du niveau d'autodétermination des seniors pratiquants ? Etant donné l'augmentation du nombre de non-pratiquants à partir de 70 ans (Burlot et Lefèvre, 2009), nous chercherons à identifier si le niveau d'autodétermination et les raisons de pratique diffèrent entre deux classes d'âge : les plus jeunes dits les jeunes-vieux (60-70 ans) et les seniors les plus vieux dits les vieux-vieux (71-90 ans).

## **2. Méthode**

### **2.1. Population**

Cent quatre-vingt-huit adultes âgés entre 60 et 90 ans composent l'échantillon de cette étude. Il s'agit uniquement de personnes âgées valides, retraités, vivant indépendamment (hors institution) et ne consommant pas de médicaments interférant avec leur comportement. La répartition est de 141 femmes et 47 hommes, déclarant tous pratiquer une activité physique régulière de loisir, au moins une fois par semaine dans des associations sportives, spécialisées ou non dans l'activité physique pour les seniors. Le type et la quantité d'activité physique régulière sont mesurés à partir du « Modifiable Activity Questionnaire » (MAQ, Kriska,



1997). Il permet de mesurer la quantité d'activité physique au cours des 12 derniers mois. Il est également demandé aux participants de préciser depuis combien d'années ils pratiquent leur(s) activité(s) physique(s). Les caractéristiques des participants sont présentées dans la Table 1. Les activités physiques recensées sont : la marche, la course, le vélo, la natation, l'aquagym, la gymnastique douce, le yoga, le Tai Chi et la danse.

[Insertion Table 1]

Ensuite, les participants ont été soumis à la passation des questionnaires BREQ-3 (i.e., motivation envers l'activité physique, Markland & Tobin, 2004) et EMI-2 (i.e., buts de pratique, Markland et Hardy, 1993). Celle-ci a été effectuée en autoévaluation par les sujets, soit à domicile soit sur leur lieu de pratique.

## **2.2. Matériel**

- Le Behavioral Regulation in Exercise Participation (BREQ-3) est un outil multidimensionnel qui permet d'évaluer la motivation envers l'activité physique en la situant sur le continuum de l'autodétermination. Ce questionnaire renseigne des scores pour chaque indice unidimensionnel de l'autodétermination ainsi qu'un indice d'autonomie relative. Dans cette étude, la version 3 du BREQ a été utilisée. Elle est composée de 24 items dont 19 communs avec le BREQ-2 validé en français (Markland & Tobin, 2004). Les 5 nouveaux items (traduits en interne) permettent l'intégration de la régulation intégrée dans le modèle de la TAD.

- L'Exercise Motivation Inventory (EMI-2 ; Markland et Hardy, 1993) a été développé comme un moyen d'évaluer les motivations de la participation à l'activité physique afin d'examiner des questions telles que l'influence des motifs sur la participation à l'exercice. Il permet de mettre en évidence les principaux buts de pratique recherchés par le sujet. Ce questionnaire est composé de 14 dimensions composées de 3 à 4 items : (1) Affiliation, (2) Apparence, (3) Challenge, (4) Plaisir, (5) Nécessité médicale, (6) Evitement de la maladie, (7)

Agilité, (8) Bonne santé, (9) Vitalité, (10) Reconnaissance sociale, (11) Force et endurance, (12) Contrôle du stress, (13) Contrôle du poids et (14) Compétition. Notre échantillon d'adulte ne pratiquant aucune compétition, les questions relatives à la compétition ont été retirées du questionnaire.

### **2.3. Analyses statistiques**

Tous les questionnaires partiellement remplis ont été rejetés. Les résultats sont présentés d'abord en considérant l'échantillon dans son ensemble, puis divisés en deux groupes d'âge pour permettre la comparaison des résultats entre les seniors les plus jeunes dits les jeunes-vieux (60-70 ans) et les seniors les plus vieux dits les vieux-vieux (71-90 ans). L'analyse des données a été faite via l'utilisation de statistiques descriptives, de comparaisons de moyennes (T-test), de corrélations (Bravais-Pearson) et de régressions multiples.

## **3. Résultats**

### **3.1. Caractéristiques de la pratique physique**

Les participants de cette étude pratiquent en moyenne 246 minutes d'activité physique par semaine avec une variabilité importante (ET = 334,09). Soixante-quinze participants sur 188 (39.9 %) sont en-dessous du seuil des 150 minutes d'activité physique par semaine recommandées par l'OMS malgré leur inscription en association. La sous-division de l'échantillon en deux groupes d'âge (60-70 ans vs. 71-90 ans) met en évidence que les jeunes-vieux sont significativement plus actifs que les vieux-vieux,  $t(186) = -2.20, p < 0.05, \eta^2 = 0.025$ . Les résultats suggèrent également que les jeunes-vieux ont tendance à avoir deux pratiques régulières tandis que les vieux-vieux ont en moyenne moins de pratique,  $t(186) = -1.87, p = 0.06, \eta^2 = 0.018$ . Enfin, les plus âgés ont une ancienneté dans leur pratique significativement plus élevée par rapport au groupe des 60-70 ans,  $t(186) = 2.56, p < 0.05, \eta^2 = 0.034$ .

### **3.2. Etude du niveau d'autodétermination et des raisons à pratiquer**

L'Indice d'Autonomie Relative (IAR) consiste à pondérer le score obtenu à chacune des régulations évaluées par un coefficient qui correspond à la place de la régulation sur le continuum d'autodétermination (Ryan & Connell, 1989). Lorsque l'indice est positif, plus il est élevé, plus la motivation est dite autodéterminée. Lorsque celui-ci est négatif, plus il est bas, plus la motivation tend vers une absence d'autodétermination jusqu'à l'amotivation. Ici, en comparant le score obtenu à la norme de 0 (qui correspond au seuil d'autodétermination), nous avons obtenu les résultats suivants : pour l'ensemble de l'échantillon,  $t(187) = 34.90, p < 0.001, \eta^2 = 0.87$  ; pour les 60-70 ans,  $t(95) = 27.13, p < 0.001, \eta^2 = 0.89$  ; pour les 71-90 ans,  $t(91) = 22.49, p < 0.001, \eta^2 = 0.85$ . Ces résultats soulignent un haut niveau d'autodétermination chez les 188 participants avec une absence de différence significative entre les deux groupes d'âge (Table 2). Le score le plus élevé est systématiquement celui associé à une régulation de type intrinsèque. Seul le score d'amotivation se révèle significativement différent entre les deux groupes, avec un score plus élevé en faveur des 60-70 ans ( $M = 0.56$ ) par rapport aux 71-90 ans ( $M = 0.21$ ),  $t(186) = 3.7, p < 0.001, \eta^2 = 0.07$ . Malgré cette différence, les scores d'amotivation restent très peu élevés.

La raison à pratiquer la plus valorisée chez les participants est le besoin de rester en bonne santé avec un score de 4.18 (0.96). La raison la moins valorisée est le besoin de reconnaissance sociale avec un score de 0.89 (1.12). L'ensemble des scores obtenus sont présentés dans la table 2. Les comparaisons en test- $t$  des scores entre les deux groupes d'âge révèlent deux différences significatives concernant le besoin d'apparence et de contrôle du poids. Le groupe des 60-70 ans a significativement un score plus élevé pour ces deux raisons à pratiquer : apparence,  $t(186) = -3.20, p < 0.01, \eta^2 = 0.05$  ; contrôle du poids,  $t(186) = -2.44, p < 0.001, \eta^2 = 0.03$ .

Le niveau d'ancienneté dans la pratique est corrélée significativement et positivement à une forme autodéterminée de la motivation à pratiquer,  $r = 0.21$ ,  $p < 0.01$ . Ceux qui sont les plus autodéterminés sont ceux qui pratiquent depuis plus longtemps.

### **3.3. Contribution des raisons à pratiquer sur le niveau d'autodétermination**

Concernant l'ensemble de l'échantillon ( $N = 188$ ), les analyses en régressions multiples révèlent que le plaisir ( $\beta = 0.58$ ,  $p < .001$ ) et le besoin de rester en bonne santé ( $\beta = 0.20$ ,  $p < .05$ ) contribuent significativement et positivement à un haut niveau d'autodétermination à pratiquer une activité physique régulière. Bien que non significatif au seuil 0.05, l'apparence semble contribuer positivement à une forme autodéterminée de la motivation ( $\beta = 0.16$ ,  $p = 0.06$ ). Les analyses révèlent que l'évitement de la maladie ( $\beta = -0.22$ ,  $p < .05$ ) et la reconnaissance sociale ( $\beta = -0.23$ ,  $p < .01$ ) contribuent significativement et négativement à une forme autodéterminée de la motivation à pratiquer une activité physique régulière.

Aucune contribution de l'affiliation, du challenge, de la nécessité médicale, de l'agilité, de la vitalité, de la force et endurance, du contrôle du stress et du poids n'est révélée par les analyses. L'équation finale est significative,  $F(13, 174) = 10.977$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = 0.45$ .

Concernant le groupe des jeunes-vieux (60-70 ans), les analyses en régressions multiples révèlent que l'affiliation ( $\beta = 0.21$ ,  $p < .05$ ), le plaisir ( $\beta = 0.44$ ,  $p < .01$ ) et le besoin de rester en bonne santé ( $\beta = 0.36$ ,  $p < .01$ ) contribuent significativement et positivement à un haut niveau d'autodétermination à pratiquer une activité physique régulière. Les analyses révèlent que l'évitement de la maladie ( $\beta = -0.38$ ,  $p < .01$ ) contribue significativement et négativement à une forme autodéterminée de la motivation à pratiquer une activité physique régulière.

Aucune contribution de l'apparence, du challenge, de la nécessité médicale, de l'agilité, de la vitalité, de la force et endurance, du contrôle du stress et du poids n'est révélée par les analyses. L'équation finale est significative,  $F(13, 82) = 8.69$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = 0.58$ .

Concernant le groupe des vieux-vieux (71-90 ans), les analyses en régressions multiples révèlent que seul le plaisir ( $\beta = 0.65, p < .001$ ) contribue significativement et positivement à un haut niveau d'autodétermination à pratiquer une activité physique régulière. Les analyses révèlent que seule la reconnaissance sociale ( $\beta = -0.34, p < .05$ ) contribue significativement et négativement à une forme autodéterminée de la motivation à pratiquer une activité physique régulière. Aucune contribution de l'affiliation, de l'apparence, du challenge, de la nécessité médicale, de l'évitement de la maladie, de l'agilité, de la vitalité, de la force et endurance, du contrôle du stress et du poids n'est révélée par les analyses. L'équation finale est significative,  $F(13, 78) = 4.70, p < .001, R^2 = 0.44$ .

#### **4. Discussion**

Cette étude cherchait à évaluer la contribution des raisons à pratiquer une activité physique régulière sur le niveau d'autodétermination selon deux groupes de personnes âgées (i.e., 60-70 ans versus 71-90 ans), afin de faire écho à la littérature révélant une augmentation du taux de non pratiquants chez les personnes de plus de 70 ans (e.g., Burlot et Lefèvre, 2009). Tout d'abord, les premiers résultats indiquent que les seniors pratiquants de cette étude ont un niveau de motivation qualifié d'autodéterminé. Quel que soit le groupe d'âge, les scores les plus élevés sont identifiés au niveau de la motivation autonome avec un score dominant pour la régulation de type intrinsèque. Ces résultats apparaissent en accord avec la littérature qui relate que la pratique régulière d'activité physique est sensiblement associée à une motivation autodéterminée (Brunet et Sabiston, 2011 ; Ingledew, Markland, et Medley, 1998).

Concernant le profil de pratique, il semble que les participants les plus âgés aient moins de diversité de pratique que les plus jeunes. Cette tendance conforte les conclusions de Burlot et Lefèvre (2009) qui soulignent un attrait vers une monopratique avec l'avancée en âge et une intensification de cette monopratique. Cependant, cette intensification de la pratique des vieux-vieux n'est pas observée dans notre étude.

Concernant les raisons avancées pour justifier la pratique, l'étude souligne que rester en bonne santé se révèle être la raison principale d'un engagement dans un style de vie physiquement actif, quel que soit le groupe d'âge. Cependant, de sensibles différences ressortent entre les deux groupes d'âge, semblant indiquées que les jeunes seniors se préoccupent d'avantage de facteurs esthétiques que le groupe le plus âgé (i.e., apparence et contrôle du poids).

L'analyse globale de l'influence des raisons à pratiquer sur le niveau d'autodétermination confirme que les motivations générales des seniors sont bien centrées autour de la santé ( $\beta = 0.20$ ), comme moyen de résister au vieillissement (Burlot et Lefèvre, 2009 ; Ferrand *et al.*, 2012). Cependant, les analyses semblent mettre davantage en lumière le plaisir ( $\beta = 0.58$ ) comme prédicteur principal de la motivation autonome des pratiquants. Ces résultats centrés sur le plaisir vont dans le sens des conclusions de Teixeira *et al.* (2012) qui indiquaient que la motivation autodéterminée et notamment la régulation intrinsèque qui s'appuie sur des raisons telles que le plaisir n'est pas un bon prédicteur pour les stades préliminaires d'engagement dans l'activité physique mais devient un prédicteur important de l'engagement lorsqu'il s'agit du maintien à long terme dans un style de vie actif. En effet, les participants de cette étude relatent plus de 10 ans d'ancienneté de pratique et ont des scores élevés d'autodétermination. Ce constat est confirmé par une corrélation positive significative qui indique que les participants qui pratiquent depuis le plus longtemps sont ceux qui sont les plus autodéterminés.

A travers les analyses différenciées par groupe (jeunes-vieux vs. vieux-vieux), les résultats permettent d'observer que la contribution constante de la dimension plaisir se renforce à mesure de l'avancée en âge ( $\beta$  passant de 0.44 à 0.65). Ces analyses mettent également en évidence que les adultes âgés de moins de 70 ans ont des raisons à pratiquer plus variées, avec une importance donnée au besoin d'affiliation et au besoin de rester bonne santé. Ces deux

besoins vont dans le sens des précédents travaux (Burlot et Lefèvre, 2009 ; Ferrand *et al.*, 2012). Cependant, ces besoins ne ressortent pas chez les plus de 70 ans, le plaisir émanant comme la seule variable positivement influente sur le niveau d'autodétermination. De plus, pour les plus âgés, la contribution des raisons que nous pouvons catégoriser de « sociales » s'estompe (la contribution positive de l'affiliation disparaissant), voir même s'inverse (la reconnaissance sociale contribuant négativement à une forme autodéterminée de la motivation à pratiquer une activité physique).

Ainsi, la motivation à pratiquer subit de sensibles modifications avec l'avancée en âge. Ce découpage méthodologique à partir de l'âge seuil de 70 ans révèle des différences interindividuelles au sein de la catégorie des personnes âgées. Cette approche transversale apporte donc des pistes explicatives quant aux raisons d'une rupture non négligeable d'investissement dans un style de vie physiquement actif (Burlot et Lefèvre, 2009).

Cependant, il conviendrait de compléter ces conclusions par une étude longitudinale qui permettrait de suivre le niveau d'autodétermination des pratiquants dans le temps, et ainsi d'identifier les raisons conduisant à l'abandon de la pratique. Une autre limite à ce travail réside dans le déséquilibre hommes-femmes de l'échantillon, avec seulement 34% d'hommes. Cet écart est plus important que celui observé dans la population générale chez les seniors au regard des données démographiques au 1<sup>er</sup> janvier 2017 (INSEE). Mais l'analyse des données ne révèle aucune influence du sexe sur nos résultats. Enfin, une dernière remarque concerne la traduction en interne des 5 items complémentaires de la version 3 du BREQ. Une démarche de validation doit être envisagée afin de permettre à de futurs travaux francophones d'utiliser une version complète du BREQ comprenant la régulation intégrée dans la théorie de l'autodétermination.

Ce travail souligne ainsi l'importance de la dimension plaisir dans la pratique physique régulière des seniors, d'autant plus à partir de 70 ans. En effet, si à 60 ans, la dimension santé

est en partie responsable du niveau de motivation, à partir de 70 ans, il apparaît que seul le plaisir dicte leur motivation. Ainsi, il convient d'identifier pour cette catégorie d'âge plus sujette à l'abandon les leviers qui induisent ce plaisir, sans pour autant afficher explicitement des finalités de santé. Il pourrait s'agir de focaliser les pratiques vers le bien-être et le plaisir, tout en visant des finalités de santé plus implicites. Pour cela, un choix plus large d'activités et de modalités de pratique pourrait permettre aux personnes âgées de davantage s'engager dans un but de plaisir. Enfin, le recours aux nouvelles technologies telles que les jeux vidéo type exergames (Maillot, Perrot et Hartley, 2012a, 2012b) pourrait être un angle d'approche intéressant pour aborder la santé par le jeu.



## 5. Bibliographie

Brunet, J., et Sabiston, C. M. (2011). In the company we keep: social physique anxiety levels differ around parents and peers. *Journal of Health Psychology, 16*, 42-49.

Burlot, F. et Lefèvre, B. (2009). Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques ? *Retraite et société, 58*, 133-158.

Deci, E.L., et Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Escalon, H., Bossard, C., et Beck, F. (2008). Baromètre santé nutrition 2008. Saint-Denis, coll. Baromètres santé.

Ferrand, C., Nasarre, S., Hautier, C., et Bonnefoy, M. (2012). Aging and well being in French elderly people practising physical activity regularly: A self-determination perspective. *Journal of Aging and Physical Activity, 20*. 215-230.

Frederick, C.M. et Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior, 16*(3), 124-146.

Ingledeu, D.K. et Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychologie and Health, 27*(3), 807-828.

Ingledeu, D.K., Markland, D., et Medley, A.R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology, 3*(4), 477-489.

Inserm (2008). Activité physique : contextes et effets sur la santé. Synthèse et recommandations. Paris : Les éditions Inserm, 2008, XV- 147 p. (Expertise collective).

Kriska, A. M. (1997). Modifiable Activity Questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 29*(S6), 73-78.

- Maillot, P., Perrot, A., et Hartley, A. (2012)a. Effects of Interactive Physical-Activity Videogame Training on Cognitive Function in Older Adults. *Psychology and Aging*, 27 (3), 589-600.
- Maillot, P., Perrot, A., et Hartley, A. (2012)b. Effets de la pratique des jeux vidéo sur le vieillissement cognitif : revue de littérature. *Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement*, 10 (1), 83-94.
- Markland, D. et Hardy, L. (1993) The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences* 15(3), 289-296.
- Markland, D. et Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 26(2), 191-196.
- Muller, L. (2005). Âge, diplôme, niveau de vie: principaux facteurs sociodémographiques de la pratique sportive et des activités choisies. *Stat-Info, Bulletin de statistiques et d'études* (05-05).
- Ryan, R.M. et Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining Reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R.M., et Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Sarrazin, P., Cheval, B., Isoard-Gautheur, S. (2015). La théorie de l'autodétermination : un cadre pour comprendre et nourrir la motivation dans le domaine de l'activité physique pour la santé et du sport. In N. Carbonneau, Y. Paquet, & R. Vallerand (Dir.), *La théorie de l'autodétermination : aspects théoriques et appliqués* (pp. 267-290). Bruxelles: de boeck

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D. A., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.

Vallerand, R.J., et Thill, E.E. (1993). Introduction au concept de motivation. In R.J. Vallerand & E.E. Thill (Dir.), *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp. 3-39), Laval : Editions études vivantes - Vigot.

**Table 1. Caractéristiques de la population d'étude**

	Total N = 188		60-70 ans n = 96		71-90 ans n = 92		<i>t</i> (186)	<i>p</i>
	M	ET	M	ET	M	ET		
Femmes / Hommes	141	47	76/20	-	65/27	-	-	-
Taux d'activité physique (min/sem)	246.33	334.09	298.38	433.66	192.01	164.9	-2.2	0.02
Nombre de pratique régulière	1.86	1.06	1.99	1.03	1.72	0.96	-1.87	0.06
Ancienneté dans la pratique (années)	14.36	14.69	11.72	11.96	17.12	16.7	2.56	0.01

Note. M = moyenne ; ET = écart-type

**Table 2. Statistiques descriptives du niveau d'autodétermination de la motivation (BREQ-3) et des raisons à pratiquer une activité physique (EMI-2)**

	Général 60-90 ans N = 188		Jeunes-Vieux 60-70 ans n = 96		Vieux-Vieux 71-90 ans n = 92		t (186)	p
	M	ET	M	ET	M	ET		
<i>BREQ-3</i>								
Régulation intrinsèque	3.52	0.68	3.57	0.73	3.48	0.63	0.83	n.s
Régulation intégrée	2.65	1.23	2.63	1.24	2.66	1.23	-0.17	n.s
Régulation identifiée	3.03	0.64	3.02	0.63	3.04	0.65	-0.23	n.s
Régulation introjectée	1.99	1.02	1.89	1.07	2.09	0.97	-1.33	n.s
Régulation externe	0.40	0.81	0.44	0.71	0.36	0.9	0.61	n.s
Non régulation (Amotivation)	0.40	0.73	<b>0.56</b>	<b>0.44</b>	<b>0.21</b>	<b>0.91</b>	<b>3.70</b>	<b>&lt; .001</b>
Indice d'Autonomie Relative	14.91	5.86	14.43	5.55	15.37	6.16	-1.09	n.s
<i>EMI-2</i>								
Affiliation (1)	3.41	1.24	3.37	1.23	3.44	1.25	0.40	n.s
Apparence (2)	1.72	1.40	<b>2.03</b>	<b>1.46</b>	<b>1.39</b>	<b>1.26</b>	<b>-3.20</b>	<b>&lt; .01</b>
Challenge (3)	2.26	1.44	2.26	1.47	2.25	1.43	-0.05	n.s
Plaisir (4)	3.44	1.30	3.33	1.32	3.55	1.27	1.15	n.s
Nécessité médicale (5)	1.62	1.42	1.51	1.37	1.73	1.46	1.06	n.s
Évitement de la maladie (6)	3.67	1.18	3.70	1.16	3.64	1.20	-0.35	n.s
Agilité (7)	3.72	1.20	3.67	1.29	3.78	1.11	0.62	n.s
Bonne santé (8)	4.18	0.96	4.17	1.01	4.18	0.90	0.08	n.s
Vitalité (9)	3.56	1.12	3.51	1.14	3.62	1.11	0.69	n.s
Reconnaissance sociale (10)	0.89	1.12	0.91	1.14	0.86	1.11	-0.29	n.s
Force et endurance (11)	3.04	1.34	3.00	1.39	3.08	1.30	0.40	n.s
Contrôle du stress (12)	2.60	1.31	2.63	1.36	2.56	1.27	-0.34	n.s
Contrôle du poids (13)	2.17	1.53	<b>2.43</b>	<b>1.48</b>	<b>1.90</b>	<b>1.54</b>	<b>-2.44</b>	<b>&lt; .05</b>

Note. M = moyenne ; ET = écart-type ; la ligne pointillée représente le seuil d'autodétermination.

**Figure 1**

Continuum de l'auto-détermination avec les différents types de motivation et de régulation (inspiré de Ryan & Deci, 2000, p. 61)

