

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE
FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES ET POLITIQUES
INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT

SESSION D'AUTOMNE 2024

**Comprendre les Motivations des Participants aux Courses
à Pied Populaires de Petite Taille**

Le Cas du Trophée Jurassien

Mémoire de Maîtrise universitaire ès sciences sociales et politiques en Gestion
du sport et des loisirs

Mémoire soutenu par Lorin GOGNIAT

Directeur : Olivier MUTTER

Expert : Markus LANG

Page laissée intentionnellement blanche

Résumé

Ce travail de mémoire se concentre sur l'analyse des motivations des coureurs à participer à des événements de course à pied populaires de petite taille, en prenant le Trophée Jurassien comme cas d'étude. Le Trophée Jurassien est un championnat de course à pied composé de huit manches se déroulant dans le canton du Jura en Suisse. Cette étude vise à identifier les principaux facteurs de motivation des participants à travers l'administration d'un questionnaire structuré aux coureurs de ce championnat.

Le cadre théorique de ce travail repose sur la conception de la motivation comme étant le résultat de besoins fondamentaux, selon la théorie des psychologues Deci & Ryan. Les travaux de Masters & al. ayant abouti à la conception du Motivations of Marathoners Scale ont également permis de construire le cadre conceptuel.

Cette recherche apporte une compréhension approfondie des motivations des participants aux courses à pied populaires de petite taille. Elle met notamment en lumière les principales motivations incluant la réalisation d'un objectif personnel, le focus général sur la santé et l'affiliation. Les résultats montrent également des différences significatives de motivations selon le sexe et l'âge des participants.

Chez les jeunes coureurs, la réalisation d'un objectif personnel et la reconnaissance sont des motivations prédominantes, alors que chez les coureurs âgés, le focus sur la santé prend une importance particulière. Bien que le défi personnel soit une motivation commune, les hommes sont plus motivés par la compétition que les femmes. La gestion du stress et l'estime de soi apparaissent comme des motivations plus marquées chez les femmes, tandis que la socialisation n'a pas montré de différence significative entre les sexes.

Les implications pratiques de cette étude peuvent aider à adapter les événements sportifs pour mieux répondre aux besoins des coureurs de différents profils.

Mots clés : Motivations ; Course à pied ; Évènement sportif ; Différence de sexe ou genre ; Différence d'âge

Abstract

This study focuses on analyzing the motivations of runners to participate in popular small-scale running events, using the Trophée Jurassien as a case study. The Trophée Jurassien is a running championship consisting of eight races held in the Jura canton of Switzerland. This study aims to identify the main motivational factors of the participants by administering a structured questionnaire to the runners of this championship.

The theoretical framework of this work is based on the conception of motivation as the result of fundamental needs, according to the theory of psychologists Deci & Ryan. The work of Masters & al., which led to the conception of the Motivations of Marathoners Scale, also helped to construct the conceptual framework.

This research provides an in-depth understanding of the motivations of participants in popular small-scale running events. It particularly highlights that the main motivations include achieving a personal goal, a general focus on health, and affiliation. The results also show significant differences in motivations according to the participants' gender and age.

Among young runners, achieving a personal goal and gaining recognition are predominant motivations, whereas, among older runners, the focus on health takes on particular importance. While personal challenge is a common motivation, men are more motivated by competition than women. Stress management and self-esteem appear as a more pronounced motivations among women, whereas socialization showed no significant difference between the sexes.

The practical implications of this study can help tailor sports events to better meet the needs of runners from different profiles.

Keywords: Motivations; Running; Sports event; Gender difference; Age difference

Table des matières

<i>Résumé</i>	2
<i>Liste des figures</i>	6
<i>Liste des tableaux</i>	6
<i>Introduction</i>	7
<i>Présentation du Trophée Jurassien</i>	9
Caractéristiques des manches du Trophée Jurassien	10
Le Trophée Jurassien comme cas d'étude	12
<i>La participation au Trophée Jurassien</i>	13
Participation générale	13
Évolution de la participation selon le sexe	15
<i>La participation féminine au Trophée Jurassien</i>	15
<i>La participation masculine au Trophée Jurassien</i>	16
L'évolution de la participation au Trophée Jurassien selon l'âge	17
<i>Revue de la littérature</i>	19
Les spécificités des événements sportifs de petite taille.....	19
La motivation.....	20
La théorie de l'autodétermination	21
La théorie des besoins psychologiques fondamentaux	23
Les motivations en course à pied	23
L'impact du type d'événement sur les motivations	27
Différents facteurs motivationnels selon l'âge	29
Différents facteurs motivationnels selon le genre	32
<i>Les motivations des coureuses</i>	32
<i>Les motivations des coureurs</i>	35
Récapitulatif des différences de motivation de genres et d'âge.....	36
<i>Cadre conceptuel</i>	37
La théorie des besoins fondamentaux	37
La théorie du Motivations & Marathoners Scale	37
Présentation du modèle d'analyse.....	39
Formulation des hypothèses de recherche	40
<i>Méthodologie</i>	41
Conception du questionnaire	42
Mode d'administration	43
Population d'étude.....	44
<i>De la population de référence à la population d'étude</i>	44

Échantillonnage	45
<i>Représentativité de l'échantillon</i>	46
Du questionnaire à l'analyse des données	48
<i>Analyse des données.....</i>	49
Analyse descriptive	49
<i>Tendance centrale.....</i>	49
<i>Dispersion</i>	50
<i>Boxplot</i>	51
Analyse descriptive par sexe	53
<i>Boxplots des données des femmes</i>	55
<i>Boxplots des données des hommes</i>	56
<i>Comparatif des descriptions des données selon le sexe</i>	57
Analyse descriptive par tranche d'âge.....	58
<i>Boxplot des données des 0-25 ans</i>	60
<i>Boxplot des données des 26-50 ans</i>	62
<i>Boxplots des données des 51-75 ans.....</i>	63
<i>Comparatif des descriptions des données selon les groupes d'âge.....</i>	64
Analyse statistique	66
Analyse statistique des données selon le sexe	67
Analyse statistique des données selon les groupes d'âge.....	68
<i>Analyse des résultats</i>	70
Les motivations globales	71
Les motivations selon le sexe.....	72
Les motivations selon la tranche d'âge	72
<i>Discussion des résultats.....</i>	73
Marathons VS événements populaires de petite taille.....	73
Le rôle du sexe	75
<i>Chez les coureuses</i>	76
<i>Chez les coureurs.....</i>	77
Le rôle de l'âge.....	78
<i>Chez les jeunes coureurs</i>	78
<i>Chez les coureurs âgés.....</i>	80
Lien avec la théorie des besoins fondamentaux	81
<i>Limites du travail</i>	82
Représentativité de l'échantillon.....	82
Conception du questionnaire et collecte de données	83
Généralisation des résultats.....	83
<i>Conclusion.....</i>	84
<i>Bibliographie :</i>	85
<i>Annexes</i>	91
Annexe 1 : Budget du Tabeillon 2023	91

Annexe 2 : Statistiques de retour des participants d'année en année	92
Annexe 3 : le questionnaire utilisé (exporté en format PDF de la plateforme Google Forms).	93
Annexe 4 : Construction des variables	102

Liste des figures

Figure 1: Typologie des manifestations sportives de l'Office fédéral des Sports	11
Figure 2: Graphique représentant la participation au Trophée Jurassien de 2010 à 2023	13
Figure 3: Taux de participants par tranches d'âge sur le total des participants de 2010 à 2023	17
Figure 4: Heatmap représentant l'évolution de la participation au Trophée Jurassien de 2010 à 2023 selon la tranche d'âge des participants	18
Figure 5: La théorie des besoins fondamentaux et le participant	37
Figure 6: Modèle d'analyse	39
Figure 7: Équation déterminant la taille minimale d'un échantillon représentatif	47
Figure 8: Valeurs centrales et de dispersion des variables	49
Figure 9: Boxplots des variables	52
Figure 10: Valeurs centrales des variables chez les hommes et les femmes.....	53
Figure 11: Boxplots des variables chez les femmes.....	55
Figure 12: Boxplots des variables chez les hommes.....	56
Figure 13: Valeurs centrales des variables des différents groupes d'âge.....	58
Figure 14: Boxplots des variables chez les 0-25 ans.....	61
Figure 15: Boxplots des variables chez les 26-50 ans.....	62
Figure 16: Boxplots des variables chez les 51-75 ans.....	63
Figure 17: MANOVA par sexes.....	67
Figure 18: ANOVA entre les variables par sexes	68
Figure 19: MANOVA par tranche d'âge.....	69
Figure 20: ANOVA entre les variables par tranche d'âge	70

Liste des tableaux

Tableau 1: Récapitulatif des courses du Trophée Jurassien	10
Tableau 2: Évolution de la participation féminine au Trophée Jurassien de 2010 à 2023.....	15
Tableau 3: Évolution de la participation masculine au Trophée Jurassien de 2010 à 2023.....	16
Tableau 4: Tableau représentant le vieillissement du peloton du Trophée Jurassien entre 2010 et 2023	19
Tableau 5: Les motivations liées à la pratique de la course à pied	27
Tableau 6: Motivations selon le sexe et l'âge	36
Tableau 7: Proportions par sexe et groupes d'âge composant la population d'étude.....	45
Tableau 8: Proportions par sexe et groupes d'âge composant l'échantillon.....	47
Tableau 9: Facteurs motivationnels par ordre d'importance chez les femmes et les hommes .	57
Tableau 10: Facteurs motivationnels par ordre d'importance chez 0-25, 26-50 et 51-75 ans..	65
Tableau 11: Hiérarchisation des facteurs motivationnels des coureurs des petits événements de course à pied populaire.....	71

Introduction

Ces dernières décennies ont marqué l'avènement de la course à pied. En effet, en l'espace d'une cinquantaine d'années, la course à pied s'est imposée comme l'un des sports les plus pratiqués en Suisse (Lamprecht et al 2020 : p.24). L'évolution de la discipline en termes de nombre de pratiquants ne s'est pas réalisée linéairement. Elle a été marquée par deux « running boom » soit deux périodes temporelles pendant lesquelles le nombre d'amateurs de running a explosé.

Le premier « running boom » est reconnu comme le fruit du « jogging movement » ayant touché les pays aux revenus moyens à élevés durant la fin des années 1960 (Nilson et al 2021 : p.1). Caractérisé par un élan de démocratisation de la course à pied, ce mouvement a re-défini les codes de la discipline. En effet, il a transformé le running en un sport de masse ouvert à tous les publics et praticable partout (Latham 2015 : p.6), complètement à l'opposé d'une pratique de stade jusqu'alors réservée aux purs athlètes (Scherder et al 2015 : p.2).

Le second « running boom » s'est développé entre la fin des années 1990 et le début des années 2000 à travers l'Europe et l'Amérique du Nord. Ce dernier s'est caractérisé par une augmentation radicale des taux de participation aux événements de course à pied (Nilson et al 2021 : p.2). Cette période marqua donc l'avènement des « mass participation running event » ou « participatory running event » ou encore « non-elite running event » faisant référence aux événements de courses à pied populaires (soit destinés à tous les publics).

Phénomènes sportifs ayant persisté jusqu'à nos jours, les courses à pied populaires semblent toujours attirer autant de monde, et ce, malgré les annulations engendrées entre 2020 et 2021 par la pandémie de Covid-19. En effet, selon RunSignup, leader américain du chronométrage sur ces événements, l'année 2023 a rassemblé en moyenne seulement 1% de participants en moins qu'en 2019 sur l'ensemble des courses de son catalogue (RunSignup 2023 : p.6). Plus précisément, les courses à pied populaires rassemblant moins de 500 participants, ont particulièrement bien évolué au niveau des taux de participation entre 2019 et 2023. Ces courses-là ont effectivement rassemblé, en 2023, quelques 13,6% de participants en plus que durant l'année 2019. À titre de comparaison, les événements de grande ampleur (plus de 5'000 participants) peinent à attirer des coureurs avec, en 2023, 15,9% de participants en moins que durant 2019 (Ibid).

Malgré leurs taux de participation qui remontent, les événements de course à pied populaires peinent à attirer les jeunes pratiquants. En effet, la tranche d'âge des jeunes adultes perd des participants depuis de nombreuses années. Selon un rapport réalisé par RunRepeat et WorldAthletics en 2019 concernant la fréquentation des événements de course à pied, la part des jeunes adultes de 20 à 29 est passée de 26.8% en 1986 à 18.7% en 2018, soit quasiment une diminution de 10% en l'espace de 30 ans. À l'opposé, la part des plus de 40 ans a évolué de 26.3% en 1986 à 50.4% en 2018, soit une augmentation de quasiment 25% en 30 ans (Andersen 2019). Ce constat est également visible dans les chiffres de RunSignup, qui indique que dans les années 2010, 17 à 22% des participants étaient âgées de 18-29 ans. En 2023, les 18-29 ans représentaient 14,8% des participants (RunSignup 2023 : p16). Dès lors, selon RunSignup, rendre les courses à pied attractives auprès des jeunes et ainsi faire face au vieillissement du peloton est un défi de taille auquel les organisateurs doivent s'atteler (RunSignup 2023 : p.1). Il est donc important de comprendre spécifiquement les motivations à participer de ces jeunes coureurs.

Il est également nécessaire de noter que, bien que longtemps marginalisées au sein de la pratique de la course à pied, les femmes ont rattrapé leur retard en termes d'effectifs de participation. Effectivement, l'année 2018 marquait un tournant historique pour la course à pied féminine, puisque ce fut la première année où le nombre de participantes aux événements de course à pied populaires était supérieur à celui des hommes (Andersen 2019). Depuis, les effectifs féminins ne cessent de surpasser ceux des hommes. Ainsi, en 2023, 54,3% du peloton des 75'510 courses chronométrées par RunSignup étaient des femmes, contre 44,7% des hommes (Non-binaire : 1.2% ; non-identifié : 1.7%) (RunSignup : p.15).

Dès lors, face à l'attrait toujours très fort que les courses à pied populaires engendrent, et plus particulièrement les courses à pied populaires de petite taille, il semble intéressant de comprendre ce qui pousse les coureurs à participer à ces événements, notamment sous le prisme des évolutions et défis actuels, soit le genre et l'âge des participants.

Ainsi, la présente étude se concentre sur l'analyse des motivations qui incitent les coureurs à participer aux événements de course à pied populaires, en se focalisant sur l'étude d'un championnat de courses à pied populaires de petite taille. S'appuyant sur une méthodologie quantitative rigoureuse, ce travail de recherche vise principalement à identifier les principaux facteurs de motivation à la participation à travers l'administration d'un questionnaire structuré

aux participants du Trophée Jurassien. Ainsi, ce travail de mémoire récoltera ses données auprès des participants du Trophée Jurassien, un championnat de course à pied tout-public composé de 8 manches (organisées chacune en un événement de course à pied populaire indépendant) se déroulant de mi-mai à mi-octobre dans le Canton du Jura (CH).

En tant qu'étude de cas, le présent travail présentera tout d'abord le Trophée Jurassien, ainsi que les chiffres concernant ses taux de participation. Ensuite, une revue de littérature introduira les concepts et notions utilisés pour construire la méthodologie choisie dans le cadre de cette recherche. Celle-ci sera à son tour traitée plus largement dans un chapitre dédié. Par la suite, les résultats seront analysés et discutés. Pour terminer, une conclusion reviendra sur les apports et perspectives du travail.

Présentation du Trophée Jurassien

En 1993, trois événements sportifs de la région jurassienne, Les Tschérattes, Graiteray et Le Tabeillon, rassemblant chacun une centaine de vététistes et de coureurs, décident de travailler en commun à l'élaboration d'un mini-championnat. Ce championnat prend alors le nom éponyme de ses trois courses fondatrices « Tschégraita ». Fort de son succès, ce championnat évolue rapidement et intègre en quelques années plusieurs autres événements sportifs jurassiens. Ainsi, en 1997, alors que le championnat inclut déjà 7 manches de course à pied et autant de manches de VTT, le Tchégraita change de dénomination pour prendre le nom qu'il porte encore en 2024 : « Le Trophée Jurassien ». Cette dénomination fait évidemment référence au Canton du Jura, au sein duquel la majorité des manches sont organisées.

Au fil des années, les différents événements sportifs composant Le Trophée Jurassien ont évolué. Certaines manches ont été annulées définitivement, comme celle de Graiteray par exemple, et d'autres ont intégré le calendrier du championnat. Quoi qu'il en soit, en 2023, Le Trophée Jurassien, toujours pensé comme un championnat populaire de course à pied et de VTT, se compose de 11 manifestations sportives. Ces 11 manifestations sont organisées par des comités d'organisation indépendants et dans des localités différentes. Elles se répartissent un calendrier filant de fin-mai à mi-octobre. Parmi ces 11 manifestations sportives, quatre d'entre-elles proposent uniquement des parcours de course à pied et trois d'entre-elles proposent uniquement des parcours VTT. Les quatre dernières d'entre-elles proposent des parcours de

VTT et de course à pied. Ainsi, les coureurs ont la possibilité de participer à 8 manches différentes. De leur côté, les vététistes peuvent participer à 7 manches différentes. Le tableau ci-dessous représente les 11 événements sportifs prévus au calendrier du Trophée Jurassien en 2023 :

Le Trophée Jurassien en 2023

N° manche VTT	N° manche CàP	Nom de la manche	Parcours CàP	Date de la manche	Lieu de la manche
	1 ^e Manche	Narcisses Run	8.8 km	4 ^e dimanche de mai	Damvant
1 ^e Manche	2 ^e Manche	Tour de R'Beutz	13 km	1 ^e vendredi de juin	Rebeuvelier
	3 ^e Manche	Course des Franches	10 km	2 ^e vendredi de juin	Le Noirmont
2 ^e Manche		Race Bike Cho		3 ^e samedi de juin	Develier
3 ^e Manche		Tour des Sommètres		4 ^e dimanche de juin	Le Noirmont
4 ^e Manche	4 ^e Manche	Les Tchérattes	21.3 km	1 ^e samedi d'août	Épauvillers
5 ^e Manche	5 ^e Manche	Col de Montvoie	7 km	3 ^e dimanche d'août	Fontenais
6 ^e Manche	6 ^e Manche	Valterbimania (VTT) + Tour du Val Terbi (CàP)	10.3 km	2 ^e samedi de septembre	Montsevelier
	7 ^e Manche	La Tour de Moron	11.8 km	4 ^e dimanche de septembre	Malleray (BE)
7 ^e Manche	8 ^e Manche	Le Tabeillon	14.3 km	2 ^e dimanche d'octobre	Glovelier

Tableau 1: Récapitulatif des courses du Trophée Jurassien

Ainsi, dans sa forme administrativo-juridique, Le Trophée Jurassien est une société à but non-lucratif. Les membres de cette société sont les organisateurs de chacune des différentes manches du championnat. Le comité d'organisation du Trophée Jurassien est alors composé de 11 délégués, provenant chacun du comité d'organisation d'une des manches du Trophée Jurassien.

Caractéristiques des manches du Trophée Jurassien

Comme abordé dans la présentation du Trophée Jurassien, le versant course à pied de ce dernier est constitué de 8 événements sportifs populaires organisés indépendamment. De ce fait, selon la typologie des manifestations sportives établies par L'Office Fédéral des Sports en 2008 (OFSP0 2008 : p.29), il est possible de classer chacune des manches du Trophée Jurassien dans la catégorie des événements S, soit des manifestations de petite taille.

Typologie des manifestations de l'OFSP

		XS Très petit	S Petit	M Moyen	L Grand	XL Mega
Critères impératifs	Budget de l'événement (en CHF)	≥ 0 ^ 1'000	≥ 1'000 ^ 50'000	≥ 50'000 ^ 1'000'000	≥ 1'000'000 ^ 50'000'000	≥ 50'000'000
	Attractivité médiatique diffusion à la télévision			Reportage dans un journal des sports	Direct sur une seule télévision (direct ou différé partiel)	En direct dans plus de 20 pays
Critères non impératifs	Nb participants	≥ 0 ^ 100	≥ 100 ^ 1'000	≥ 1'000 ^ 10'000	≥ 10'000 ^ 20'000	≥ 20'000
	Nb fonctionnaires, responsables, volontaires	≥ 0 ^ 50	≥ 50 ^ 100	≥ 100 ^ 1'000	≥ 1'000 ^ 5'000	≥ 5'000
	Nb spectateurs	≥ 0 ^ 100	≥ 100 ^ 5'000	≥ 5'000 ^ 20'000	≥ 20'000 ^ 100'000	≥ 50'000'000
		Autres événements sportifs			Grands événements sportifs	

Figure 1: Typologie des manifestations sportives de l'Office fédéral des Sports

En effet, d'après cette typologie, une manifestation sportive de petite taille est caractérisée par :

- Un budget compris entre 1'000 et 50'000 francs suisses (CHF).
- Ne fait pas l'objet d'une retombée médiatique d'ampleur.
- Un nombre de participants compris entre 100 et 1'000.
- Un nombre de bénévoles/staff actifs sur la manifestation compris entre 50 et 100.
- Un nombre de spectateurs compris entre 100 et 5'000.

Choisi comme exemple type pour démontrer la typologie établie, Le Tabeillon est la dernière manifestation du calendrier du Trophée Jurassien. Elle est donc la 8^e manche du classement pour les coureurs et la 7^e manche du classement pour les vététistes. Il est possible de constater que l'événement remplit tous les critères d'une manifestation sportive de petite taille :

- Le budget 2023 du Tabeillon s'élevait à quelques 22'000 CHF (Voir : Annexe 1).
- Le Tabeillon n'a fait l'objet d'aucun reportage télévisuel.
- Selon les classements de la course, le nombre de participants en 2023 s'élevait à quelques 450 participants.

- Selon le PV de debriefing du comité d'organisation du Tabeillon du 15.11.2023, le nombre de bénévoles s'élevait à une nonantaine de personnes (Comité des Courses du Tabeillon, document personnel, 15.11.2023).
- Aucun chiffre disponible concernant le nombre de spectateurs.

Bien qu'aucun chiffre ne soit disponible pour quantifier le nombre de spectateurs, tous les autres critères établis par la typologie des manifestations sportives de l'Office Fédéral des Sports sont remplis pour qualifier le Tabeillon comme une manifestation sportive de type S (= petite taille).

Faute de ressources et comme le but de ce travail de recherche n'est pas de caractériser chacune des manches du Trophée Jurassien, la présente classification du Tabeillon est extrapolée aux autres manches du Trophée Jurassien. Ce choix est justifié par la proximité territoriale des différentes manches et, de ce fait, par leur public cible similaire. De plus, chacune des manches du Trophée Jurassien a le même pouvoir de décision au sein du comité d'organisation du championnat. Par conséquent, on peut avancer que chacune des manches a une taille plus ou moins similaire puisque qu'elles contribuent également à l'organisation du championnat.

Le Trophée Jurassien comme cas d'étude

D'emblée, j'ai choisi Le Trophée Jurassien comme cas d'étude pour investiguer les facteurs de motivation à la participation des coureurs aux événements de course à pied populaire car il permet un accès aux données facilité. En effet, actif en tant que bénévole au sein de la structure, j'y ai de nombreux contacts. Dès lors, il m'a été autorisé d'avoir un accès privilégié aux données nécessaires à l'accomplissement de mon travail de recherche. Le comité d'organisation du Trophée Jurassien m'a effectivement transmis la base de données d'adresses email utilisée pour les newsletters. Ces informations, notamment les courriels de contact des (ex-)participants inscrits à la newsletter, se révélèrent cruciales pour réaliser ma collecte de données.

Additionnellement, Le Trophée Jurassien est un championnat composé de 8 manches différentes. Celui-ci regroupe donc plusieurs événements de course à pied populaires se déroulant dans la région jurassienne et visant le même public, soit les coureurs du Canton du Jura. Comme chacune des manches est mise sur pied par des organisateurs différents, sur des

lieux et avec des parcours différents, il en ressort un championnat englobant 8 événements de courses à pied populaires à la fois uniques et similaires par leur taille.

Dès lors, Le Trophée Jurassien s'apparente à un terrain de recherche idéal puisqu'il permet d'investiguer les facteurs de motivation à la participation d'une large population de participants dans des contextes et événements de courses à pied populaires de petite taille divers. Cela permet une meilleure extrapolation des résultats de la recherche à d'autres événements de running de petite taille.

La participation au Trophée Jurassien

Participation générale

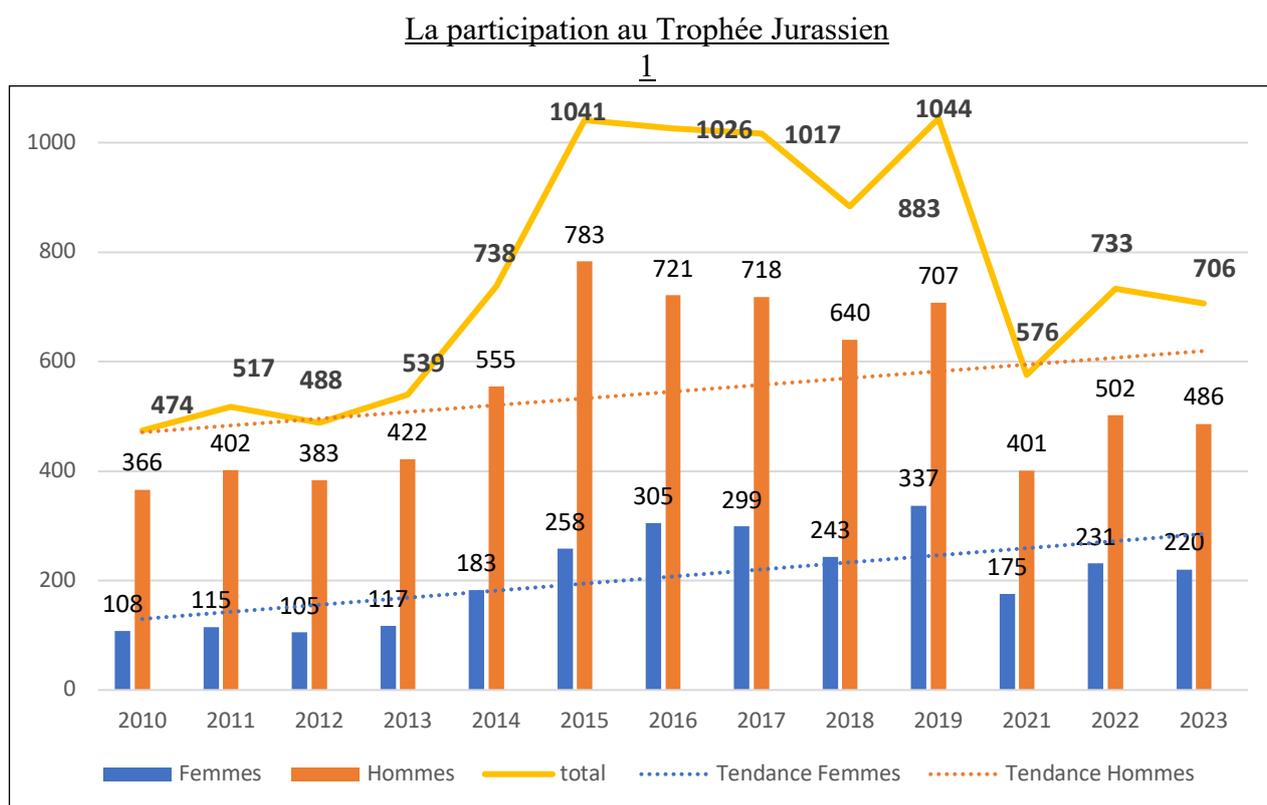


Figure 2: Graphique représentant la participation au Trophée Jurassien de 2010 à 2023

Le graphique ci-dessus illustre le nombre de participants aux éditions du Trophée Jurassien de l'année 2010 à l'année 2023. Tous les graphiques abordant la participation au Trophée Jurassien de ce présent travail sont le fruit de l'analyse des fiches de résultats récupérées sur le site internet du Trophée Jurassien (voir : letropheejurassien.ch). Comme le site internet a vu le jour en 2010,

il est impossible d'avoir accès aux classements du Trophée Jurassien avant 2010. Ceux-ci n'ont ni été numérisés, ni conservés par les organisateurs. C'est pourquoi les graphiques produits ne contiennent pas de données antérieures à 2010.

Ainsi, le graphique ci-dessus montre que le nombre de participants¹ au Trophée Jurassien a connu beaucoup d'évolutions depuis 2010. En effet, la participation a explosé durant les années 2014 et 2015 avant de se stabiliser autour des 1'000 participants de 2015 à 2019. Cette augmentation durant les années 2014/2015 et cette stabilisation jusqu'à 2019 ont été observées plus largement dans le contexte des événements de course à pied populaires (Andersen 2019 ; Smith & al. 2021).

Sur ce même graphique, une grosse baisse de la participation entre 2019 et 2021 est également visible, assurément imputable à la pandémie de Covid-19 et aux annulations qu'elle a engendrées en 2020. Par ailleurs, l'année 2020, marquée par l'annulation totale du championnat, a été retirée du graphique. De plus, il est nécessaire de prendre en compte que durant l'année 2021, 4 des 8 manches de course à pied ont été annulées en raison des restrictions sanitaires. Bien qu'en 2019 le Trophée Jurassien battait son record historique de participants, il attire 300 personnes en moins chaque année depuis la fin des restrictions sanitaires et du Covid-19 en mi-2021. Comme la pandémie de Covid-19 et ses conséquences ont eu un impact mondial, la baisse de participation de 2019 à 2021 a été la norme partout dans le monde (RunSignup 2023 : p.6 ; Radio Télévision Suisse 2023).

En plus du gain de popularité des événements de course à pied populaires de petite taille aux États-Unis depuis la fin du Covid-19 (RunSignup 2023 : p.6), nombre d'événements de course à pied ont également connu une augmentation forte de la participation entre 2021 et 2023 dans le contexte suisse-romand. Par exemple, en 2023, La Course de l'Escalade à Genève, ainsi que les 20 kilomètres de Genève ont battu leur record de participation. D'autres courses, telles que le Marathon de Genève, les 20 kilomètres de Lausanne, le Marathon de Lausanne ou encore Morat-Fribourg ont vu leurs chiffres de participation revenir au niveau avant Covid-19². Dans ce contexte, la faible reprise de la participation au Trophée Jurassien depuis le passage de la pandémie questionne.

¹ Un participant d'une édition du Trophée Jurassien = une personne ayant participé à au moins 1 manche de l'édition annuelle en question.

² Selon les classements officiels disponibles sur les sites internet de ces courses.

Évolution de la participation selon le sexe

La participation féminine au Trophée Jurassien

Entre 2010 et 2023, le nombre de participants a augmenté chez les femmes comme chez les hommes. Bien que les droites de tendance de participation des hommes et des femmes semblent suivre la même évolution sur le graphique, il est nécessaire de détailler celles-ci. En effet, en 2010, 108 femmes participaient au Trophée Jurassien. Treize années plus tard, en 2023, 220 femmes participaient au Trophée Jurassien. Dès lors, en pourcentage, cela représente une augmentation de 103%, c'est-à-dire que le nombre de participantes a doublé entre 2010 et 2023.

Grâce au tableau ci-dessous, il est possible d'analyser l'évolution de la participation féminine plus en détail.

Évolution de la participation féminine du Trophée Jurassien entre 2010 et 2023

Année	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023
Nombre Participant es	108	115	105	117	183	258	305	299	243	337	175	231	220
Évolution par rapport à 2010 (en %)	100	+ 6	-2	+8	+69	+138	+182	+177	+125	+212	+62	+114	+103
Évolution par rapport à l'année précédente (en %)		+6	-9	+11	+56	+40	+18	-2	-19	+39	-48	+32	-5

Tableau 2: Évolution de la participation féminine au Trophée Jurassien de 2010 à 2023

La 3^e ligne du tableau représente l'évolution de la participation par rapport à 2010, année de référence choisie et représentant 100%. Cette 3^e ligne permet donc de comparer la situation en 2023 à celle de 2010, soulignant la tendance à l'augmentation de la participation. Il est particulièrement intéressant de noter que, si le nombre de participantes a doublé entre 2010 et 2023, il a triplé entre 2010 et 2019. Dès lors, cela signifie également que ce nombre de participantes a fortement diminué entre 2019 et 2023. Ces différents chiffres sont partiellement en accord avec ceux du marché américain des événements de course à pied populaires. Effectivement, il semblerait qu'en Amérique, le taux de participation féminine a tant augmenté durant les 30 dernières années que celui-ci dépasse depuis 2018 le taux de participation

masculine. Le nombre de participantes représentait, en 2018, plus de 60% de l'effectif global de participants (Andersen 2019). En Suisse romande, la participation féminine aux courses à pied populaires a également fortement augmenté au cours des 30 dernières années. Cependant, il semblerait qu'un nombre de participantes plus élevé que de participants ne soit pas encore la norme ; malgré le fait que ça soit le cas pour certains événements (Décombaz 2020).

La dernière ligne du tableau représente l'évolution en pourcentage d'année en année, c'est-à-dire l'évolution de chaque année par rapport à la précédente. Grâce à cette ligne, on constate que la participation féminine est très inconstante dans son évolution. Bien que certaines années le nombre de participantes est plus haut ou plus bas que celui de l'année précédente, il résulte une augmentation moyenne du nombre de participantes d'environ 10% d'année en année. C'est-à-dire qu'en moyenne, entre 2010 et 2023, 10 femmes de plus que durant l'édition précédente prenaient part au Trophée Jurassien.

La participation masculine au Trophée Jurassien

Du côté des hommes, l'évolution de la participation n'a pas tout à fait eu les mêmes dimensions. En effet, en 2023, 486 hommes prenaient part au Trophée Jurassien, contre 366 en 2010. Dès lors, l'augmentation du nombre de participants représente un pourcentage de 33% entre 2010 et 2023. Il y avait donc un peu moins d'un tiers de participants en plus à l'édition 2023 du Trophée Jurassien qu'à l'édition 2010.

Évolution de la participation masculine au Trophée Jurassien entre 2010 à 2023

Année	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023
Nombre Participants	366	402	383	422	555	783	721	718	640	707	401	502	486
Évolution par rapport à 2010 (en %)	100	+10	+5	+15	+52	+114	+97	+96	+75	+93	+10	+37	+33
Évolution par rapport à l'année précédente (en %)		+10	-5	+10	+32	+41	-8	-0.5	-11	+11	-43	+25	-3

Tableau 3: Évolution de la participation masculine au Trophée Jurassien de 2010 à 2023

Réalisée de la même manière que le tableau d'évolution de la participation féminine, celui des hommes ci-dessus montre également une tendance à l'augmentation du nombre de participants. Cependant, cette tendance est fortement moins marquée que pour la participation féminine. En effet, en moyenne, la participation masculine au Trophée Jurassien a augmenté de 5% chaque année. L'augmentation moins conséquente du nombre de participants par rapport à celle des participantes est un phénomène qui ne touche pas uniquement le Trophée Jurassien. D'autres courses de Suisse romande connaissent les mêmes évolutions (Décombaz 2020).

Ainsi, en 13 ans, le nombre de participantes au Trophée Jurassien a quasiment doublé, alors que celui des participants a augmenté de seulement un tiers. Comme l'évolution de la participation chez les femmes n'est pas similaire aux hommes, il est vraisemblable de penser que les motivations des participants diffèrent de celles des participantes.

L'évolution de la participation au Trophée Jurassien selon l'âge

Répartition des participants selon les tranches d'âge de 2010 à 2023

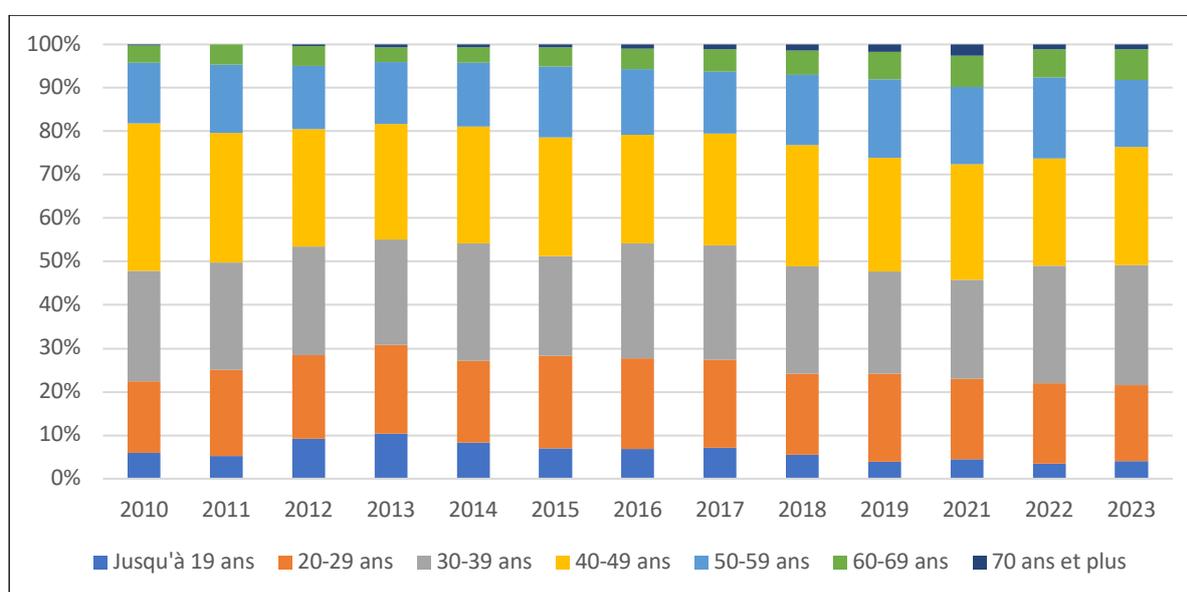


Figure 3: Taux de participants par tranches d'âge sur le total des participants de 2010 à 2023

Le graphique ci-dessus montre la répartition des participants par tranches d'âge. Il est possible de constater que quasiment 50% des participants sont âgés entre 30 et 49 ans. Malgré la relative accessibilité des manches du Trophée Jurassien (environ 10km), il y a très peu de jeunes de moins de 19 ans, puisqu'ils représentent seulement environ 5% du peloton. Il y a ainsi plus de personnes âgées entre 50 et 59 ans, soit environ 15% de l'effectif, que de personnes de moins

de 19 ans. Ces proportions semblent être en accord avec les observations réalisées sur d'autres courses, notamment le fait que les jeunes participent peu aux courses à pied populaires (Andersen 2019) et que la majorité des participants se situent autour des 40 ans (Andersen 2019 ; Bürgi & al. 2020).

Type d'illustration souvent utilisé pour représenter des effectifs de population, la heatmap suivante montre l'évolution du nombre de participants au Trophée Jurassien entre 2010 et 2023 :

Heatmap des tranches d'âge par année de 2010 à 2023

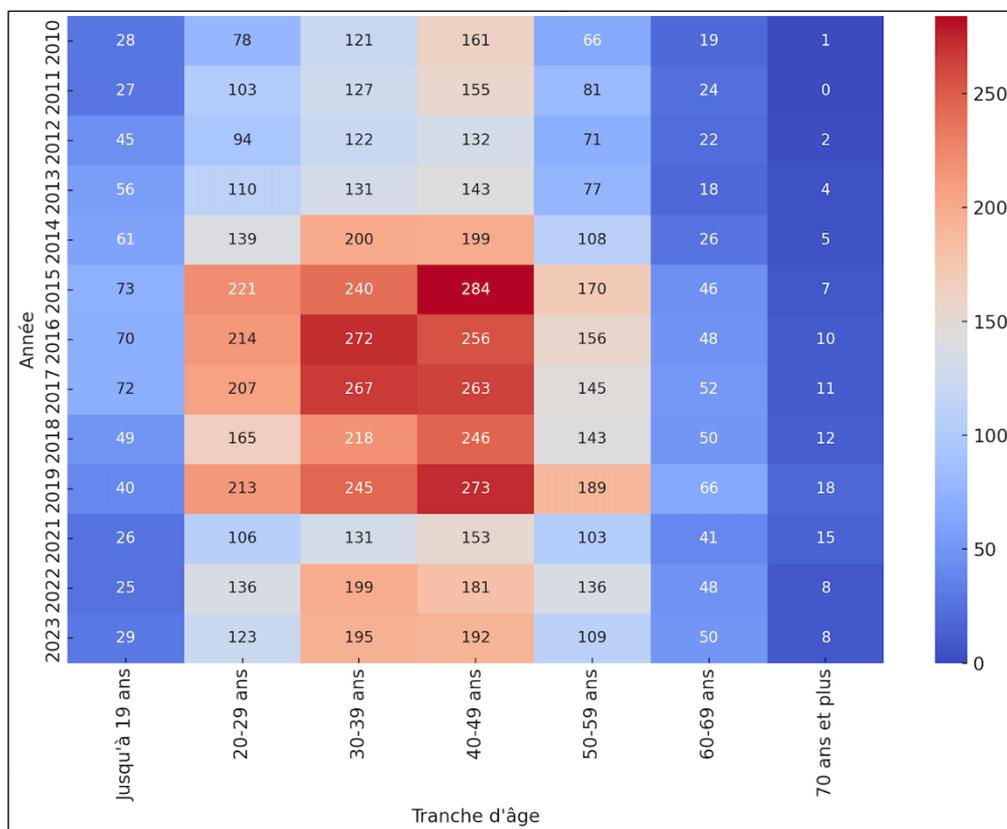


Figure 4: Heatmap représentant l'évolution de la participation au Trophée Jurassien de 2010 à 2023 selon la tranche d'âge des participants

Cette représentation est particulièrement intéressante pour visualiser rapidement les tendances à travers les âges. Il est effectivement possible de constater que la majorité des participants sont âgés entre 30 et 49 ans. Les participants âgés de moins de 19 ans semblent avoir répondu présent lors du boom de participation des années 2014/2015. Cependant, il semble que ce soit la tranche d'âge qui ait été le moins fidélisée. En effet, en 2023, les moins de 19 ans sont la seule tranche d'âge à avoir un effectif similaire à 2010. Ce constat s'inscrit dans une observation plus large d'un léger vieillissement du peloton.

Le vieillissement du peloton se constate en comparant le pourcentage que représente chaque catégorie d'âge sur l'ensemble du peloton entre 2010 et 2023 grâce au tableau ci-dessous :

Proportion de participants par tranche d'âge de 2010 et 2023

	0-19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60-69 ans	70 ans et +
2010	6%	16%	26%	34%	14%	4%	0.2%
2023	4%	17%	27%	28%	15%	7%	1.1%

Tableau 4: Tableau représentant le vieillissement du peloton du Trophée Jurassien entre 2010 et 2023

Bien que ce vieillissement du peloton ne soit pas flagrant, il est intéressant de noter que les pourcentages des coureurs de 60-69 ans et de plus de 70 ans sont ceux qui évoluent positivement avec le plus d'ampleur. En outre, il est important de noter que le pourcentage des 0-19 ans n'est pas le seul à baisser puisque celui des 40-49 est celui qui baisse le plus. Une proportion plus basse de jeunes sur les courses populaires semble être la norme ces dernières années, et ce particulièrement depuis le passage du Covid-19 (Sport Heroes & UNION sport & cycle 2023 : p.66 ; RunSignup 2023 : p.16). La baisse de proportion des 40-49 ans est également observée sur le marché américain des courses populaires (RunSignup 2023 : p.16).

Au vu des observations réalisées, il est vraisemblable que les motivations des coureurs à participer au Trophée Jurassien diffèrent selon leur âge. Comprendre plus en détail ces différences de motivation entre les âges permettra peut-être aux organisateurs de mettre en place des stratégies permettant d'attirer plus de jeunes et de ne pas perdre plus de quarantenaires. Cela permettra également de mieux se préparer au vieillissement du peloton en connaissant les motivations des personnes plus âgées.

Revue de la littérature

Les spécificités des événements sportifs de petite taille

Bien que, dans le cadre de ce travail de recherche, la classification des événements sportifs de l'Office fédéral du sport ait été retenue pour définir un événement sportif de petite taille (voir : p.5), il n'existe pas de consensus international qui permet de définir précisément un événement sportif de petite taille. En effet, comme l'indiquent les auteurs Gibson & al. investiguant le

potentiel touristique des événements sportifs de petite taille, cette catégorie d'événements ne peut être définie qu'en termes relatifs (Gibson & al. 2003 : p.2).

Dans leur papier investiguant les impacts sociaux des événements sportifs de petite taille, les auteurs Parra-Camacho et al esquissent les traits communs des événements sportifs de petite taille ou de petite envergure en les opposant à la catégorie (beaucoup plus étudiée) des « mega events » (Parra-Camacho & al. 2020 : p.2). Ainsi, un « mega event » se définit comme « *[T]he biggest and most significant events with the capacity to generate a substantial level of tourism, press coverage, prestige and financial benefits for the host city.* » (Chen & al. 2018, cité par Parra-Camacho & al. 2020 : p.2). Dès lors, par opposition, un événement sportif de petite taille se caractérise notamment par un rayonnement médiatique et un impact touristique à une échelle géographique bien plus petite et localisée qu'un mega event (Gibson & al. 2003 : p.2).

En outre, par leur envergure localisée, les événements sportifs de petite taille semblent directement être davantage bénéfiques pour la population hôte puisqu'ils ne génèrent pas les mêmes nuisances que les mega events. En effet, la tenue d'événements sportifs de petite-envergure n'exige pas d'infrastructures importantes, ni de ressources publiques considérables. Les petits événements sportifs sont également plus faciles à gérer au niveau de l'afflux et la présence de spectateurs (Higham 1999 : p.87). De plus, les événements sportifs de petite taille s'organisent typiquement de manière récurrente au sein de la même localité ; ce qui contribue à encourager leur insertion durable dans le tissu économique et social du territoire (Parra-Camacho & al. 2020 : p.12). Ainsi, les événements sportifs de petite taille se caractérisent par leur rayonnement et insertion locales et par les faits qu'ils utilisent généralement les infrastructures existantes, qu'ils nécessitent des investissements publics minimaux et qu'ils viennent avec des effets de foule et de congestion minimales (Gibson & al. 2003 : p.2).

La motivation

La motivation est définie par le dictionnaire français en ligne Larousse.fr comme étant « [les] *Raisons, intérêts, éléments qui poussent quelqu'un dans son action* » (Larousse 2023). Cette définition, claire et populairement acceptée, fait également sens dans le monde scientifique. Le concept de la motivation, traité par de nombreuses disciplines (psychologie, sociologie, géographie, etc..), fait l'objet d'une multitude de théories, et donc d'une multitude de définitions (Kleinginna & Kleinginna 1981). Dès lors, la motivation, en tant que concept

théorique de recherche, est très difficilement cernable. Cependant, un certain consensus s'accorde pour attribuer une signification à ce terme de motivation, découlant de ses origines latines. En effet, étymologiquement parlant, le terme de « motivation » découle du verbe latin « movere » signifiant « bouger, se mouvoir » en français (Steers & Porter 1983, cités par Attaway 1989 : p.70). Les recherches sur la motivation s'intéressent donc au « pourquoi » derrière les actions, les comportements et les choix des individus (Attaway 1989 : p.70). Au regard de son sens étymologique, la définition de la motivation émise par la psychologue américaine Madsen résonne alors très bien « *Motivation [is] the 'driving force' behind behavior* » (Madsen 1974, cité par Kleinginna & Kleinginna 1981 : p.14). Selon Madsen, la motivation est donc une force interne qui stimule, contraint et dirige un comportement (Madsen 1968, cité par Attaway 1989 : p.70).

La théorie de l'autodétermination

En 1993, la théorie de l'autodétermination des auteurs Ryan & Deci bouscule la discipline de la psychologie en postulant qu'il existe deux types principaux de motivation : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque.

La motivation intrinsèque fait référence à « *la motivation à faire une activité pour l'intérêt qu'elle présente en elle-même, et en l'absence de quelconques récompenses extérieures.* » (Biddle & al. 2001 : p.20). Un individu est typiquement intrinsèquement motivé par les activités qui lui procurent du plaisir, de la satisfaction ou de l'amusement, comme les loisirs et les passe-temps. Le plaisir est inhérent à ces activités et n'est pas le fruit d'une quelconque pression ou récompense externe (Ibid). C'est ce point qui est central à la compréhension de la motivation intrinsèque, comme le souligne cette citation de Ryan & Deci : « *Intrinsic motivation involves doing an activity because it is interesting and enjoyable. It is often said that when people are intrinsically motivated, doing the activity is its own reward.* » (Deci & Ryan 2012 : p.5).

Ainsi, lorsque l'individu est intrinsèquement motivé par une activité, il agit en autonomie, au sens d' « [...] *agir en accord avec soi-même [...] se sentir libre et à l'initiative de ses propres actions* » (Deci & Flaste 1995 : p.18). La motivation liée à l'activité ne dépend pas d'une récompense, une punition ou autres pressions non-constitutives de l'activité elle-même.

La motivation extrinsèque, comme sa dénomination l'indique, désigne la motivation qui ne naît pas de l'activité elle-même, mais qui est induite par la consommation de cette activité. C'est-à-dire, c'est la motivation qui « *se rapporte aux formes de motivation dirigées par les récompenses, l'argent, la pression ou d'autres facteurs externes* » (Biddle & al. 2001 : p.20). Deci et Ryan utilisent la métaphore de la « carotte et du bâton » pour décrire les motivations extrinsèques : « *Carrots (rewards or accolades) and sticks (punishments or threats) are the classic extrinsic motivators.* » (Deci & Ryan 2012 : p.6). Dès lors, en contraste avec la motivation intrinsèque affiliée aux activités dont le plaisir et la satisfaction en sont constitutifs, la motivation extrinsèque s'applique pour les activités motivées non pas par l'activité elle-même, mais par ses conséquences. C'est en effet ce que souligne Deci & Ryan dans la citation suivante, offrant une définition de la motivation extrinsèque : « *In contrast to intrinsic motivation, extrinsic motivation involves doing an activity because it leads to a separable consequence—the goal is separate from the activity itself.* » (Ibid).

Dès lors, la motivation extrinsèque s'apparente à une forme « contrôlante » de la motivation, puisque l'individu agit sous la pression de récompenses ou de punition (Biddle & al. 2001 : p.20). Il agit car ses motivations sont de profiter des conséquences positives d'une activité ou pour en éviter ses conséquences négatives, et donc il s'assujettit à ces pressions externes. Cet aspect est également souligné par Deci & Ryan:

Extrinsic motivation, when driven by such classic contingencies, is often experienced as controlled—that is, people often feel pressured, through the seduction of rewards or the coercion of threats, to do a task. Their behavior tends to become dependent on the contingencies, so they do not do the behaviors if the contingencies are not operative. (Deci & Ryan 2012 : p.6)

En conclusion, d'après la théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan, ces deux types de motivations permettent d'évaluer le comportement des individus en relation avec une activité. Plus l'individu est intrinsèquement motivé par une activité, plus celui-ci s'engage avec intérêt et durabilité et plus son niveau de motivation est autodéterminé. En revanche, plus l'individu est extrinsèquement motivé par une activité, plus son niveau de motivation est dépendant de pressions et facteurs externes et moins il est engagé par intérêt et durablement.

La théorie des besoins psychologiques fondamentaux

En psychologie, la motivation naît du besoin de satisfaire des besoins psychologiques essentiels. Le concept de la motivation apparaît alors pour décrire les relations qui existent entre ces besoins essentiels et la réponse comportementale effectuée pour les satisfaire. Ainsi, la fameuse « pyramide de Maslow » constitue l'une des premières théories sur la motivation. Selon cette théorie, l'être humain cherche à assouvir cinq types de besoins, dont trois besoins fondamentaux (physiologiques, de sécurité, d'appartenance) et deux secondaires (d'estime, d'accomplissement). Dès lors, Maslow postule que la motivation humaine est d'abord guidée par la satisfaction des besoins fondamentaux ; avant d'être dirigée vers la satisfaction des besoins secondaires (Maslow 1943).

Inspirée par cette pyramide, les auteurs Ryan & Deci ont amélioré, en 2000, leur théorie de l'autodétermination pour y intégrer la théorie des besoins psychologiques fondamentaux. Celle-ci postule que l'être humain et ses comportements sont motivés par la satisfaction de trois besoins psychologiques essentiels :

1. Le besoin d'autonomie, qui peut se définir comme le besoin d'être à l'origine de son action, de faire une action qu'on a choisie ou dont on se sent responsable. **2. Le besoin de compétence**, qui est le besoin d'interagir efficacement avec son environnement. **3. Le besoin de relations sociales**, qui est lié au fait de se sentir connecté aux autres, d'être attentif à autrui et d'avoir un sentiment d'appartenance à des communautés de personnes. (Csillik & Fenouillet 2019 : p.14)

Deci & Ryan décrivent ces besoins comme les nutriments qui favorisent la croissance psychologique, l'intégrité et le bien-être, et donc qui permettent à un individu de fonctionner sainement (Deci & Ryan 2012 : p.4). C'est pourquoi, plus une activité répond à la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et de relations sociales, plus elle est intéressante et mène au bien-être de l'individu et donc plus elle est motivante pour l'individu (Csillik & Fenouillet 2019 : p.14).

Les motivations en course à pied

En course à pied, les recherches de Lassalle, Recours et Griffet (Lassalle & al. 2018 : p.15), réalisées en 2018 et comparant les facteurs motivationnels de plusieurs types de coureur (de long, de mi-court, et de court) montrent que ces facteurs sont principalement de type

intrinsèque. En effet, comme l'évoquent ces auteurs, les coureurs sont poussés dans leur pratique avant tout par le plaisir qui en découle :

The results show that, in running, intrinsic motivations are generally much stronger than extrinsic motivations. Runners, regardless of their sub-culture (sprint, middle-distance and long distance), are highly motivated by the pleasure they feel while practising the sport. [...] Runners are more motivated by intrinsic motivations: they run for the activity itself. (Ibid)

Cependant, les recherches de Lassalle, Recours et Griffet nuancent et avancent que plusieurs facteurs motivationnels, plutôt extrinsèques, poussent également les coureurs dans leur pratique. Ces facteurs sont principalement liés à la santé : le contrôle du poids, l'apparence physique ou encore la forme physique. Ainsi, outre cette dichotomie intrinsèque et extrinsèque, les motivations des coureurs semblent être relativement variées.

Dans la même ligne, les travaux de Clough, Shepherd et Maughan ont permis d'investiguer l'importance que revêt, chez les coureurs, certains facteurs motivationnels généralement attribués aux activités sportives de loisirs, tels que le défi, la santé/forme physique, le bien-être, le statut (sociétal), la socialisation et l'addiction. Bien que les facteurs mentionnés résonnent valablement chez les coureurs à pied, trois facteurs motivationnels principaux émergent. Ainsi, comme l'évoque la citation ci-dessous, leur étude a permis de souligner la prépondérance des facteurs motivationnels de la santé/forme physique, du défi et du bien-être chez les coureurs (de loisirs) : « *The influence scores reported suggest that Challenge, Fitness/Health and Well Being are the prime motivators for running.* » (Clough & al. 1989: p.306)

Une trentaine d'années plus tard, les recherches de Malchrowicz-Moško & Poczta, effectuées en 2018 et investiguant les motivations des coureurs en milieux urbains et péri-urbains, convergent vers des résultats rejoignant les travaux de Lassalle, Recours et Griffet ; mais également à ceux de Clough, Shepherd et Maughan. Effectivement, sur la base d'un questionnaire distribué lors de l'événement de running le plus populaire de Poznań (c.-à-d. le semi-marathon de Poznań³), les facteurs motivationnels plébiscités par les répondants sont les suivants :

³ Poznań est la cinquième ville la plus peuplée de Pologne.

The most often indicated motives for both surveyed men and women turned out to be the desire to maintain good physical condition and health (men 82.9%, women 80.8%), the desire to test themselves (men 73.4%, women 76.6%), the desire to develop passion for running (men 71.4%, women 70.1%), and the desire to achieve an avowed goal (men 61.3%, women 57%). (Malchrowicz-Moško & Poczta 2018 : p.12)

Ainsi, dans ces travaux, les motivations de maintenir une bonne condition physique, de s'auto-défier, de la passion pour le running et d'atteindre/réaliser un objectif sont mis en exergue. Ces facteurs mettent à nouveau en avant le défi, la santé et forme physique, et le plaisir. En outre, les recherches Malchrowicz-Moško & Poczta ont permis de montrer que la course à pied faisait ressentir à la majorité des coureurs des émotions internes fortes, notamment à travers leur participation à un événement de course à pied, comme l'évoque la citation ci-dessous :

In general, all respondents reported that the need to experience strong emotions related to participation was very important for them. Both groups of surveyed respondents received adrenaline, pleasure, relaxation, and the escape from the duties and hardships of everyday life. (Ibid)

Ce ressenti d'émotions fortes à travers la course à pied se retrouve dans de nombreuses autres études, notamment celles traitant du phénomène du « runner's high ». En effet, ce phénomène est décrit notamment comme étant « [...] a euphoric state resulting from long-distance running » (Boecker & al. 2008 : p.1) ou encore « a sense of well-being during endurance exercise characterized by euphoria and anxiolysis. » (Siebers & al. 2021 : p.1). Ainsi, bien que le « runner's high » semble plutôt toucher les coureurs de longues distances, il va de pair avec la motivation des coureurs à ressentir un bien-être général, du bonheur et une certaine euphorie à travers leur pratique (Masters 1992 : p.8).

En résumé, les recherches de Malchrowicz-Moško & Poczta ont permis de mettre en avant le fait que les coureurs participant à des événements de course à pied ne se motivent pas uniquement à travers les bienfaits de l'activité sur leur santé physique, mais également à travers des motivations liées à leur santé mentale :

Moreover, people practicing running as progressive recreation and taking part in half marathons demonstrate a high demand for stimulation (sensation seeking). In general, results show that people participate in running events not only for physical activity, but also for mental health.

They receive strong emotions, adrenaline, and pleasure. (Malchrowicz-Moško & Poczta 2018: p.12)

Ces résultats sont intéressants puisqu'ils soulignent l'importance des facteurs motivationnels spécifiquement liés à la santé mentale. La recherche de celle-ci est donc également inhérente à la pratique de la course à pied. Cette observation est notamment supportée par la revue systématique entreprise par Oswald & al. en 2020 sur la relation entre la pratique de la course à pied et la santé mentale, qui conclut : « *As such, this review has contributed to the evidence base by demonstrating that the weight of evidence up to 2019 favours positive mental health relationships with running.* » (Oswald & al. 2020 : p.27)

Ces bienfaits de la pratique de la course à pied sur la santé mentale sont véritablement perçus par les coureurs (Harris 1981 : p.2) et apparaissent donc comme une véritable source de motivation. Les recherches de Starzak & Sas-Nowosielski, concernant les motivations des marathoniens, confirment et détaillent ce constat. En effet, leurs observations mettent en exergue que la course à pied contribue à la santé mentale grâce au « coping psychologique »⁴ et aux sentiments d'autosatisfaction positifs qu'elle induit chez les coureurs :

All of them [the motives for running] are, in a way, motives related to the participants' well-being – their physical and psychological health. The latter can be understood both as preventing mental health disturbances (psychological coping) and satisfying one's self-realization needs. (Starzak & Sas-Nowosielski 2019: p.29)

Toutefois, il est important de nuancer la positivité de ce lien entre le coping psychologique et la pratique de la course à pied sur la santé mentale. Effectivement, comme les travaux de plusieurs auteurs le soulignent, l'utilisation de la pratique de la course pour faire face au stress quotidien peut devenir problématique (Conboy 1994 ; Rudy & Estok 1990). Dans ce cas-là, la course à pied devient alors un besoin physico-psychologique essentiel, soit une réelle addiction négative (Morgan 1979 : p.6), comme pourraient l'être chez d'autres l'alcool ou la drogue (Lakinger 2008 : p.19)

⁴ Définition par Vulgaris-Médical : « *Le coping est en quelque sorte, l'ensemble des procédures et des processus utilisés par les individus pour appréhender le facteur stress et maîtriser les conséquences potentielles sur le bien-être physique et psychique.* » (Consultée en mars 2024 et disponible à : <https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/coping-definition-en-psychologie/>)

Sommairement, cette vue d'ensemble des motivations à pratiquer la course à pied a permis de faire ressortir de nombreux facteurs motivationnels, résumés dans le tableau ci-dessous :

Auteurs et Année	Motivations Principales
Lassalle, Recours & Griffet (2018)	Plaisir de courir, contrôle du poids, apparence physique, forme physique
Clough, Sheperd & Maughan (1989)	Santé et forme physique, défi, bien-être, socialisation
Malchrowicz-Moško & Poczta (2018)	Condition physique et santé, auto-défi, passion pour le running, atteindre des objectifs, expérience d'émotions fortes (adrénaline, plaisir, relaxation)
Boecker & al.. (2008) & Siebers & al.. (2021)	Sensation de bien-être et euphorie durant la course, réduction de l'anxiété lors d'exercices d'endurance ("runner's high")
Masters (1992)	Bien-être général, bonheur et euphorie durant la course
Oswald & al.. (2020)	Effets positifs sur la santé mentale par la pratique de la course
Starzak & Sas-Nowosielski (2019)	Santé mentale, coping psychologique, satisfaction personnelle

Tableau 5: Les motivations liées à la pratique de la course à pied

Ainsi, bien que ces facteurs motivationnels restent généraux, ils permettent déjà d'avoir une bonne vision des raisons qui poussent les coureurs à courir. Toutefois, en accord avec l'objectif de recherche du travail, la suite de la revue de la littérature se concentrera plus spécifiquement sur les raisons qui poussent un coureur à participer à un événement de course à pied.

L'impact du type d'événement sur les motivations

Dans la littérature scientifique, le concept de « Mass Participation Sporting Event (MPSE) » désigne les événements sportifs participatifs et populaires, dont font partie les événements de course à pied populaires. Ces événements, destinés à un public non-élite, ont la particularité

d'avoir un fort potentiel d'activation sur leur communauté locale (Murphy & Bauman 2007 : p.6). Cela semble particulièrement vrai pour les petits événements de course à pied populaires puisque leurs participants attachent une attention particulière à la dimension sociale. Comme l'évoque l'extrait suivant des travaux de Zhou & al., axés sur les sources d'inspiration des coureurs, les coureurs participant à des petits événements populaires de course à pied ont tendance à être inspirés par l'opportunité de ressentir « *[a] strong bonding with a wider group of people* » (Zhou & al. 2018 : p.14). Ces petits événements permettent donc aux participants de socialiser et ressentir un sentiment d'appartenance avec les autres coureurs. En revanche, les participants d'événements de grande ampleur cherchent plutôt la performance et la compétition avec les autres coureurs, comme le souligne la citation suivante :

Unlike the major sport events [...], our study focused on small-scale, massive participation events [...] participants in this type of events valued the social and emotional connections with the event participants more than their competitive skills and performance. (Ibid)

Pour Zhou & al., cette différence en termes de source d'inspiration tient au fait que les coureurs de petits événements sont généralement des purs amateurs qui participent par loisir avec l'objectif de rester en santé et de socialiser : « [...] *most people in small-scale participatory events are recreational participants who are more interested in pursuing health and social goals rather than finishing the race in a good position.* » (Ibid : p.16)

En dehors de l'ampleur de l'événement, la longueur du/des parcours proposés par l'événement a également un impact sur les motivations des coureurs. En effet, les travaux de Nagai & Take, comparant les différences de motivations chez les coureurs de trois trails de distance différente (110 km, 50 km et 16 km), montrent que les motivations des coureurs des 110 km sont orientées vers le défi et l'accomplissement personnel. D'un autre côté, les coureurs des 50 km et ceux des 16 km particulièrement, ont des motivations orientées vers la santé et les interactions sociales (Nagai & Take 2018 : p.4).

S'alignant avec les observations de Nagai & Take, les travaux de Lakinger, ainsi que ceux de Masters & al., analysant les motivations des participants de marathons, montrent également que les motivations principales des coureurs de longue distance sont le défi personnel et l'atteinte d'objectifs (Lakinger : p.36 ; Masters & al. : p.7). Cette constatation s'explique notamment par le fait qu'un coureur d'endurance (ultra) longue s'entraîne avec globalement plus de rigueur et

plus de contraintes (Lakinger 2008 : p.18 ; Ogles & Masters 2000 : p.3). Selon Yair, dont les travaux se concentrent sur l'engagement personnel des coureurs dans leur pratique, cela mène ces coureurs de longue distance à pratiquer la course à pied avec des modalités d'entraînement plus individuelles et à développer des motivations axées sur les objectifs et les atteintes personnelles :

Long distance training drills are mostly carried out alone, at one's own pace, with no social or other boundaries imposed. Thus, it is likely that the most important factors in forming a runner's levels of training will be his or her identification with running and the rewards gained from the activity. [...] Running alone is not a social situation, almost by definition. This is also the reason why social forces have but little bearing on the solo runner. (Yair 1990 : p.12)

Ces différents apports sont pertinents puisqu'ils permettent de souligner la prépondérance des motivations liées à la socialisation et à l'affiliation chez les participants d'événements de course à pied populaires de petite taille. De plus, ils permettent de mettre en lumière le fait que la longueur du/des parcours proposés par l'événement peut influencer les motivations des coureurs. Ainsi, les coureurs de courtes et moyennes distances sont plutôt motivés par la socialisation et le fait de rester en bonne santé. En revanche, ceux d'ultra longues et longues distances sont davantage motivés par le défi et l'atteinte d'objectifs personnels.

Les parcours des huit manches de course à pied du Trophée Jurassien font une dizaine de kilomètres, avec les exceptions de la course du Col de Montvoie qui ne fait que sept kilomètres et celle des Tchéraettes qui fait 21,3 kilomètres. Dès lors, les motivations de socialisation et d'affiliation, distinguées chez les participants d'événements de course à pied de courte et moyenne distance, risquent également d'être saillantes chez les coureurs du Trophée Jurassien.

Différents facteurs motivationnels selon l'âge

Selon une étude réalisée par l'Observatoire Suisse du Sport en 2020, il semble y avoir très peu de différence en termes de fréquence de pratique d'activités sportives entre les âges (Lamprecht & al. 2020 : p.16). Toutefois, des différences notables sont mises en exergue dans cette même étude concernant les motivations globales à la pratique d'une activité physique. Effectivement, les motivations liées au coping psychologique (détente, réduction du stress) semblent perdre considérablement d'importance avec l'âge. Environ 70% des jeunes de 15-24 ans trouvent ces motivations importantes. L'importance de ces motivations diminue alors ensuite pour chaque

groupe d'âge plus âgé. Ainsi, seulement environ 40% des plus de 65 ans considèrent ces motivations importantes (Lamprecht & al. 2020 : p.20). Pour les motivations liées à la forme physique, l'évolution n'est pas semblable puisqu'elles augmentent avec l'âge. Ces motivations sont retrouvées importantes chez environ 55% des jeunes de 15-24 ans, contre environ 85% chez les plus de 65 ans (Ibid). Finalement, les motivations liées à la compétition/performance varient aussi significativement. En effet, environ 30% des sportifs âgés de 15-24 ans considèrent ces motivations importantes, contre 5% chez les plus de 65 ans (Ibid). Ces observations concernant les motivations à la pratique du sport de la population suisse permettent déjà de globalement épinglez les différences de motivation selon l'âge chez les sportifs.

Plus spécifiquement, les études investiguant les différences de motivations entre différents groupes d'âge chez les coureurs (bien que peu nombreuses) semblent montrer que les jeunes adultes sont principalement tournés vers le défi et l'accomplissement personnel. En revanche, les coureurs relativement âgés sont tournés vers la santé et la forme physique. Ce constat est notamment visible dans l'étude de Ogles & Masters, qui compare deux groupes d'âge de marathoniens différents : les plus de 50 ans et les 20-28 ans (Ogles & Masters 2000). Cette étude montre effectivement que les coureurs de plus de 50 ans sont principalement motivés par la santé/forme physique ; alors que les jeunes de 20-28 ans sont motivés par l'atteinte d'objectifs, comme l'évoque l'extrait ci-dessous :

As a group, older runners more heavily endorsed developing and maintaining a level of fitness and health, including weight benefits, as reasons for running. On the other hand, younger runners more heavily endorsed personal goal achievement. [...] As would be assumed, older runners are not as influenced by the notion of personal best, but participate more for general health benefits while younger runners endorse the achievement of personal running goals as the most pressing reason for running a marathon. (Ibid : p.11)

Par ailleurs, les observations de Ogles & Masters mettent également en avant que la socialisation est un facteur motivationnel plus important chez les coureurs plus âgés que chez les jeunes (Ibid : p.7).

Bien que ni les marathoniens de 20-28 ans, ni ceux de plus de 65 ans donnent une importance prépondérante à la compétition, les travaux de Masters & Ogles montrent que les jeunes sont plus amenés à rechercher la performance, puisqu'ils sont motivés par l'atteinte d'un objectif :

[...] [O]lder and younger runners did not differ in terms of their endorsement of competition as a motive for running a marathon. [...] Since, younger runners more heavily endorse personal goal achievement as a reason for running, they may be more driven to perform well in the race while older runners train for health reasons and are content to complete the race. (Ibid: p.11-12)

En fait, les recherches de Ogles & Masters permettent donc d'avancer que plus les coureurs sont âgés, plus ceux-ci auront des motivations liées à la santé et à la forme physique. En revanche, plus ils sont jeunes, plus ceux-ci auront des motivations liées au défi, à l'atteinte d'un objectif et la performance. Les auteurs expliquent ces observations comme étant le résultat d'une double évolution : celle de l'investissement des jeunes coureurs envers leur pratique et celle de leur évolution physique :

[...] these differences may be indicative of the evolution of running motives over the lifespan. Perhaps younger runners begin running as part of an effort to achieve personal running goals. With added training time they meet other runners, spend many hours on isolated roads with little traffic, and notice the positive psychological and physical benefits of long-distance running. As a result, their attributions of motives evolve such that they report additional reasons for running with greater emphasis. In addition, with age they may lose some quickness, endurance, or competitive drive and thus report less achievement-oriented motives and more life meaning related motives. (Ibid)

Ainsi, les jeunes coureurs débutent généralement la course à pied avec des motivations prioritairement axées sur l'atteinte d'un objectif personnel spécifique (courir son premier marathon par exemple). Au fil de leur évolution dans la pratique de la course à pied et donc de leur avancée dans l'âge, ces jeunes coureurs rencontrent de nouveaux camarades d'entraînement, de nouvelles sensations et donc de nouveaux bénéfices et bienfaits liés à leur pratique. Cela étant, plus ils deviennent âgés, plus ces coureurs ont expérimenté de nouvelles raisons de courir. De ce fait, les motivations liées au défi et à l'atteinte d'un objectif perdent de l'importance. Additionnellement, plus les coureurs prennent de l'âge, plus leurs capacités physiques et possibilités de performer sportivement s'amenuisent. C'est un autre facteur qui conduit les coureurs à développer des motivations centrées davantage sur la bonne santé et l'affiliation, plutôt que l'atteinte d'objectifs et la performance.

À travers leur étude visant à évaluer les effets des caractéristiques économiques et socio-démographiques des coureurs brésiliens sur leurs motivations à la pratique, Thuany & al. trouvent des résultats similaires :

In this sense, young runners are more focused on getting “better results” in sports practice, while older ones take part in practice with the aim of improving their social interactions, mental health, and well-being. (Thuany & al. 2021: p.6)

De plus, l'étude de Poczta & al., comparant les motivations de coureurs de 4 groupes d'âge différents (moins de 25 ans ; 26-35 ans ; 36-50 ans ; 51-70 ans) à participer à un événement de course à pied populaire, permet de préciser les observations traitées jusqu'alors dans ce point. Bien que les conclusions de Poczta & al. rejoignent celles de Ogles & Masters et Thuany & al., leurs observations permettent de souligner que les jeunes coureurs recherchent la reconnaissance à travers leurs motivations orientées vers le défi et l'atteinte d'un objectif. En effet, les jeunes coureurs apprécient également participer à un événement de course à pied pour rencontrer leurs amis ou de nouvelles personnes. Cependant, c'est la reconnaissance aux yeux de ces pairs qui entraîne leur motivation d'atteindre un objectif et de s'auto-défier (Poczta & al. 2018 : p.14).

Ainsi, comme le soulignent encore d'autres études scientifiques comparant les motivations des coureurs selon leur âge, ce point se conclut en avançant que les jeunes coureurs sont plutôt motivés par l'atteinte d'un objectif personnel, du défi, la performance et la reconnaissance des pairs. Ensuite, plus un coureur vieillit, plus ses motivations seront liées à la socialisation et à la santé/forme physique (Poczta & al. 2018 : p.15 ; León-Guereño & al. 2020 : p.6 ; Nikolaidis & al. 2019 : p.7 ; Gerasimuk & al. 2021 : p.6).

Différents facteurs motivationnels selon le genre

Les motivations des coureuses

Jusqu'à dans les années septante, les femmes n'étaient pas autorisées à participer aux événements de course à pied populaires car cela mettait en danger leur féminité. Le 19 avril 1967, Kathrine Switzer s'inscrit et participe au Marathon de Boston en dissimulant son genre féminin sous un déguisement masculin. Démasquée par un officiel du marathon, qui essaye alors de la contraindre physiquement à sortir du peloton et à arrêter sa course, Kathrine Switzer est déterminée et finira tout de même son marathon. Les images télévisées de son altercation avec l'officiel du Marathon de Boston font le tour du monde et provoquent un élan d'indignation. Cet événement inspira les femmes du monde entier, qui commencèrent à

participer aux événements de course à pied populaires. Ce mouvement força les organisateurs de manifestations de course à pied à accepter la participation des femmes, qui n'a depuis cessé d'augmenter (Pauline 2013 : p.1).

Malgré leurs débuts marqués par la marginalisation, les participantes féminines ont aujourd'hui comblé leur absence des événements de course à pied populaires. Selon une étude de la fédération internationale d'athlétisme *World Athletics*, réalisée en collaboration avec *Run Repeat*, entreprise américaine de testing de matériel de course à pied, le taux de participation féminin aux événements de course à pied populaires n'a jamais été aussi élevé qu'en 2018. En effet, selon leurs statistiques, la part de femmes sur le peloton global des participants aux événements américains de course à pied populaires n'a pas cessé d'augmenter depuis les années 1990. En 2018 et pour la première fois de l'histoire, cette part de participantes surpasse la part des participants masculins :

In total female participation has risen from under 20% in 1986 to just above 50% in 2018. [...] For the first time in history, there are more female than male runners. In 2018, 50.24% of runners were female. (Andersen 2019)

L'augmentation constante de la participation féminine aux événements de course à pied a poussé les scientifiques à investiguer les différences de motivations existantes entre les coureurs et les coureuses.

Ainsi, en 1989, les travaux de Massucato & Hata concernant la participation féminine en sport, mettent en avant que les jeunes femmes courent surtout par plaisir et par compétition ; mais également pour le côté social et relationnel de la pratique (Massucato & Hata 1989 : p.5)

Les observations de Massucato & Hata corroborent partiellement avec les travaux réalisés en 1995 par Ogles, Masters & Richardson. Ces derniers comparèrent les caractéristiques individuelles, ainsi que les facteurs motivationnels des femmes et des hommes participants à des événements de course à pied populaires de 5 km / 10 km / semi-marathon et marathon. Leurs recherches mettent en avant que les femmes et les hommes ont des profils et des modalités de pratique différentes. Les coureuses participent globalement à des courses plus courtes, s'entraînent avec moins de constance et pratiquent davantage accompagnées (Ogles, Masters & Richardson 1995 : p.13). Ainsi, leurs résultats démontrent que les femmes sont plus propices à

endosser des motivations à participer à un événement de course à pied tournées vers la forme physique (le contrôle du poids particulièrement), la socialisation et le coping psychologique, comme l'illustre la citation ci-dessous :

As expected, men and women also differ in their motives for training and participating in races. [...] [W]omen are more likely to use running to deal with their apprehension about weight, to socialize with other runners, and to take care of themselves psychologically [...]. (Ibid : p.14)

Dès lors, les travaux de Malchrowicz-Moško, & Poczta, basés sur l'analyse des motivations des participants du Semi-Marathon de Poznań et qui comparent également les facteurs motivationnels des hommes et des femmes, montrent des résultats similaires. La citation ci-dessous illustre effectivement les principales différences mises en avant entre les motivations des coureuses et des coureurs par ces auteurs :

The significant difference between surveyed men and women appeared [...], the desire to get away from everyday life turned out to be more important for women (27.1%) than for men (17.6%) [...]. It confirms the fact that women usually have different lifestyles, and find everyday life less interesting (home and family duties). (Malchrowicz-Moško & Poczta 2018 : p.12)

Ainsi, leurs observations montrent que les motivations des femmes à participer aux courses à pied populaires sont davantage orientées vers l'envie de mettre de côté la routine et les tâches quotidiennes. L'explication avancée par les auteurs à ces différences se fonde sur le style de vie des femmes, axé culturellement davantage sur les tâches ménagères et familiales que leurs homologues masculins. Malchrowicz-Moško & Poczta affirment donc également que les femmes sont davantage motivées que les hommes par la socialisation qui découle de leur pratique de la course à pied et de leur participation aux courses à pied populaires (Ibid).

Si du côté des femmes, les motivations à participer à un événement de course à pied sont plutôt orientées vers la santé et la forme physique (notamment en relation avec le contrôle du poids), le coping psychologique et la socialisation, qu'en est-il des hommes ?

Les motivations des coureurs

Comme évoqué à travers les travaux de Ogles, Masters & Richardson, les hommes ont plutôt l'habitude de courir seuls : « *The typical male runner trains 80% of the time alone [...].* » (Ogles, Masters & Richardson 1995 : p.14). De plus, ces auteurs affirment que les hommes sont plus à même d'être des coureurs orientés vers le défi, l'atteinte d'objectifs, la performance et la reconnaissance (Ogles, Masters & Richardson 1995 : p.11 et 14).

Les observations de Ogles, Masters & Richardson se confirment notamment dans les travaux de León-Guereño & al., investiguant les différences de motivations chez les marathoniens selon le statut matrimonial, l'âge et le sexe. Effectivement, publiés en 2020, leurs travaux soulignent que les motivations des coureurs masculins sont orientées vers l'atteinte d'un objectif et la compétition : « *[...] male amateur runners' reasons for participating in a marathon are significantly greater in terms of personal goal achievement ($p < 0.005$) and competition ($p < 0.001$) compared to female runners.* » (León-Guereño & al. : p.6).

En accord avec ces différents auteurs, les travaux de Lakinger analysant les motivations des participants du marathon de Chicago en 2007 confirment que les hommes ont tendance à être motivés par l'atteinte d'un objectif personnel et la compétition avec plus d'importance que les femmes : « *[...] while Personal Goal Achievement [as a motivator] was rated significantly higher by male respondents. [...] Competition as a motivator was rated significantly higher by male subjects* » (Lakinger 2008: p.43). Par ailleurs, les recherches de Waśkiewicz & al. publiées en 2019 concernant les motivations de marathoniens polonais soulignent aussi que les hommes tendent à être plus motivés que les femmes par la compétition (Waśkiewicz & al. 2019 : p.9). Le fait que les coureurs soient plus motivés par la compétition que les coureuses relève donc d'un constat relativement consensuel, puisqu'il se retrouve dans tous les travaux cités.

Les travaux du neurobiologiste Robert Deaner donnent une piste d'explication à ce constat. Effectués en 2006 et portant sur les différences sexuées liées à la recherche de compétition chez les coureurs, les conclusions de ses travaux expliquent effectivement que les hommes sont naturellement plus compétitifs que les femmes :

These studies provide substantial evidence that there is a large sex difference in the number of competitive distance runners and that this difference is not diminishing. This stability, despite

substantial growth in opportunities and incentives for female athletes, strongly suggests that a sex difference in competitiveness is not merely due to sociocultural conditions but instead partly reflects evolved psychological predispositions. (Deaner 2006: p.19)

Comme évoqué ci-dessus, la recherche de compétition chez les coureurs masculins est, selon Robert Deaner, majoritairement une prédisposition évoluée, plutôt qu'un caractère socio-culturellement attribué et intégré. En gros, comme les hommes sont biologiquement et physiquement mieux équipés (plus de muscles et réponses hormonales différentes) pour courir vite, ceux-ci vont développer des routines et habitudes d'entraînement plus rigoureuses et conséquentes que les femmes (Ibid : p.3). Cela mène les coureurs à développer un plus grand esprit de compétition (Ibid).

Ainsi, en accord avec les observations de Ogles, Masters & Richardson, les hommes semblent bel et bien plus motivés que les femmes à participer à un événement de course à pied pour la compétition et le défi personnel. Toutefois, selon les autres auteurs étudiés, ils ne semblent pas rechercher la considération et la reconnaissance davantage que les femmes.

Récapitulatif des différences de motivation de genres et d'âge

Ainsi, les deux précédents chapitres, portant sur les motivations à participer à un événement de course à pied selon le sexe et l'âge, ont permis de construire le tableau récapitulatif suivant :

Motivations principales	Âge	Genre	Auteurs et année
Coping psychologique (détente, réduction du stress, évitement de la routine)	+ les jeunes	+ les femmes	Lamprecht & al. (2020); Malchrowicz-Moško & Poczta (2018)
Forme physique/ santé, contrôle du poids)	+ les âgés	Mixte	Lamprecht & al. (2020); Ogles & Masters (2000); Thuany & al. (2021); Gerasimuk & al. 2021
Atteinte d'objectif personnel (défi, performance, compétition)	+ les jeunes	+ les hommes	Ogles & Masters (2000); León-Guereño & al.; Poczta & al. (2018); Nikolaidis & al. (2019); Lakinger (2008) Waśkiewicz & al. (2019) Deaner (2006)
Socialisation (interactions sociales, affiliation)	+ les âgés	+ les femmes	Ogles, Masters & Richardson (1995); Poczta & al. (2018); Massucato & Hata (1989)
Reconnaissance	+ les jeunes	Mixte	Poczta & al. (2018) ; Gerasimuk & al. 2021

Tableau 6: Motivations selon le sexe et l'âge

Cadre conceptuel

Dans ce chapitre, nous aborderons la construction du modèle qui permettra d'analyser les motivations des coureurs à participer à un événement de course à pied de petite taille. Pour ce faire, il est nécessaire de revenir d'abord sur deux théories issues des recherches du cadre théorique. Elles sont à la base de la construction du modèle d'analyse de ce travail de recherche : la théorie des besoins fondamentaux et la théorie du Motivations Of Marathoners Scale.

La théorie des besoins fondamentaux

La conception de la motivation choisie dans le cadre de ce travail de master est celle de la théorie des besoins fondamentaux, développée par Deci & Ryan et intégrée à la théorie plus globale de l'autodétermination. Cette théorie postule que l'être humain est motivé dans ses actions par l'assouvissement de trois besoins essentiels : les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance (Deci & Ryan 2012). Dès lors, la quête d'assouvissement des besoins fondamentaux est également au centre des motivations des coureurs participant aux événements de course à pied de petite taille. Les facteurs motivationnels qui poussent un coureur à participer sont donc le résultat d'une pondération de ces besoins fondamentaux.

La théorie des besoins fondamentaux et le coureur qui participe à un événement de course à pied

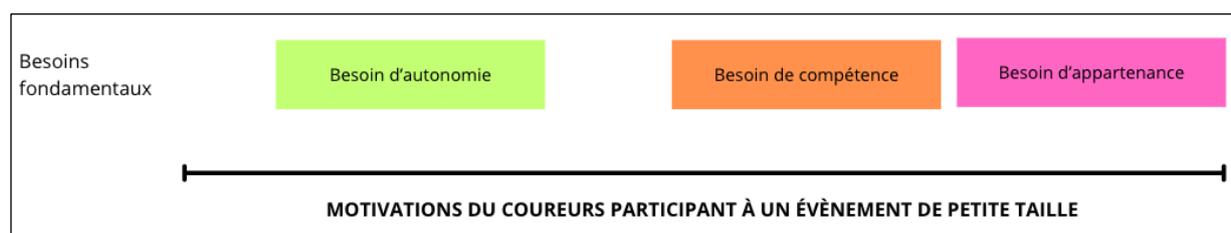


Figure 5: La théorie des besoins fondamentaux et le participant

La théorie du Motivations & Marathoners Scale

Le Motivations & Marathoners Scale (MOMS) est un outil psychométrique élaboré par les Masters & al. en 1993 (Masters & al. 1993). Développé sur la base d'une revue de littérature systématique portant sur les motivations des coureurs à courir et à participer à un marathon, le MOMS se concrétise en un questionnaire de 56 énoncés sur lesquels les interviewés se positionnent grâce à une échelle de Likert à sept niveaux.

La théorie derrière ce questionnaire psychométrique implique l'évaluation de 9 facteurs motivationnels différents répartis selon quatre types de motivations (Lakinger 2008 : p.17) ;

- Les motivations psychologiques associées à trois facteurs motivationnels :
 - o Le sens de la vie : Courir pour donner un sens à sa vie.
 - o La gestion du stress : Courir pour améliorer son humeur et réduire son anxiété.
 - o L'estime de soi : Courir pour améliorer son estime et sa confiance personnelles.
- Les motivations de forme physique associées à deux facteurs motivationnels :
 - o Le focus général sur la santé : Courir pour être en bonne condition et santé physique.
 - o Les préoccupations liées au poids : Courir pour contrôler son poids.
- Les motivations d'accomplissement associées à deux facteurs motivationnels :
 - o La réalisation d'un objectif personnel : Courir pour s'auto-défier et repousser ses limites.
 - o La compétition : Courir pour défier les autres participants et viser la plus haute position au classement possible.
- Les motivations sociales associées à deux facteurs motivationnels :
 - o L'affiliation (ou socialisation) : Courir pour rencontrer des gens et socialiser avec d'autres coureurs.
 - o La reconnaissance : Courir pour gagner le respect de ses pairs et être estimé.

Utilisé dans de nombreuses études portant sur les motivations des coureurs à participer à un marathon (notamment : Lakinger 2008 ; Zach & al. 2015 ; Starzak & Sas-Nowosielski 2018 ; Nikolaidis & al. 2017 ; León-Guereño & al. 2020 ; Waite 2019), le Motivations of Marathoners Scale a également fait ses preuves pour l'analyse des motivations de participants à d'autres types/formats d'événements de course à pied (Waśkiewicz et al 2018 ; Gerasimuk & al. 2021 ; Whitehead & al. 2020), ainsi qu'à d'autres événements sportifs (Heazlewood & al. 2018). Toutefois, la conception des motivations des coureurs du Motivations of Marathoners Scale, telle que présentée par Masters & al. en 1993, nécessite quelques ajustements au contexte et aux objectifs de la présente étude.

Cette adaptation est basée sur les recommandations et considérations émises par plusieurs recherches récentes ayant également appliqué le Motivations of Marathoners Scale à d'autres

types d'événements de course à pied que celui du marathon ou à d'autres contextes culturels que celui de ses auteurs américains. Ainsi, la théorie originale du Motivations of Marathoners Scale a été modifiée pour en extraire le facteur motivationnel du « Sens de la vie ». Effectivement, différentes études suggèrent que ce facteur motivationnel n'est pas ou plus pertinent dans l'évaluation des motivations des coureurs à participer à un événement de course à pied (Whitehead & al. 2020 : p. 10 ; Hazlewood & al. 2018 : p.68 ; Buning & Walker 2016 : p.11 ; Ruiz & Zarauz 2011 : 149 ; Duclos-Bastías & al. 2021 : p.9).

Présentation du modèle d'analyse

La prise en considération de la théorie des besoins fondamentaux de Ryan & Deci et celle de l'adaptation du Motivations of Marathoners Scale de Masters & al. a permis de construire le modèle d'analyse suivant :

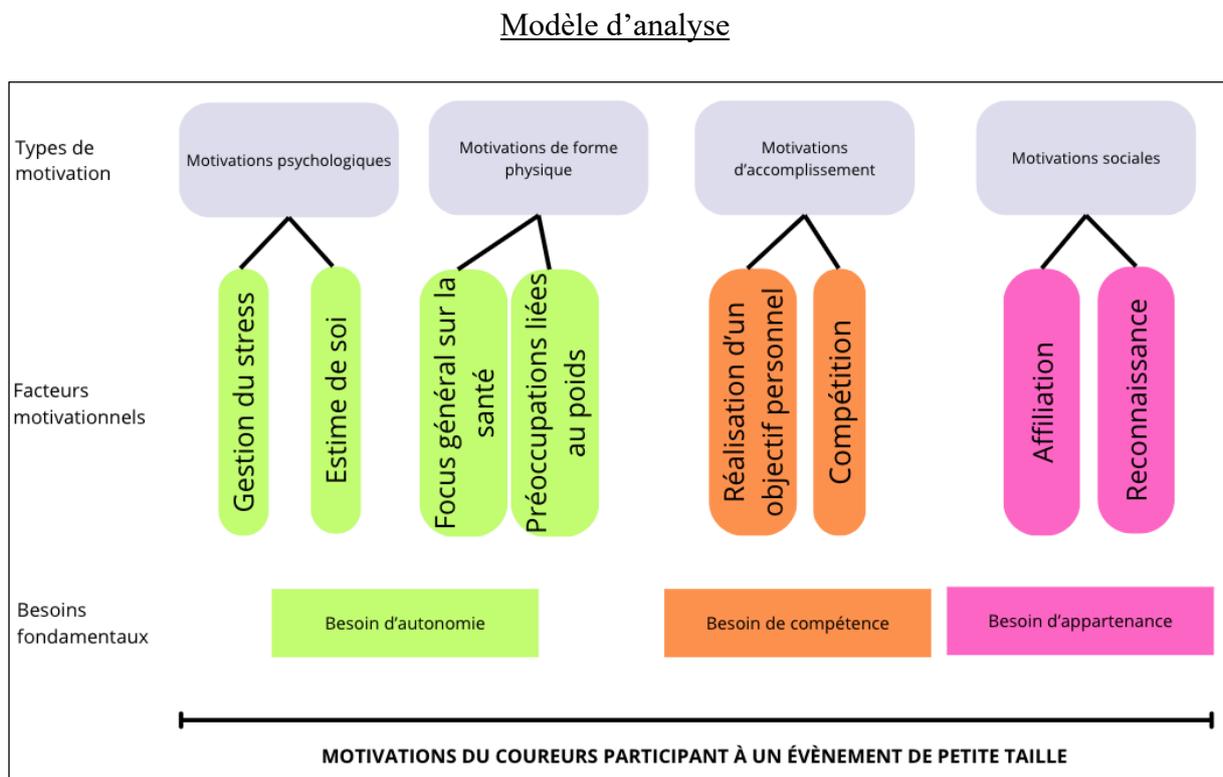


Figure 6: Modèle d'analyse

Ce modèle se justifie par sa capacité à intégrer la globalité des théories et connaissances abordées dans la revue de littérature, tout en étant exploitable dans la réalité du terrain de recherche. Il permet ainsi de se concentrer sur un nombre restreint de classes de facteurs

motivationnels, néanmoins régulièrement identifiés comme prépondérants dans les études traitant des motivations des coureurs participant à un événement de course à pied.

Cette recherche a pour objectif de comparer les différentes sources motivationnelles entre les sexes et les tranches d'âge. Dès lors, cette focalisation sur un spectre de huit facteurs motivationnels autorise la construction de variables associées, rendant possible la comparaison statistique entre les groupes retenus. Indubitablement, sélectionner un grand nombre de facteurs motivationnels, qui ne sont de surcroît pas identifiés comme pertinents selon la littérature scientifique, influencerait négativement la qualité et la véracité des résultats observés. En fait, comme l'expliquent Cardini & al. 2019 dans leurs travaux sur les analyses multivariées, cela biaiserait et limiterait le potentiel d'analyse et de comparabilité des résultats en raison d'un trop grand nombre de variables (Cardini & al. 2019 : p.312).

Formulation des hypothèses de recherche

Sur la base du modèle d'analyse et de la revue de littérature, les cinq hypothèses de recherche ci-dessous ont été formulées concernant les motivations des coureurs à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille :

Hypothèse 1 : Les coureurs participant aux événements de course à pied populaires de petite taille n'ont pas les mêmes motivations que ceux participant à des événements de grande taille tels que les marathons urbains.

Hypothèse 2 : Les participantes féminines sont plus largement motivées par la gestion du stress et la socialisation.

Hypothèse 3 : Les participants masculins sont plus largement motivés par la réalisation d'un objectif personnel et la compétition.

Hypothèse 4 : Les participants jeunes sont plus largement motivés par les motivations d'objectifs personnels, pour la gestion du stress et pour la reconnaissance.

Hypothèse 5 : Les participants âgés sont plus largement motivés par les motivations de santé et la socialisation.

La méthodologie de recherche traitée dans le prochain chapitre permet d'aborder la mise en œuvre du travail de terrain qui permettra d'admettre ou d'omettre les hypothèses formulées.

Méthodologie

Le présent travail de mémoire a pour but d'analyser les motivations des coureurs participant aux événements de course à pied de petite taille. Il est hypothétisé que les motivations des participants varient en fonction de leur âge et de leur sexe. Pour ce faire, une étude de cas se concentrant sur les participants du Trophée Jurassien est réalisée. Afin d'identifier et comparer les facteurs motivationnels des coureurs du Trophée Jurassien, une approche quantitative a naturellement été choisie. Effectivement, comme le spécifie Queirós & al. dans leur ouvrage consacré à la comparaison des méthodologies de recherche scientifique, une démarche quantitative est particulièrement adaptée pour récolter des données quantifiables et comparables (Queirós & al. 2017 : p.2).

Additionnellement, le Trophée Jurassien attire plusieurs centaines de participants chaque année. La population d'étude est donc large. Dès lors, l'utilisation d'une démarche quantitative s'avère particulièrement adaptée puisqu'elle permet de rapidement récolter des données représentatives d'une large population d'étude en sélectionnant un échantillon représentatif de celle-ci (Queirós & al. 2017 : p.2).

Par ailleurs, la récolte de données quantitatives permet de construire des variables sur la base des caractéristiques observés au sein de population d'étude. Il est ensuite possible d'analyser statistiquement ces variables afin de découvrir de potentiels liens et associations entre les caractéristiques de la population étudiée, comme l'évoque Paul N'Da dans son ouvrage portant sur les méthodologies de recherche en sciences humaines (Paul N'Da 2015 : p.21). Dans notre cas, la population définie est les participants du Trophée Jurassien et les caractéristiques à identifier sont leurs facteurs motivationnels les poussant à la participation.

Bien qu'exhaustive et objective, une démarche quantitative implique également des limites. Effectivement, *a contrario* d'une démarche qualitative, une approche quantitative ne parvient et ne cherche pas à rendre compte des subjectivités de chaque individu de la population étudiée.

Une démarche quantitative implique donc une structure hypothético-déductive rigide qui ne permet finalement que d'admettre ou contredire les hypothèses théoriques préétablies. Cela ne laisse pas de réelle place à l'analyse profonde des conceptions et constructions de sens des individus (Queirós & al. 2017 : p.2-3). De surcroît, Giannelloni & Vernetto insiste sur deux types de limites méthodologiques supplémentaires dans leur ouvrage portant sur les études de marché (Giannelloni & Vernetto 2019 : p.70). Celles-ci sont les problématiques de la qualité des réponses (capacité à se souvenir, réponse au hasard, respect des normes sociales, ...) et de la qualité du plan de sondage (contrôle des variables, influence de l'enquêteur, mode de collecte des données). Afin de minimiser ces deux types de limites, la méthode de collecte de données de ce présent travail s'est portée sur un questionnaire auto-administré, que seuls les participants des trois dernières éditions du Trophée Jurassien étaient invités à remplir.

Conception du questionnaire

Le questionnaire psychométrique Motivations of Marathoners Scale (MOMS), développé par Masters & al. au terme de leurs recherches portant sur les motivations des marathoniens, a servi de base à la conception du questionnaire du présent travail. Comme le Motivations of Marathoners Scale a initialement été développé par Masters & al. en 1993 pour rendre compte des motivations des coureurs participant à des marathons, il a fait l'objet de quelques modifications afin de l'adapter au contexte et aux objectifs de cette recherche.

Le but de cette adaptation était premièrement de rendre le questionnaire plus adéquat à la réalité du terrain de recherche afin d'optimiser la récolte de données. En effet, sachant que les auteurs du Motivations of Marathoners Scale sont anglophones et qu'ils ont administré leur questionnaire en 1993 par courrier-postal, celui-ci a tout d'abord dû être traduit en langue française et transposé numériquement. Maîtrisant parfaitement l'anglais, la traduction a été effectuée en bonne et due forme par moi-même. Toutefois, la traduction a tout de même été optimisée⁵ et vérifiée grâce à l'utilisation de l'interface d'intelligence artificielle *ChatGPT*. Additionnellement, dans l'optique de garantir le remplissage du questionnaire dans son intégralité par ses répondants, les questions répétitives et proches ont été fusionnées afin de réduire le nombre de questions et de ce fait la durée de remplissage du questionnaire. Les 56 questions de la version originale du MOMS prenaient environ 15 à 20 minutes à compléter. Or,

⁵ ChatGPT est une interface d'intelligence artificielle spécialisée dans le traitement de texte. Développée par l'entreprise américaine *OpenAI*, elle permet une traduction de texte quasiment optimale.

selon Revilla & Ochoa 2017, qui ont analysé la durée optimale d'un questionnaire administré en ligne, le temps de remplissage ne devrait pas prendre plus de 10 minutes (Revilla & Ochoa 2017 : p.7). Par ailleurs, ces premières modifications ont été guidées par les travaux de Whitehead & al.. Ceux-ci ont effectué une démarche similaire pour adapter le MOMS à l'analyse des motivations des coureurs participant à des événements de course à pied de courte-distance (Whitehead & al. 2020).

Deuxièmement, comme abordé dans le chapitre du cadre conceptuel, les questions liées au facteur du « Sens de la vie » ont été supprimées du questionnaire. Cela a été réalisé dans l'objectif de l'adapter au contexte et aux objectifs de l'étude selon les recommandations de plusieurs auteurs ayant eux-mêmes fait usage du MOMS (Whitehead & al. 2020 : p. 10 ; Hazlewood & al. 2018 : p.68 ; Buning & Walker 2016 : p.11 ; Ruiz & Zarauz 2011 : 149 ; Duclos-Bastías & al. 2021 : p.9).

Troisièmement, deux questions ont été ajoutées afin que les répondants renseignent leur âge et leur sexe. Cela était nécessaire puisque l'un des objectifs de ce travail est de rendre compte des différences de motivations à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille existantes selon le sexe et l'âge. Finalement, le questionnaire partagé comportait 33 questions.

Mode d'administration

Concernant le mode d'administration du questionnaire, celui-ci a été créé sur la plateforme de gestion de formulaire *Google Forms*. Le questionnaire était publiquement ouvert, ce qui signifie que quiconque obtenant l'adresse URL du questionnaire pouvait le remplir. Il est resté ouvert pendant une période consécutive d'un mois (juin 2024). Gratuite et très intuitive, la solution *Google Forms* est également bien connue du grand public. Ainsi, toute personne peut facilement savoir comment manier cette plateforme. C'est pourquoi, *Google Forms* a été privilégiée à d'autres solutions. Bien que quiconque pouvait répondre au questionnaire, celui-ci a été construit de manière à renseigner les répondants sur les objectifs du travail de mémoire et, de ce fait, à n'inclure que les réponses des répondants correspondant à la population d'étude.

Population d'étude

Comme abordé précédemment, la question des motivations des coureurs à participer à des événements de course à pied populaires de petite taille est abordé à travers l'étude des participants du Trophée Jurassien. Le Trophée Jurassien est un championnat de course à pied ayant lieu annuellement dans le canton du Jura (CH). Ce championnat se compose de huit manches se déroulant chaque fois dans une commune différente. Ainsi, la société organisatrice est également différente à chaque manche. Le comité directeur du Trophée Jurassien est composé uniquement de représentant provenant des manches du Trophée Jurassien. Dès lors, ce championnat est le parfait cas d'étude puisqu'il permet l'investigation de 8 événements de course à pied populaires de petite taille différents. Additionnellement, le comité du Trophée Jurassien a accepté de partager sa base de données d'adresses courriels correspondant aux participants du championnat abonnés à sa newsletter. Cela facilita grandement le travail de récolte de données.

De la population de référence à la population d'étude

Définir la population visée n'était pas compliquée puisque cette recherche est une étude de cas portant sur les motivations des participants des manches du Trophée Jurassien. La population de référence est donc l'ensemble des individus ayant participé au Trophée Jurassien. Chacun des individus pris en compte devra par ailleurs remplir un critère temporel supplémentaire. Effectivement, chaque individu devra avoir participé au Trophée durant les trois dernières années. Restreindre la population d'étude aux participants des trois dernières années permet effectivement de réduire le taux de non-réponse et le biais de rétrospection. Assurément, l'annulation du championnat en 2020 en raison de la pandémie de Covid-19 a créé un certain « turn-over » parmi le peloton du Trophée Jurassien. Ne pas prendre en compte les participants antérieurs à la pandémie permet de mieux cerner les motivations actuelles. De plus, ce critère temporel était essentiel pour réduire le biais de mémoire des répondants.

En prenant en compte le critère temporel fixé, la population d'étude a pu être établie aux participants des éditions 2021 à 2023. Pour définir précisément la taille de cette population, les statistiques de participation de ces 3 éditions ont donc été cumulées. Au total, 2'015 coureurs ont participé au Trophée Jurassien entre 2021 et 2023. Sachant qu'environ 17% des coureurs retournent l'année suivante de leur participation (Voir annexe 2), on peut en déduire que la population d'étude représente environ 1'673 individus.

Sachant qu'environ 30% des participants du Trophée Jurassien sont des femmes et 70% restant des hommes, cela signifie que 501 femmes et 1172 hommes composent cette population d'étude. Au niveau des tranches d'âge, les 0-25 ans représentent environ 11% des effectifs de la population d'étude. Respectivement, les 25-50 ans et les 50-75 ans représentent eux environ 63% et 25% de cette population. Pour finir, les plus de 75 ans représentent uniquement 0,7%. Dès lors, la population d'étude est composée de 184 individus âgés de 0 à 25 ans ; 1054 âgés de 25 à 50 ans ; 418 âgés de 50 à 75 ans et 11 âgés de plus de 75 ans.

Pour avoir une meilleure vision de la composition de la population d'étude, un tableau récapitulatif est représenté ci-dessous :

Tableau récapitulatif des caractéristiques de la population d'étude

	Femmes (35%)	Hommes (65%)	0-25 ans (11%)	25-50 ans (63%)	50-75 ans (25%)	+ de 75 ans (0.7%)
Population d'étude = 1673 individus	586	1087	184	1054	418	11

Tableau 7: Proportions par sexe et groupes d'âge composant la population d'étude

Échantillonnage

L'échantillonnage de la population d'étude s'est par la suite réalisé par une combinaison de méthodes non-probabilistes.

Premièrement, envoyer le questionnaire par courriel à la base de données des adresses courriels fournies par le Trophée Jurassien représentait une solution efficace pour atteindre un échantillon accessible, disponible et pertinent. Ce faisant, sélectionner des individus d'une population d'étude uniquement parce qu'ils sont inscrits sur une newsletter correspond à la méthode d'échantillonnage par convenance. Indubitablement, ce type d'échantillonnage est non-probabiliste puisqu'il ne permet pas de représenter l'ensemble de la population d'étude. Ici, il ne permettait pas de prendre en compte les avis des personnes non-inscrites à la newsletter. Toutefois, cette méthode se justifie car aucune base de données n'était disponible pour atteindre l'intégralité de la population d'étude. Dans ce cas-là, le choix d'un échantillonnage de

convenance est la meilleure solution, comme l'explique Asiamah & al. dans leurs travaux portant sur la représentativité des échantillons non-probabilistes dans les études quantitatives en milieu médical (Asiamah & al. 2022 : p.4).

Deuxièmement, l'adresse URL, permettant d'accéder au questionnaire et d'y répondre, a été partagée via les plateformes de réseaux sociaux. Partager de cette manière le lien de remplissage du questionnaire permettait de cibler la population de référence (via le partage à travers des pages jurassiennes dédiées à la course à pied ou directement des manches du Trophée Jurassien). Cet échantillonnage par boule de neige est considéré comme non-probabiliste parce qu'il cible à nouveau qu'une partie de la population cible : les personnes abonnées aux pages des réseaux sociaux sur lesquelles notre lien URL est publié. Cependant, cette méthode était très efficace pour agrandir et améliorer la représentativité de l'échantillon de convenance. Elle permettait de toucher un maximum de personnes ayant participé au Trophée Jurassien. En effet, les répondants n'étaient pas seulement amenés à participer au questionnaire, mais également à la partager massivement avec leurs amis coureurs.

Bien que non-probabilistes, la combinaison de ces deux méthodes d'échantillonnage a assurément permis d'obtenir un échantillon suffisamment représentatif de la population d'étude (Asiamah & al. 2022 : p.7). La méthodologie d'échantillonnage utilisée et l'ouverture publique du questionnaire ont effectivement permis d'accroître le caractère aléatoire de la sélection des répondants, ce qui est favorable à la représentativité d'un échantillon (Giannelloni & Vernet 2019 : p.297).

Représentativité de l'échantillon

Au terme de la phase de collecte de données, qui a duré un mois (juin 2024), quelque 241 personnes avaient rempli le questionnaire. Comparé à la taille de la population d'étude, le nombre de répondants est assez conséquent. Pour légitimer la bonne représentativité de l'échantillon obtenu, une équation déterminant la taille optimale d'un échantillon pour une population finie a été utilisée. Cette formule est couramment utilisée en statistiques, comme l'évoque (Giannelloni & Vernet 2019 : p.297). Cette équation, appliquée ci-après, permet de

déterminer le nombre minimum d'individus que doit compter un échantillon pour que celui-ci représente statistiquement la variabilité de sa population d'étude⁶.

Équation déterminant la taille d'un échantillon représentatif

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)} = \frac{1673 \times 1.96^2 \times 0.5 \times (1-0.5)}{0.06^2 \times (1673-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times (1-0.5)} \approx 230.2065$$

Figure 7: Équation déterminant la taille minimale d'un échantillon représentatif

Additionnellement, il est intéressant de noter que les proportions de femmes, d'hommes et des différentes catégories d'âge de l'échantillon sont très proches de celles de la population d'étude. Cela améliore la représentativité de l'échantillon (Giannelloni & Vernet 2019 : p.289). Ainsi, 103 femmes et 138 hommes constituaient l'échantillon, soit 43% de femmes et 57% d'hommes. Par ailleurs, 39 personnes âgées de 0 à 25 ans, 151 âgées de 26 à 50 ans, 50 âgées de 51 à 75 ans et 1 âgée de plus de 75 ans ont répondu. Cela représente respectivement 16,2% de répondants de 0 à 25 ans, 62,7% de 26 à 50 ans, 20,7% de 51 à 75 ans et 0,4% de plus de 75 ans.

Tableau récapitulatif des caractéristiques de l'échantillon

	Femmes (43%)	Hommes (57%)	0-25 ans (16.2%)	25-50 ans (62.7%)	50-75 ans (20.7%)	+ de 75 ans (0.4%)
Population de l'échantillon = 241 individus	103	138	39	151	50	1

Tableau 8: Proportions par sexe et groupes d'âge composant l'échantillon

Grâce à un nombre de répondants élevé engendrant un échantillon aux caractéristiques proportionnellement proches de la population d'étude, la représentativité de l'échantillon est assurée.

⁶ Les valeurs à entrer dans l'équation selon Giannelloni & Vernet 2019 :
 N = Population de référence et n = Taille de l'échantillon
 Z= 1.96 avec un niveau de confiance à 95%
 p = Proportion de la population ayant les caractéristiques attendus (0.5 si proportion inconnue)
 e= 0.06 pour une marge d'erreur à 6%

Du questionnaire à l'analyse des données

L'adaptation du questionnaire du Motivations of Marathoners Scale transmis aux répondants comportait 33 questions (voir annexe 3). Sans compter les deux questions démographiques (âge et sexe), chacune des 31 autres était associée à l'un des facteurs motivationnels identifiés dans le modèle d'analyse. Les répondants se positionnaient sur une échelle de Likert à sept niveaux pour chaque question. Le score de chaque individu pour chacun des facteurs motivationnels a ainsi été obtenu en faisant la moyenne des scores obtenus sur les questions correspondantes. Cette structuration des questions, ainsi que la construction des variables et le calcul de leur valeur sont détaillés dans l'annexe 4 du présent travail.

Une fois que le score de tous les individus pour chaque facteur motivationnel a été produit, il était alors possible d'analyser les données. Pour ce faire, une analyse descriptive premièrement été effectuée pour mettre en avant les tendances parmi toute la population de répondants. Ensuite, l'analyse descriptive s'est focalisée sur les penchants des hommes et des femmes, ainsi que des différentes classes d'âge séparément. Par la suite, une première comparaison entre les différentes catégories identifiées a été effectuée.

Deuxièmement, une analyse statistique a été réalisée sur l'ensemble des données récoltées. Cette analyse visait à mettre en avant des différences significatives entre les différents groupes d'individus identifiés, c'est-à-dire selon les tranches d'âge et le sexe. Pour ce faire, deux analyses de variance multivariées (MANOVA) ont été réalisées à l'aide du logiciel statistique SPSS. Selon Smith & al., dans leur article portant sur la fiabilité de l'analyse MANOVA, ce procédé est effectivement le plus couramment utilisé pour mettre en lumière la significativité de différences inter-groupes (Smith & al. 2019 : p.1).

Ainsi, la première MANOVA analyse les variances significatives potentiellement existantes parmi les variables en fonction du sexe. La deuxième étudie les potentielles variances significatives parmi les variables en fonction du groupe d'âge. Ces deux analyses MANOVA ont donc permis de savoir s'il existe des différences en termes de motivations chez les coureurs participant aux manches du Trophée Jurassien selon leur sexe et leur groupe d'âge.

Analyse des données

Cette partie du travail se concentre premièrement sur l'analyse descriptive des données récoltées. Deuxièmement, une analyse statistique est réalisée par l'exécution de deux analyses MANOVA. Celles-ci permettent de mettre en avant et de tester la significativité de corrélations entre les variables construites et représentant les motivations des coureurs à participer aux manches du Trophée Jurassien.

Analyse descriptive

Pour commencer cette analyse descriptive, un tableau représentant les différentes valeurs de tendance et de dispersion a été réalisé grâce à SPSS.

Représentation de la tendance central et la dispersion des variables

	Gestion du stress	Estime de soi	Focus général sur la santé	Réalisation d'un objectif personnel	Préoccupations liées au poids	Compétition	Affiliation	Reconnaissance	
N	Valide	241	241	241	241	241	241	241	
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0	
Moyenne		3.8112	4.0737	4.6286	5.087	2.73858921	3.63347165	4.1680	2.2759
Médiane		4.0000	4.2500	5.0000	5.400	2.66666667	3.66666667	4.2500	2.0000
Mode		4.50	4.50	5.00 ^a	5.6	1.00000000	5.00000000	5.50	1.00
Ecart type		1.49222	1.41109	1.42176	1.2247	1.34418847	1.48411496	1.34756	1.13220
Variance		2.227	1.991	2.021	1.500	1.807	2.203	1.816	1.282

a. Présence de plusieurs modes. La plus petite valeur est affichée.

Figure 8: Valeurs centrales et de dispersion des variables

Tendance centrale

Les valeurs de tendance centrale (moyenne, médiane et mode) donnent pour chaque variable une idée des valeurs prépondérantes reportées au sein de l'échantillon étudié. Dans notre cas, les participants du Trophée Jurassien ayant répondu au questionnaire attribuent, peu importe leur âge ou leur sexe, une moyenne de 5,09 à la réalisation d'un objectif personnel. Cela en fait la plus haute moyenne de tous les facteurs motivationnels. Ensuite, la variable du focus général sur la santé présente elle aussi un score moyen élevé avec 4.63. Finalement, c'est le facteur motivationnel de l'affiliation qui arrive en bas du podium avec tout de même une moyenne de 4.17.

Sur l'échelle de Likert où 1 = insignifiant et 7 = primordial, un facteur motivationnel est considéré comme au moins « moyennement important » lorsqu'il a une moyenne au-dessus de 4. Dès lors, dans notre tableau, les facteurs motivationnels de l'estime de soi (M= 4.07), du focus général sur la santé (M=4.63) et de l'affiliation (M=4.17) sont considérés comme jouant

un rôle moyennement important sur la motivation des coureurs inclus dans l'échantillon étudié. Le niveau 5 de l'échelle de Likert utilisée correspondait à « important ». Dès lors, le facteur de la réalisation d'un objectif personnel est considéré comme « important » puisqu'il a une moyenne plus élevée que 5.

La médiane est la valeur qui scinde l'échantillon en deux, où 50% de l'effectif de répondants a répondu au-dessus de cette valeur, et 50% au-dessous. Couplée à la valeur de la moyenne, la médiane permet de renseigner sur l'asymétrie des données. Ainsi, les variables de la gestion du stress ($M=3.8$; $Me= 4$), de l'estime de soi ($M= 4.07$; $Me= 4.25$), du focus général sur la santé ($M=4.63$; $Me= 5$), de la réalisation d'un objectif personnel ($M= 5.09$; $Me= 5.4$), de la compétition ($M= 3.63$; $Me= 3.67$) et de l'affiliation ($M= 4.17$; $Me= 4.25$) ont une asymétrie négative et donc leur distribution des données s'étale vers la droite. Cela signifie que pour ces variables, une minorité de répondants ayant rapporté des valeurs faibles tirent la moyenne vers le bas ; alors que la majorité des répondants ont rapporté des valeurs plus élevées que la moyenne. Ce constat se vérifie avec la valeur modale de ces variables, qui représente la valeur la plus souvent indiquée par les répondants. En effet, le mode de ces variables est chaque fois plus élevé que la moyenne et la médiane, ce qui tend à confirmer l'asymétrie négative dans la distribution des données de ces variables.

En revanche, les variables des préoccupations liées au poids ($M= 2.74$; $Me= 2.67$; $Mo= 1$) et de la reconnaissance ($M= 2.29$; $Me= 2$; $Mo= 1$) ont des médianes et des valeurs modales plus petites que celles de leur moyenne respective. Cela signifie que ces variables suivent une distribution asymétrique positive et donc que leur distribution des données s'étale vers la gauche. Cela signifie que, pour ces variables, une minorité de répondants tire la moyenne vers le haut ; alors qu'une majorité de répondants se situent au-dessous de la moyenne.

Dispersion

Les valeurs de dispersion sont des mesures statistiques qui décrivent l'étendue et la variabilité des données. Les valeurs de l'écart-type renseignent sur la dispersion des données autour de la moyenne ; plus l'écart-type est faible, plus les données sont regroupées autour de la moyenne. Les écarts-types de toutes les variables sont compris entre 1.13 et 1.49. Sur une échelle de Likert à 7 niveaux, ces valeurs sont donc relativement faibles. Cela signifie que, pour chaque variable, la majorité des réponses se concentrent sur une plage d'environ 2.5 niveaux à 3 niveaux autour

de la moyenne. Par exemple, pour la variable ayant le plus grand écart-type, c'est-à-dire celle de la gestion du stress (ET= 1.49 ; M= 3.81), la majorité des répondants sont compris entre 2.3 et 5.3. Ainsi, on peut avancer que la majorité des répondants considèrent que ce facteur motivationnel à une importance comprise entre « Peu significative » et « Importante ».

La variance est une valeur qu'il est intéressant d'avoir pour corroborer les observations réalisées grâce à l'écart-type. Dans notre cas, les valeurs de la variance corroborent une dispersion relativement faible des données des variables autour de la moyenne. Ainsi, les données récoltées semblent être plutôt homogènes. Il semble donc que pour chaque facteur motivationnel, les répondants se positionnent de manière proche quant à l'importance que celui-ci revêt sur leur motivation à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille. Cette information est importante puisqu'elle renseigne sur les résultats à attendre. Le scénario esquissé est effectivement celui de résultats montrant que la majorité des participants rapportent des niveaux motivationnels proches sur les différents facteurs motivationnels. Des résultats qui montrent donc que les participants, peu importe leur âge et leur sexe, ont des sources motivationnelles relativement similaires.

Boxplot

Le boxplot est une très bonne manière de visualiser à la fois les valeurs de tendance centrale et celles de la dispersion des données. C'est pourquoi, ci-dessous se trouve une représentation produite via SPSS montrant les boxplots de chaque variable classés par ordre croissant de leur valeur médiane.

Représentation des boxplots des variables hiérarchisés en fonction de leur valeur médiane

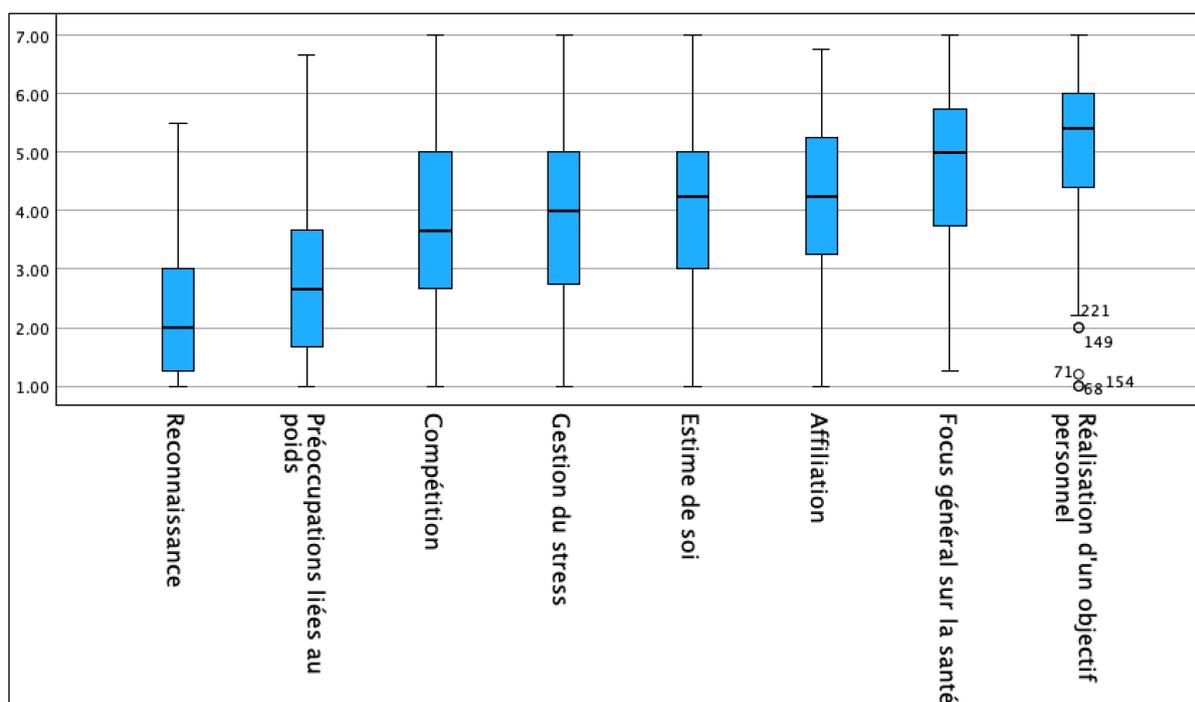


Figure 9: Boxplots des variables

Cette représentation permet de visualiser de manière optimale l'importance que revêt chacun des facteurs motivationnels au sein de l'échantillon étudié. Ainsi, elle permet de classer les facteurs motivationnels en fonction de leur importance de manière plus robuste qu'en utilisant simplement la valeur de la moyenne. En effet, comme traité dans le point concernant la distribution des données, la moyenne est une valeur qui est sensible aux données extrêmes. En cas d'asymétrie des données, elle peut donc renvoyer une image tronquée de la réalité. Dès lors, les valeurs combinées de la médiane et de l'écart-interquartile permettent de montrer que plus de 50% de la population étudiée considèrent les facteurs motivationnels de la réalisation d'un objectif personnel et du focus général sur la santé comme au moins « important ». Ensuite, 50% de la population étudiée considèrent les facteurs motivationnels de l'affiliation, l'estime de soi et de la gestion du stress comme au moins « moyennement important ». Concernant le facteur motivationnel de la compétition, plus de 50% de la population considère ce facteur motivationnel comme au moins « significatif ». Pour finir, les deux derniers facteurs motivationnels des préoccupations liées au poids et de la reconnaissance ne semblent avoir qu'un impact minime sur la motivation des participants du Trophée Jurassien interrogés, puisque leur médiane se situe en-dessous du niveau 3 correspondant à « significatif ».

Pour conclure cette première partie de l'analyse descriptive, les coureurs ayant répondu sont principalement motivés par la réalisation d'un objectif personnel et le focus général sur la santé.

A priori, bien que moins importants, les facteurs motivationnels de l’affiliation, de l’estime de soi et de la gestion du stress ont également un impact conséquent sur la motivation des coureurs à participer aux manches du Trophée Jurassien.

Analyse descriptive par sexe

Grâce à la fonction de comparaison des moyennes de SPSS, un tableau descriptif des valeurs de tendance centrale selon le sexe des répondants a été produit.

Comparaison des valeurs de tendance centrale entre les hommes et les femmes

Sexe		Gestion du stress	Estime de soi	Focus général sur la santé	Préoccupations liées au poids	Réalisation d'un objectif personnel	Compétition	Affiliation	Reconnaissance
Femme	Moyenne	4.2694	4.4175	4.8180	2.81229773	5.169	3.36893204	4.1723	2.3010
	N	103	103	103	103	103	103	103	103
	Ecart type	1.45340	1.37707	1.49517	1.35896114	1.2087	1.49939176	1.31732	1.09721
	Médiane	4.5000	4.7500	5.0000	2.66666667	5.400	3.33333333	4.2500	2.0000
Homme	Moyenne	3.4692	3.8170	4.4873	2.68357488	5.026	3.83091787	4.1649	2.2572
	N	138	138	138	138	138	138	138	138
	Ecart type	1.43263	1.38604	1.35265	1.33535277	1.2373	1.44667103	1.37446	1.16124
	Médiane	3.7500	3.7500	4.5000	2.50000000	5.200	4.00000000	4.2500	2.0000
Total	Moyenne	3.8112	4.0737	4.6286	2.73858921	5.087	3.63347165	4.1680	2.2759
	N	241	241	241	241	241	241	241	241
	Ecart type	1.49222	1.41109	1.42176	1.34418847	1.2247	1.48411496	1.34756	1.13220
	Médiane	4.0000	4.2500	5.0000	2.66666667	5.400	3.66666667	4.2500	2.0000

Figure 10: Valeurs centrales des variables chez les hommes et les femmes

Ce tableau montre que les femmes ont tendance à se situer sur des moyennes plus élevées de l’échelle de Likert que les hommes pour tous les facteurs motivationnels, excepté celui de la compétition. Les facteurs motivationnels de la gestion du stress et de l’estime de soi diffèrent particulièrement entre les hommes et les femmes au niveau de leurs valeurs de tendance centrale. Effectivement, la moyenne des hommes pour la gestion du stress est située à 3.47 ; celle des femmes à 4.27. Cela correspond à un écart de 0.8 point sur l’échelle de Likert. Ainsi, en moyenne, les femmes de l’échantillon rapportent que le facteur de la gestion du stress est « moyennement important » pour les motiver à participer à une manche du Trophée Jurassien. De leur côté, les hommes considèrent en moyenne ce facteur seulement « significatif ».

L’estime de soi est le deuxième facteur motivationnel dont la moyenne entre les deux groupes hommes/femmes diffère le plus parmi tous les facteurs. La moyenne des femmes pour l’estime de soi se situe à 4.42 ; celle des hommes à 3.82. Cela représente une différence de 0.6 sur l’échelle de Likert. Ainsi, les femmes de l’échantillon considèrent en moyenne que le facteur motivationnel de l’estime de soi pèse de manière « moyennement importante » sur leur

motivation à participer à une course populaire du Trophée Jurassien. Les hommes considèrent en moyenne ce facteur « significatif ».

Concernant les moyennes des autres facteurs motivationnels, aucune autre différence permet de dire que les femmes et les hommes de l'échantillon se trouvent tendanciellement sur un niveau de l'échelle de Likert différent.

Toutefois, les valeurs médianes des facteurs motivationnels permettent à la fois de renforcer le constat des différences observées grâce aux moyennes et à la fois de relever de nouvelles différences.

Les médianes montrent que les hommes et les femmes ne rapportent tendanciellement pas les mêmes niveaux de motivation sur les facteurs motivationnelles de la gestion du stress, de l'estime de soi, du focus général sur la santé et de la compétition. En prenant en compte les médianes, le facteur motivationnel qui se différencie le plus entre les deux groupes est celui de l'estime de soi. 50% des femmes de l'échantillon évalue l'importance de ce facteur avec une valeur égale ou supérieure à 4.75 et donc « moyennement important ». De leur côté, 50% des hommes de l'échantillon l'évalue au moins à 3.75. C'est donc une médiane 1 point plus petite que celle des femmes, représentant un niveau d'importance « significatif » sur leur motivation à participer aux manches du Trophée Jurassien. Cette observation tend à confirmer la différence en termes d'estime de soi entre les groupes également observée sur les moyennes.

Ensuite, le deuxième facteur motivationnel présentant la plus grande différence en termes de valeur de la médiane est la gestion du stress. 50% des femmes de l'échantillon se situent à une valeur égale ou supérieure à 4.5, correspondant à un niveau d'importance de « moyennement important ». 50% des hommes se situent à une valeur égale ou supérieure à 3.75, correspondant à un niveau d'importance de « significatif ». Ainsi, cela tend aussi à confirmer la différence constatée sur les moyennes des deux groupes.

Comparées aux autres différences observées, les différences inter-groupe observées sur les médianes des facteurs du focus général sur la santé et de la compétition ne ressortent pas lorsque qu'uniquement les moyennes des groupes sont prises en compte. Ainsi, la différence entre les groupes sur le facteur de la compétition est la troisième plus forte observées sur les médianes, avec un écart de 0.67 point sur l'échelle de Likert. Avec une médiane à 4, 50% des hommes

considèrent que la compétition est une motivation au minimum « moyennement importante ». De leur côté, les femmes ont une médiane à 3.37, ce qui signifie que 50% d'entre elles considèrent ce facteur motivationnel au minimum « significatif » pour les motiver à participer à une manche du Trophée Jurassien. La dernière différence en termes de niveau motivationnel observée sur les médianes des groupes hommes/femmes de l'échantillon concerne le facteur motivationnel du focus général sur la santé. Les femmes se positionnent avec une valeur médiane de 5. Ainsi, 50% d'entre elles considèrent ce facteur comme au moins « important ». De leur côté, les hommes ont une médiane de 4.5, ce qui équivaut à une différence de médiane inter-groupe de 0.5 Les hommes sont donc 50% à évaluer le focus général sur la santé comme au moins « moyennement important » pour les motiver à participer à une manche de course à pied du Trophée Jurassien.

Boxplots des données des femmes

Permettant d'avoir une meilleure visualisation des données, une représentation des boxplots de chaque variable ne comportant que les données des répondantes a été produite.

Représentation des boxplots des variables sur la base des données des femmes

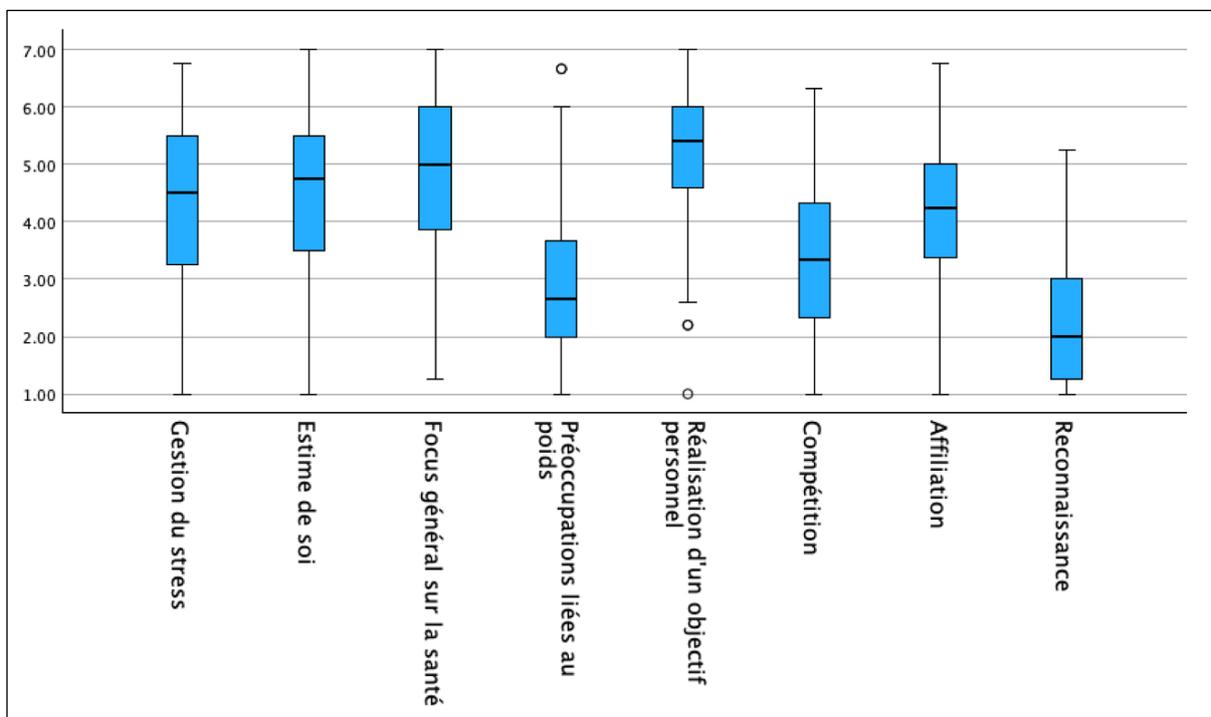


Figure 11: Boxplots des variables chez les femmes

Selon ces boxplots, les motivations principales des femmes sont la réalisation d'un objectif personnel et le focus général sur la santé car ces deux facteurs motivationnels ont des médianes au-dessus ou égales à 5.

Ensuite, les facteurs motivationnels de l'estime de soi, de la gestion du stress et de l'affiliation se classent respectivement en 3^e, 4^e et 5^e place par ordre d'importance car leur médiane dépasse 4. S'ensuivent alors les 6^e, 7^e et 8^e facteurs motivationnels que sont la compétition, les préoccupations liées au poids et la reconnaissance. Le facteur de la compétition a un niveau d'importance « significatif », tandis que les facteurs des préoccupations liées au poids et de la reconnaissance sont « peu significatifs ».

Boxplots des données des hommes

Ci-dessous se trouve, cette fois-ci, une représentation illustrant les boxplots de chaque variable créée uniquement sur la base des données des hommes.

Représentation des boxplots des variables sur la base des données des hommes

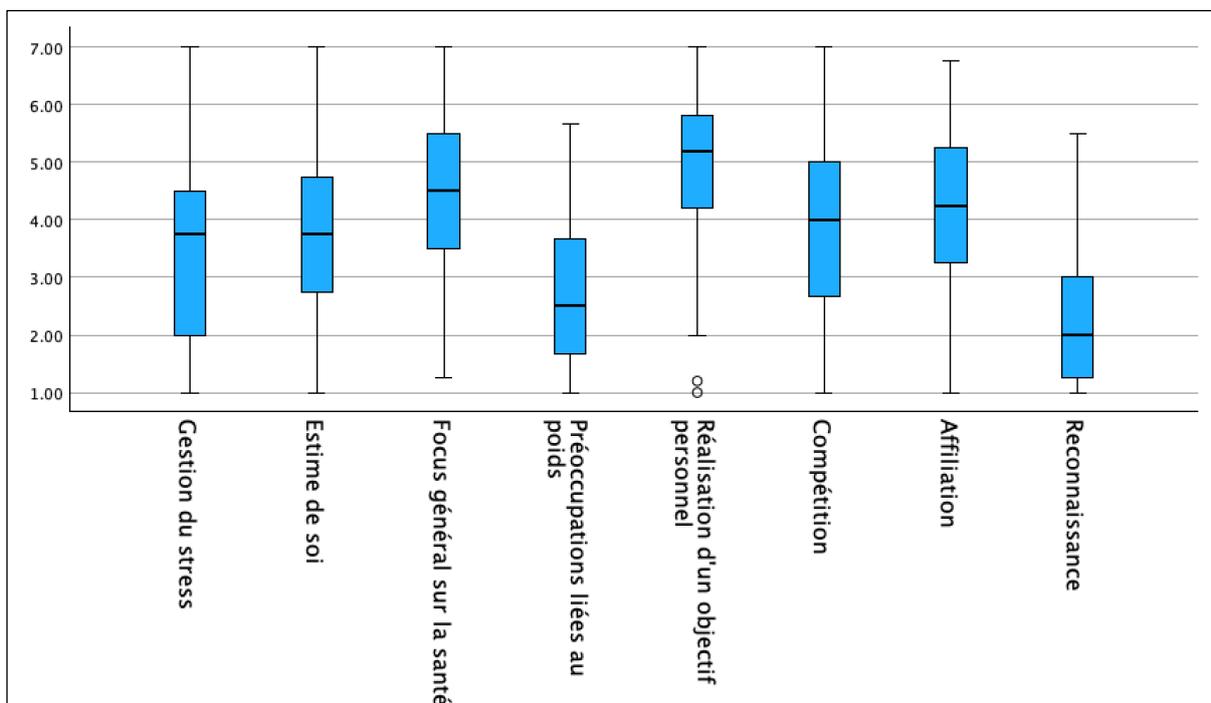


Figure 12: Boxplots des variables chez les hommes

Chez les hommes de l'échantillon, la réalisation d'un objectif personnel est la motivation principale qui pousse à participer aux manches du Trophée Jurassien. Ce facteur motivationnel se classe seul au niveau des motivations « importantes ». En 2^e, 3^e et 4^e positions, par ordre

d'importance, se trouvent les facteurs motivationnels du focus général sur la santé, de l'affiliation et de la compétition. Dû à leurs médianes supérieures à 4, ces 3 facteurs sont considérés comme « moyennement importants » par les hommes. S'ensuivent ensuite en 5^e et 6^e positions, les facteurs de l'estime de soi et de la gestion du stress, classés comme « significatifs ». Pour finir, les facteurs motivationnels des préoccupations liées au poids et de la reconnaissance atteignent le bas de classement avec un niveau d'importance « peu significatif ».

Comparatif des descriptions des données selon le sexe

Grâce à ces quelques observations descriptives réalisées selon les sexes, un classement comparatif du niveau d'importance donné aux facteurs motivationnels par les femmes et les hommes a été construit. Les valeurs médianes des données ont été utilisées pour classer les variables de ce comparatif. Dans le cadre de ce travail de recherche, les valeurs médianes donnent effectivement une indication fiable des tendances centrales.

Les facteurs motivationnels par ordre d'importance chez les femmes et les hommes

	Femmes	Hommes
1.	Réalisation d'un objectif personnel (Me ≥ 5 = Important)	Réalisation d'un objectif personnel (Me ≥ 5 = Important)
2.	Focus général sur la santé (Me ≥ 5 = Important)	Focus général sur la santé (Me ≥ 4 = Moyen. important)
3.	Estime de soi (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Affiliation (Me ≥ 4 = Moyen. important)
4.	Gestion du stress (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Compétition (Me ≥ 4 = Moyen. important)
5.	Affiliation (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Estime de soi (Me ≥ 3 = Significatif)
6.	Compétition (Me ≥ 3 = Significatif)	Gestion du stress (Me ≥ 3 = Significatif)
7.	Préoccupations liées au poids (Me ≥ 2 = Peu significatif)	Préoccupations liées au poids (Me ≥ 2 = Peu significatif)
8.	Reconnaissance (Me ≥ 2 = Peu significatif)	Reconnaissance (Me ≥ 2 = Peu significatif)

Tableau 9: Facteurs motivationnels par ordre d'importance chez les femmes et les hommes

Il est possible de constater que les deux groupes, hommes et femmes, issus de l'échantillon ont des motivations qui se hiérarchisent assez similairement. Les différences notables sont que les femmes ont tendance à évaluer les facteurs motivationnels de l'estime de soi et de la gestion du stress avec plus d'importance que ceux de l'affiliation et la compétition. *A contrario*, les hommes ont tendance à donner plus d'importance à l'affiliation et la compétition qu'à l'estime de soi et la gestion du stress.

Les deux groupes considèrent les motivations des préoccupations liées au poids et de la reconnaissance comme ayant le moins d'importance dans la formation de leur motivation à participer aux manches du Trophée Jurassien.

Analyse descriptive par tranche d'âge

Comme pour les différences entre les sexes, un tableau descriptif des données selon les groupes d'âge a été réalisé via SPSS grâce à la fonction comparaison des moyennes.

Comparaison des valeurs de tendance centrale entre les groupes d'âge

Tranche âge		Gestion du stress	Estime de soi	Focus général sur la santé	Préoccupations liées au poids	Réalisation d'un objectif personnel	Compétition	Affiliation	Reconnaissance
0-25 ans	Moyenne	3.5833	4.6410	4.0321	2.41025641	5.544	4.06837607	4.0128	2.6795
	N	39	39	39	39	39	39	39	39
	Ecart type	1.55527	1.41165	1.33916	1.03296977	.9222	1.16020639	1.40833	1.18092
	Médiane	3.5000	5.0000	4.0000	2.33333333	5.800	4.00000000	4.2500	2.5000
26-50 ans	Moyenne	3.9553	4.1589	4.7070	2.79249448	5.205	3.60706402	4.2748	2.2848
	N	151	151	151	151	151	151	151	151
	Ecart type	1.49251	1.34055	1.42296	1.39880463	1.1452	1.54396608	1.31077	1.14893
	Médiane	4.0000	4.2500	5.0000	2.66666667	5.400	3.66666667	4.5000	2.0000
51-75 ans	Moyenne	3.6100	3.4350	4.8950	2.86666667	4.456	3.40666667	4.0000	1.9600
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
	Ecart type	1.37966	1.34848	1.36566	1.36360201	1.3100	1.47893754	1.39880	.94405
	Médiane	3.7500	3.5000	5.2500	2.83333333	4.600	3.16666667	4.2500	1.7500
Plus de 75 ans	Moyenne	1.0000	1.0000	2.7500	1.00000000	1.000	2.00000000	2.5000	1.0000
	N	1	1	1	1	1	1	1	1
	Ecart type
	Médiane	1.0000	1.0000	2.7500	1.00000000	1.000	2.00000000	2.5000	1.0000
Total	Moyenne	3.8112	4.0737	4.6286	2.73858921	5.087	3.63347165	4.1680	2.2759
	N	241	241	241	241	241	241	241	241
	Ecart type	1.49222	1.41109	1.42176	1.34418847	1.2247	1.48411496	1.34756	1.13220
	Médiane	4.0000	4.2500	5.0000	2.66666667	5.400	3.66666667	4.2500	2.0000

Figure 13: Valeurs centrales des variables des différents groupes d'âge

Tout d'abord, il est possible de constater que le nombre de répondants de plus de 75 ans s'élève à une personne, soit 0.41% de l'échantillon étudié. Comme vu dans la partie traitant de la représentativité de l'échantillon, cela correspond au pourcentage de personnes de plus de 75 ans au sein de la population d'étude. Toutefois, ce chiffre est trop petit pour permettre

d'analyser les motivations des plus de 75 ans. En effet, une seule observation ne permet pas de tirer des conclusions valables. Avant de mettre de côté cette observation, il est tout de même possible de constater que cette unique personne de plus de 75 ans ne donne que très peu d'importance à tous les facteurs motivationnels. En effet, les facteurs motivationnels sur lesquels elle obtient la plus haute moyenne (et aussi les seuls où les moyennes sont supérieures à 1) sont le focus général sur la santé ($M=2.75$), l'affiliation ($M=2.5$) et la compétition ($M=2$). C'est donc les 3 seuls facteurs motivationnels de l'étude qui ont, bien que minime, de l'importance chez cette personne.

Mis à part cette unique personne de plus de 75 ans, les autres groupes d'âge se classent en moyenne à des niveaux de l'échelle de Likert similaires sur les facteurs motivationnels de la gestion du stress ($M>3$), du focus général sur la santé ($M>4$), des préoccupations liées au poids ($M>2$) et de l'affiliation ($M>4$). Cela signifie que l'importance donnée à ces facteurs par les différents groupes d'âge sélectionnés de notre échantillon ne diffère pas vraiment. Cependant, les participants du Trophée Jurassien ayant entre 26 et 50 ans considèrent en moyenne les facteurs de la gestion du stress ($\overline{GS} = 3.96$) et de l'affiliation ($\overline{AFF} = 4.27$) avec un peu plus d'importance que leurs homologues âgés de 0 à 25 ans ($\overline{GS} = 3.58$; $\overline{AFF} = 4.01$) et de 51 à 75 ans ($\overline{GS} = 3.61$; $\overline{AFF} = 4$). De plus, concernant le facteur motivationnel du focus général sur la santé, il est visible que plus le groupe d'âge est âgé, plus l'importance qu'il donne à ce facteur est importante (\overline{FGS} : 0-25= 4.03 ; 26-50= 4.71 ; 51-75= 4.9). Ce constat est également valable pour le facteur motivationnel des préoccupations liées au poids (\overline{PLP} : 0-25= 2.41 ; 26-50= 2.79 ; 51-75= 2.87).

Concernant les différences notables, les personnes âgées de 51 à 75 ans de l'échantillon reportent en moyenne un niveau d'importance moins élevé pour l'estime de soi par rapport aux deux autres groupes d'âge. Effectivement, la moyenne du facteur de l'estime de soi chez les 51-75 ans est 3.43. Cela signifie qu'en moyenne cette tranche d'âge considère l'estime de soi comme pesant de manière seulement « significative » sur leur motivation à participer à une course du Trophée Jurassien. De leur côté, les 0-25 ans et les 26-50 ans évaluent ce facteur motivationnel avec une moyenne respective de 4.03 et 4.07 sur l'échelle de Likert. Pour ces groupes d'âge, l'estime de soi est donc considérée en moyenne comme un facteur « moyennement important ». Grâce à ces moyennes, il est également possible de voir que plus le groupe d'âge est âgé, moins celui-ci considère l'estime de soi comme un facteur important.

Une autre différence notable concerne le facteur motivationnel de la réalisation d'un objectif personnel. Les 51-75 ans de l'échantillon évaluent en moyenne ce facteur motivationnel à 4.46, correspondant à un degré d'importance de « moyennement important ». Chez les autres groupes d'âge, la réalisation d'un objectif personnel est un facteur motivationnel pesant avec plus d'importance sur la motivation à participer à une manche du Trophée Jurassien. Effectivement, les 0-25 ans et les 26-50 ans se positionnent avec une moyenne respective de 5.54 et 5.2 sur ce facteur motivationnel. Chez ces groupes d'âge, la réalisation d'un objectif personnel est donc une motivation considérée comme « importante » selon l'échelle de Likert utilisée. À nouveau, au vu de ces moyennes, il semblerait que plus le groupe d'âge est âgé, moins il considère la réalisation d'un objectif personnel comme une motivation importante.

Le facteur motivationnel de la compétition présente également une différence de niveau d'importance selon les moyennes des groupes d'âge. En effet, la moyenne des 0-25 ans sur ce facteur est de 4.07, correspondant à un degré d'importance de « moyennement important ». De leur côté, les 26-50 ans et 51-75 ans donnent respectivement une moyenne de 3.61 et 3.41 à ce facteur et donc un niveau d'importance considéré comme « significatif ». Tout comme les facteurs motivationnel de l'estime de soi et de la réalisation d'un objectif personnel, celui de la compétition perd donc également de l'importance dans notre échantillon selon les moyennes des groupes.

Pour terminer cette comparaison des moyennes des groupes, le facteur motivationnel de la reconnaissance démontre également une différence de niveau d'importance selon les groupes d'âge. Les 51-75 ans se positionnent avec une moyenne de 1.96 sur ce facteur, correspondant à un niveau d'importance considéré comme « insignifiant ». De leur côté, les 0-25 ans et les 26-50 ans se positionnent avec un niveau d'importance « peu significatif » avec leurs moyennes respectives de 2.68 et 2.28.

Boxplot des données des 0-25 ans

Permettant d'avoir une meilleure visualisation des données, la représentation ci-dessous, composée des boxplots de chaque variable, a été construite uniquement avec les données des individus âgés de 0 à 25 ans de l'échantillon.

Représentation des boxplots des variables sur la base des données des 0-25 ans

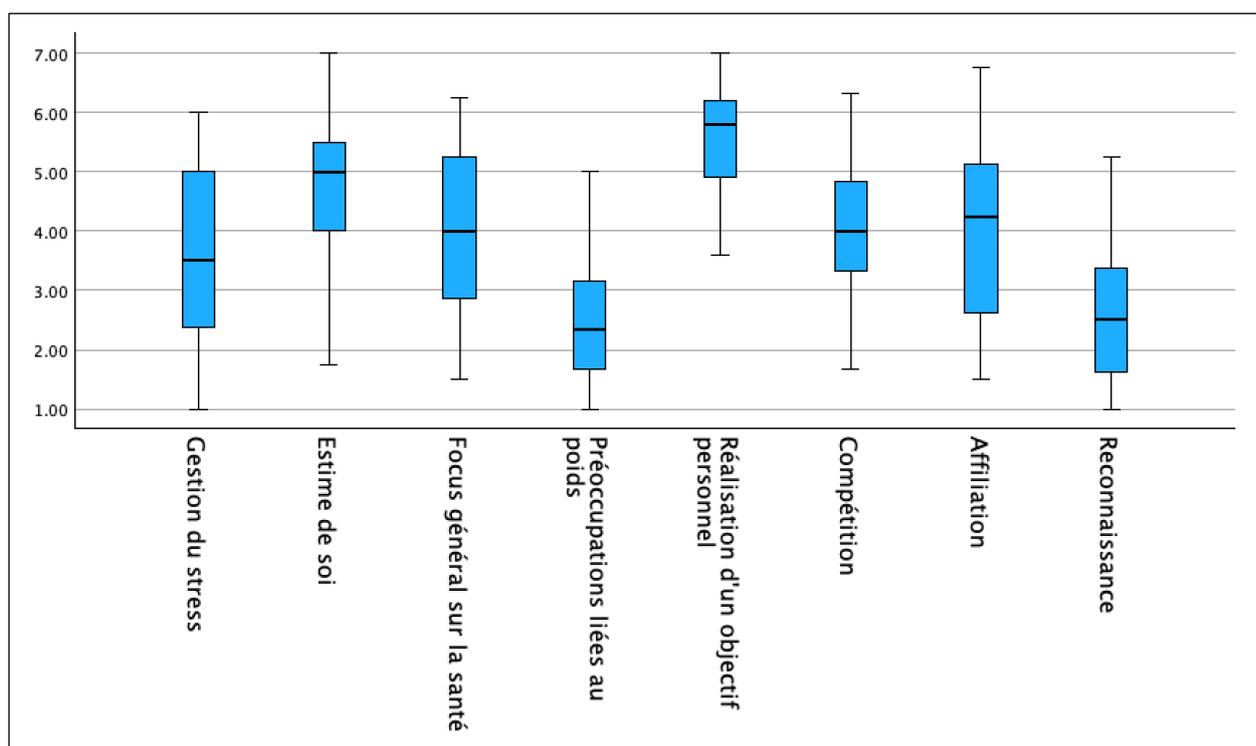


Figure 14: Boxplots des variables chez les 0-25 ans

Grâce aux deux valeurs médianes élevées des facteurs motivationnels de la réalisation d'un objectif personnel et de l'estime de soi, il est possible d'avancer que ces deux facteurs sont prépondérants chez les 0-25 ans. Effectivement, 50% des 0-25 ans de l'échantillon se positionnent sur la réalisation d'un objectif personnel avec une valeur au-dessus de 5.8. Ainsi, ce facteur motivationnel est considéré comme « important » chez les 0-25 ans. De plus, avec une médiane de 5, 50% au moins des 0-25 ans de l'échantillon rapportent également l'estime de soi comme étant un facteur considéré comme « important ».

Chez les 0-25 ans, le 3^e facteur motivationnel le plus motivant à participer à une manche du Trophée Jurassien est l'affiliation. La valeur médiane de ce facteur se situe à 4.25. Dès lors, 50% des 0-25 ans de l'échantillon estiment que ce facteur pèse de manière « moyennement importante » sur leur motivation. Les facteurs du focus général sur la santé et de la compétition ont la même médiane de 4. Comme leur moyenne est également très proche et leur écart-interquartile non distinguable, leur distribution ne permet pas de hiérarchiser ces facteurs. Ils occupent donc la 4^e position par ordre d'importance chez les 0-25 ans. Ensuite, en 5^e position, avec une médiane de 3.5 correspondant à un niveau d'importance « significatif », se classe le facteur motivationnel de la gestion du stress. Pour terminer, les deux facteurs les moins

motivants à participer à un événement de course à pied populaire sont la reconnaissance et les préoccupations liées au poids chez les 0-25 ans. La reconnaissance obtient effectivement une médiane de 2.5 et les préoccupations liées au poids une médiane de 2.3, signifiant que ces facteurs sont considérés comme « peu significatifs » par les 0-25 ans.

Boxplot des données des 26-50 ans

Ci-dessous se trouve, cette fois-ci, les boxplots de chaque variable créés uniquement avec les données des répondants ayant entre 26 et 50 ans.

Représentation des boxplots des variables sur la base des données des 26-50 ans

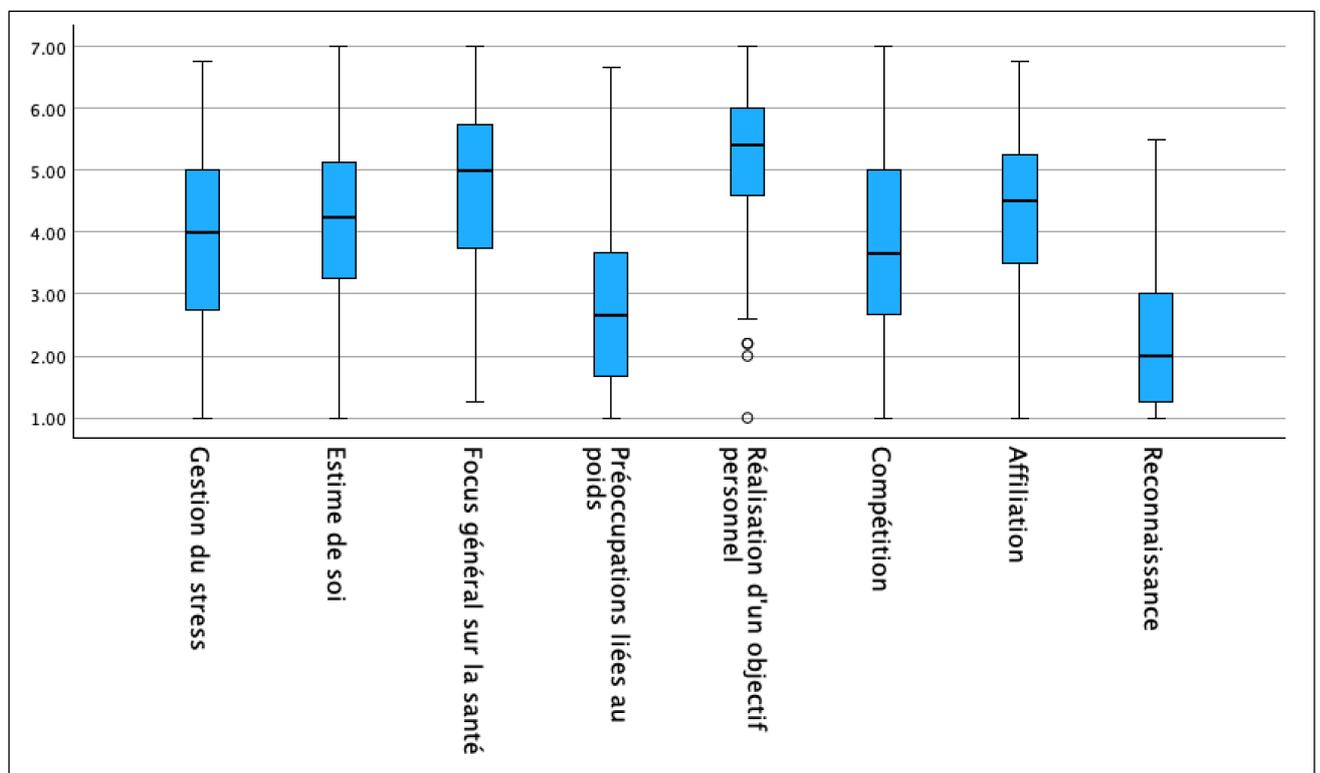


Figure 15: Boxplots des variables chez les 26-50 ans

Chez les 26-50 ans, les deux facteurs motivationnels ayant la plus haute médiane sont la réalisation d'un objectif personnel et le focus général sur la santé. Avec des valeurs respectives de 5.4 et 5, 50% des répondants de 26 à 50 ans évaluent ces facteurs comme au moins « important ». En 3^e, 4^e et 5^e position de niveau d'importance suivent les facteurs motivationnels de l'affiliation (Me= 4.5), de l'estime de soi (Me= 4.25) et de la gestion du stress (Me= 4). Selon leurs médianes, au moins 50% des répondants de 26-50 ans considèrent ces facteurs comme étant au moins « moyennement important ». En 6^e position, le facteur de la

compétition est évalué avec une médiane de 3.67. La compétition est donc une motivation considérée avec un niveau d'importance au moins « significatif » chez la moitié des répondants âgés entre 26 et 50 ans. Pour terminer, les deux derniers facteurs par ordre d'importance chez les 26-50 ans sont les préoccupations liées au poids et la reconnaissance. Avec leurs médianes respectives de 2.7 et 2, ces facteurs motivationnels sont considérés comme « peu significatifs » par la moitié des 26-50 ans.

Boxplots des données des 51-75 ans

Ci-dessous se trouve, cette fois-ci, les boxplots des variables créés uniquement avec les données des répondants âgés de 51 à 75 ans.

Représentation des boxplots des variables sur la base des données des 51-75 ans

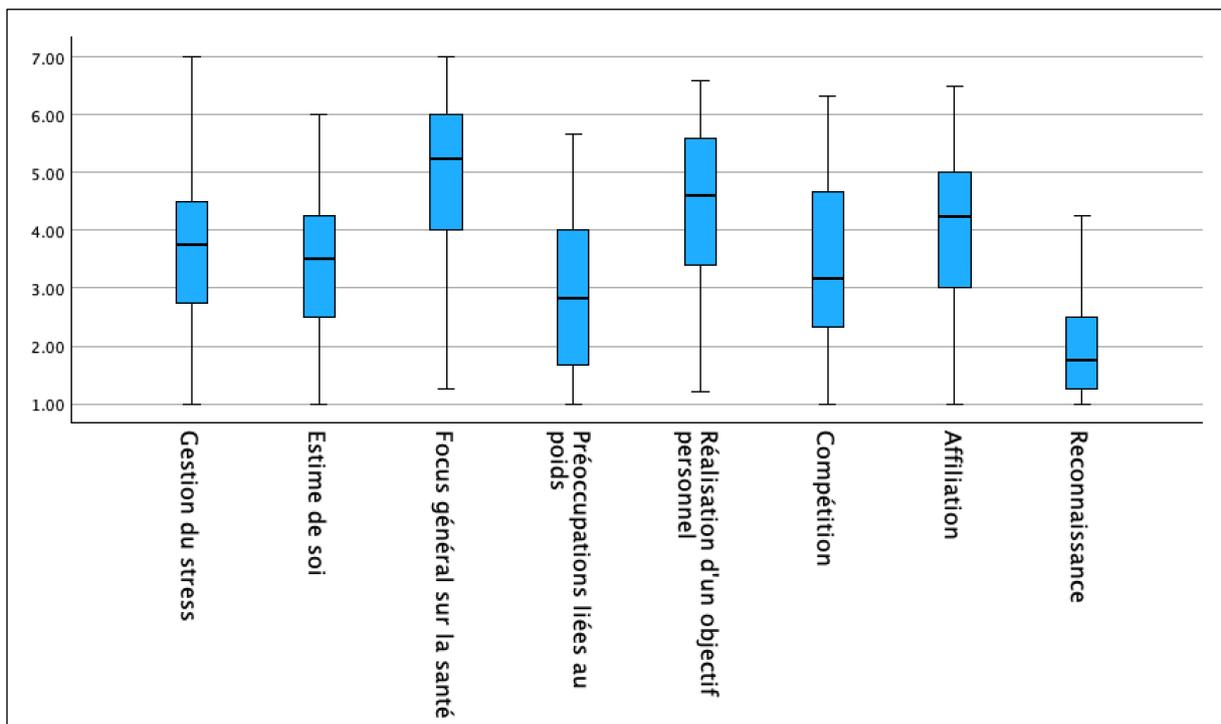


Figure 16: Boxplots des variables chez les 51-75 ans

Chez les 51 à 75 ans, le facteur motivationnel du focus général sur la santé est prépondérant. Effectivement, avec une médiane de 5.25, le focus général sur la santé est considéré comme au moins « important » par 50% des répondants âgés de 51 à 75 ans. Ensuite, les facteurs motivationnels de la réalisation d'un objectif personnel et de l'affiliation arrivent en 2^e et 3^e position par ordre d'importance. Avec leurs médianes de respectivement 4.6 et 4.25, ces

facteurs sont considérés comme au moins « moyennement important » par 50% des 51-75 ans. S'ensuivent alors en 4^e, 5^e et 6^e position les facteurs motivationnels de la gestion du stress (Me= 3.75), de l'estime de soi (Me= 3.5) et de la compétition (Me= 3.17). Leurs médianes signifient que 50% des 51-75 ans ayant répondu au questionnaire évaluent ces 3 facteurs comme atteignant au moins le niveau d'importance de « Significatif ». Le facteur motivationnel des préoccupations liées au poids arrive en avant-dernière position par ordre d'importance avec une médiane de 2.83. Ce facteur est donc considéré comme « peu significatif » par la moitié des 51-75 ans. Pour terminer, le facteur motivationnel évalué comme étant le moins important par les 51-75 ans est celui de la reconnaissance. En effet, selon sa médiane de 1.75, ce facteur est évalué comme au moins « insignifiant » par la moitié des 51-75 ans.

Comparatif des descriptions des données selon les groupes d'âge

Tout comme pour les différences entre les sexes, un classement récapitulatif des différentes variables selon le degré d'importance que les différents groupes d'âge leur ont attribué a été produit. Il a été produit grâce aux valeurs médianes qui permettent de rendre compte efficacement, dans notre échantillon, de la tendance centrale de chaque variable.

Les facteurs motivationnels par ordre d'importance selon la tranche d'âge

	0-25 ans	26-50 ans	51-75 ans
1.	Réalisation d'un objectif personnel (Me ≥ 5 = Important)	Réalisation d'un objectif personnel (Me ≥ 5 = Important)	Focus général sur la santé (Me ≥ 5 = Important)
2.	Estime de soi (Me ≥ 5 = Important)	Focus général sur la santé (Me ≥ 5 = Moyen. important)	Réalisation d'un objectif personnel (Me ≥ 4 = Moyen. important)
3.	Affiliation (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Affiliation (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Affiliation (Me ≥ 4 = Moyen. important)
4.	Compétition (Me ≥ 4 = Moyen. important) & Focus général sur la santé (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Estime de soi (Me ≥ 4 = Moyen. important)	Gestion du stress (Me ≥ 3 = Significatif)
5.	Gestion du stress (Me ≥ 3 = Significatif)	Gestion du stress (Me ≥ 4 = Significatif)	Estime de soi (Me ≥ 3 = Significatif)
6.	Préoccupations liées au poids (Me ≥ 2 = Peu significatif)	Compétition (Me ≥ 3 = Significatif)	Compétition (Me ≥ 3 = Significatif)
7.	Reconnaissance (Me ≥ 2 = Peu significatif)	Préoccupations liées au poids (Me ≥ 2 = Peu significatif)	Préoccupations liées au poids (Me ≥ 2 = Peu significatif)
8.		Reconnaissance (Me ≥ 2 = Peu significatif)	Reconnaissance (Me ≥ 1 = Insignifiant)

Tableau 10: Facteurs motivationnels par ordre d'importance chez 0-25, 26-50 et 51-75 ans

Hiérarchiquement parlant, les deux groupes d'âge les plus âgés ont des motivations à participer aux courses du Trophée Jurassien plutôt similaires. Effectivement, les 26-50 ans et les 51-75 ans de notre échantillon rapportent les 3 mêmes top facteurs motivationnels, que sont la réalisation d'un objectif personnel, le focus général sur la santé et l'affiliation. En accord avec les observations réalisées sur les valeurs moyennes des facteurs motivationnels des différents groupes d'âge, les 51-75 ans ont tendance à donner plus d'importance au focus général sur la santé qu'à la réalisation d'un objectif personnel. Alors que, de son côté, le groupe des 26-50 ans a tendance à donner plus d'importance à la réalisation d'un objectif personnel qu'au focus général sur la santé. Additionnellement, ces deux groupes des 26-50 ans et des 51-75 ans diffèrent également au niveau des 4^e et 5^e facteurs motivationnels. Les 26-50 ans estiment en

général que la gestion du stress est un facteur motivationnel moins important que l'estime de soi. En revanche, les 51-75 ans estiment que le facteur motivationnel de la gestion du stress a la priorité sur celui de l'estime de soi dans leur hiérarchie des facteurs.

Concernant le groupe d'âge des 0-25 ans, celui-ci tend à légèrement différer des deux autres. Effectivement, le top 3 des facteurs motivationnels des 0-25 ans est composé de la réalisation d'un objectif personnel, de l'estime de soi et de l'affiliation. Dès lors, les 0-25 ans participant au Trophée Jurassien tendent à donner hiérarchiquement plus d'importance à l'estime de soi que les deux autres groupes d'âge. En revanche, les 0-25 ans donnent moins d'importance au focus général sur la santé comparativement aux deux autres groupes plus âgés. Ce facteur arrive à la 4^e position chez les plus jeunes et à la 2^e et 1^e position chez les 26-50 ans et 51-75 ans. Par ailleurs, la compétition a également un effet plus important sur la motivation des participants de 0-25 ans du Trophée Jurassien par rapport aux deux groupes plus âgés. Le facteur motivationnel de la compétition arrive effectivement en 4^e position chez les jeunes, alors qu'il arrive en 6^e position chez les 26-50 ans et 51-75 ans.

Pour terminer, il est constaté que tous les groupes d'âge estiment que les facteurs motivationnels les moins importants sont les préoccupations liées au poids et la reconnaissance.

Analyse statistique

Cette partie du travail présente les résultats obtenus après l'accomplissement des deux analyses MANOVA réalisées pour confronter les données des individus interrogés selon le sexe, puis selon la tranche d'âge. Les résultats obtenus permettent de savoir si les différences observées au sein de l'échantillon sont également valables dans la population d'étude. Par conséquent, l'objectif de cette partie est de s'assurer que les différences observées sur les facteurs motivationnels au sein des différents groupes de sexe et d'âges de l'échantillon soient bien représentatives de l'ensemble des participants du Trophée Jurassien des 3 dernières années.

Pour rappel, les données concernant le répondant âgé de plus de 75 ans ont été effacées de l'échantillon puisque le point de vue d'un seul répondant ne peut pas rendre statistiquement compte d'une majorité. Ainsi, les données statistiquement étudiées proviennent de 240 participants du Trophée Jurassien âgés de 0 à 75 ans.

Analyse statistique des données selon le sexe

Le premier ensemble de données à avoir fait l'objet d'une analyse MANOVA est composé des 8 variables attribuées aux facteurs motivationnels et la variable « sexe ». Dès lors, la fonction MANOVA de SPSS a été lancée. Les 8 variables construites pour représenter les facteurs motivationnels chez chaque individu étaient les variables dépendantes de l'analyse. La variable « sexe » a pris le rôle de la variable indépendante.

Résultats des tests multivariés MANOVA avec la variable indépendante « Sexe »

Effet		Valeur	F	ddl de l'hypothèse	Erreur ddl	Sig.
Constante	Trace de Pillai	.965	793.026 ^b	8.000	231.000	<.001
	Lambda de Wilks	.035	793.026 ^b	8.000	231.000	<.001
	Trace de Hotelling	27.464	793.026 ^b	8.000	231.000	<.001
	Plus grande racine de Roy	27.464	793.026 ^b	8.000	231.000	<.001
Sexe	Trace de Pillai	.132	4.388 ^b	8.000	231.000	<.001
	Lambda de Wilks	.868	4.388 ^b	8.000	231.000	<.001
	Trace de Hotelling	.152	4.388 ^b	8.000	231.000	<.001
	Plus grande racine de Roy	.152	4.388 ^b	8.000	231.000	<.001

a. Plan : Constante + Sexe
b. Statistique exacte

Figure 17: MANOVA par sexes

Comme constaté grâce à l'illustration ci-dessus, représentant les résultats de l'analyse, les différents tests statistiques inclus dans une MANOVA sont tous ressortis significatifs (valeur « sig. » inférieure à 0.05). Cela signifie donc qu'il existe des différences significatives d'importance donnée aux facteurs motivationnels par les hommes et les femmes.

Comme ces différents tests sont ressortis significatifs, il a ensuite été demandé à SPSS de réaliser une analyse univariée ANOVA pour chaque facteur motivationnel indépendamment. Cette opération permet de rendre compte des différences existantes entre les sexes pour chaque facteur motivationnel séparément. Plus précisément, cela permet d'identifier quel facteur motivationnel est significativement influencé par l'appartenance du participant au groupe « homme » ou « femme ».

Résultats des tests univariés ANOVA par sexes

Variable dépendante		Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Gestion du stress	Contraste	35.973	1	35.973	17.455	<.001
	Erreur	490.501	238	2.061		
Estime de soi	Contraste	19.771	1	19.771	10.489	.001
	Erreur	448.622	238	1.885		
Focus général sur la santé	Contraste	5.944	1	5.944	2.974	.086
	Erreur	475.649	238	1.999		
Préoccupations liées au poids	Contraste	.797	1	.797	.441	.507
	Erreur	429.810	238	1.806		
Réalisation d'un objectif personnel	Contraste	.757	1	.757	.526	.469
	Erreur	342.439	238	1.439		
Compétition	Contraste	13.285	1	13.285	6.168	.014
	Erreur	512.659	238	2.154		
Affiliation	Contraste	.001	1	.001	.001	.979
	Erreur	433.024	238	1.819		
Reconnaissance	Contraste	.070	1	.070	.055	.815
	Erreur	305.945	238	1.285		

Figure 18: ANOVA entre les variables par sexes

Selon les résultats des tests univariés réalisés ci-dessus, la variable indépendante « sexe » a un effet significatif sur les variables dépendantes de la gestion du stress (Sig. = < 0.001 < 0.05), de l'estime de soi (Sig. = 0.001 < 0.05) et de la compétition (Sig. = 0.014 < 0.05). En revanche, la variable « sexe » ne joue aucun effet significatif sur les autres variables dépendantes. Dès lors, il est possible d'affirmer que les motivations à participer à un événement de course à pied de petite taille diffèrent selon le sexe au niveau des facteurs motivationnels de la gestion du stress, de l'estime de soi et de la compétition.

Analyse statistique des données selon les groupes d'âge

Le second ensemble de données à avoir fait l'objet d'une analyse MANOVA est composé des 8 variables attribuées aux facteurs motivationnels et de la variable « Tranche d'âge ». Dès lors, la fonction MANOVA de SPSS a été lancée. Les 8 variables construites pour représenter les facteurs motivationnels chez chaque individu étaient les variables dépendantes de l'analyse. La variable « Tranche d'âge » a pris le rôle de la variable indépendante.

Résultats des tests multivariés MANOVA avec la variable indépendante « Tranche d'âge »

Effet		Valeur	F	ddl de l'hypothèse	Erreur ddl	Sig.
Constante	Trace de Pillai	.952	573.712 ^b	8.000	230.000	<.001
	Lambda de Wilks	.048	573.712 ^b	8.000	230.000	<.001
	Trace de Hotelling	19.955	573.712 ^b	8.000	230.000	<.001
	Plus grande racine de Roy	19.955	573.712 ^b	8.000	230.000	<.001
Trancheâge	Trace de Pillai	.257	4.267	16.000	462.000	<.001
	Lambda de Wilks	.751	4.422 ^b	16.000	460.000	<.001
	Trace de Hotelling	.320	4.578	16.000	458.000	<.001
	Plus grande racine de Roy	.279	8.045 ^c	8.000	231.000	<.001

a. Plan : Constante + Trancheâge
b. Statistique exacte
c. La statistique est une borne supérieure de F qui produit une borne inférieure sur le niveau de signification.

Figure 19: MANOVA par tranche d'âge

À nouveau, il est possible de constater que les tests de variances inclus dans le MANOVA sont tous les trois significatifs. Cela signifie qu'il existe bel et bien des différences significatives entre les groupes d'âge concernant l'importance qu'ils donnent aux facteurs motivationnels.

Dès lors, SPSS a ensuite été utilisé pour produire des analyses univariées de la variable « Tranche d'âge » avec chacune des variables dépendantes. Comme pour les différences induites par le sexe, cette opération permet de savoir sur quelle variable dépendante la variable indépendante a un effet significatif. Dès lors, cela permet de montrer comment la tranche d'âge implique des différences d'importance donnée aux facteurs motivationnels.

Résultats des tests univariés ANOVA par tranche d'âge

Variable dépendante		Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Gestion du stress	Contraste	7.152	2	3.576	1.632	.198
	Erreur	519.322	237	2.191		
Estime de soi	Contraste	34.007	2	17.004	9.277	<.001
	Erreur	434.386	237	1.833		
Focus général sur la santé	Contraste	18.340	2	9.170	4.691	.010
	Erreur	463.254	237	1.955		
Préoccupations liées au poids	Contraste	5.451	2	2.725	1.519	.221
	Erreur	425.156	237	1.794		
Réalisation d'un objectif personnel	Contraste	30.081	2	15.040	11.384	<.001
	Erreur	313.115	237	1.321		
Compétition	Contraste	10.043	2	5.021	2.307	.102
	Erreur	515.901	237	2.177		
Affiliation	Contraste	4.062	2	2.031	1.122	.327
	Erreur	428.963	237	1.810		
Reconnaissance	Contraste	11.347	2	5.674	4.563	.011
	Erreur	294.669	237	1.243		

Figure 20: ANOVA entre les variables par tranche d'âge

Selon les résultats des tests univariés réalisés ci-dessus, la variable indépendante « Tranche d'âge » a un effet significatif sur les variables dépendantes de l'estime de soi (Sig. = < 0.001 < 0.05), du focus général sur la santé (Sig. = 0.01 < 0.05), de la réalisation d'un objectif personnel (Sig. = < 0.001 < 0.05) et de la reconnaissance (Sig. = 0.011 < 0.05). En revanche, la variable « Tranche d'âge » ne joue aucun effet significatif sur les autres variables dépendantes. Dès lors, il est possible d'affirmer que les motivations à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille diffèrent selon la tranche d'âge au niveau des facteurs motivationnels de l'estime de soi, du focus général sur la santé, de la réalisation d'un objectif personnel et de la reconnaissance.

Analyse des résultats

Cette partie du travail permet de revenir sur les analyses descriptives et statistiques des données afin de tirer un premier bilan des résultats. D'abord, les motivations globales des participants aux événements de course à pied populaires de petite taille seront traitées. Ensuite, en combinant les observations descriptives réalisées sur les variables selon le sexe et les tranche d'âge, les différences significatives trouvées seront précisées.

Les motivations globales

Comme les médianes et boxplots des variables ont permis de le démontrer, les facteurs motivationnels qui poussent les coureurs à participer aux petits événements de course à pied populaire peuvent être classés par ordre d'importance de la manière suivante :

Hiérarchisation des facteurs motivationnels des coureurs de petits événements populaires

	Facteur motivationnel
1.	Réalisation d'un objectif personnel (Me \geq 5 = Important)
2.	Focus général sur la santé (Me \geq 5 = Important)
3.	Affiliation (Me \geq 4 = Moyen. important)
4.	Estime de soi (Me \geq 4 = Moyen. important)
5.	Gestion du stress (Me \geq 4 = Moyen. important)
6.	Compétition (Me \geq 3 = Significatif)
7.	Préoccupations liées au poids (Me \geq 2 = Peu significatif)
8.	Reconnaissance (Me \geq 2 = Peu significatif)

Tableau 11: Hiérarchisation des facteurs motivationnels des coureurs des petits événements de course à pied populaire

Dès lors, le top 3 des motivations à participer aux événements de course à pied populaire de petite taille est composé, dans l'ordre, de la réalisation d'un objectif personnel, du focus général sur la santé et de l'affiliation. Dès lors, les différents résultats obtenus montrent qu'à travers leur participation à un événement de course à pied de petite taille, les coureurs cherchent à assouvir pleinement les trois besoins fondamentaux identifiés par Deci & Ryan ; les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance (Deci & Ryan 2012).

Les motivations selon le sexe

Les facteurs motivationnels de la gestion du stress, de l'estime de soi et de la compétition sont les seuls à présenter des différences significatives lorsque la variable « sexe » est pris en compte. Ainsi, en considérant les observations descriptives réalisées sur les variables selon le sexe, les individus féminins obtiennent des moyennes de 4.27 pour le facteur de la gestion du stress, 4.82 pour l'estime de soi et 3.37 pour la compétition. En revanche, les hommes reportent des moyennes de 3.47 pour la gestion du stress, 3.82 pour l'estime de soi et 3.83 pour la compétition.

Dès lors, les femmes sont plus motivées à participer aux événements de course à pied populaires de petite taille par les motivations psychologiques, que sont la gestion du stress et l'estime de soi. En revanche, les hommes sont légèrement plus motivés que les femmes par la compétition.

Outre ces différences, les médianes des variables comportant uniquement les données des femmes permettent de dire que les 3 facteurs motivationnels les plus importants des femmes sont la réalisation d'un objectif personnel, le focus général sur la santé et l'estime de soi.

De leur côté, selon les médianes des données masculines, le top 3 des facteurs motivationnels des hommes se compose dans l'ordre de la réalisation d'un objectif personnel, du focus général sur la santé et de l'affiliation.

Les motivations selon la tranche d'âge

Les facteurs motivationnels de l'estime de soi, du focus général sur la santé, de la réalisation d'un objectif personnel et de la reconnaissance sont les seuls à présenter des différences significatives lorsque la variable « tranche d'âge » est prise en compte. Ainsi, en considérant les observations descriptives réalisées sur les variables selon les groupes d'âge, les individus âgés de 0 à 25 ans obtiennent des moyennes de 4.64 pour le facteur de l'estime de soi, 4.03 pour le focus général sur la santé, 5.54 pour la réalisation d'un objectif personnel et 2.68 pour la reconnaissance. De leur côté, les individus âgés de 26 à 50 ans rapportent des moyennes de 4.16 pour l'estime de soi, 3.71 pour le focus général sur la santé, 5.21 pour la réalisation d'un objectif personnel et 2.28 pour la reconnaissance. Chez les individus âgés de 51 à 75 ans, les moyennes

sont de 3.43 pour l'estime de soi, 4.89 pour le focus général sur la santé, 4.47 pour la réalisation d'un objectif personnel et 1.96 pour la reconnaissance.

Dès lors, il est possible d'avancer que plus l'individu est jeune, plus celui-ci considère que l'estime de soi, la réalisation d'un objectif personnel et la reconnaissance sont des motivations importantes à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille. En revanche, plus l'individu est jeune, moins celui-ci considère que le focus général sur la santé est une motivation importante à participer à un tel événement.

Outre ces différences, les médianes des variables comportant uniquement les données des individus âgés de 0 à 25 ans permettent de dire que les 3 facteurs motivationnels les plus importants chez cette tranche d'âge sont la réalisation d'un objectif personnel, l'estime de soi et l'affiliation.

Chez les 26-50 ans, les médianes indiquent que les 3 facteurs motivationnels les plus importants pour cette tranche d'âge sont la réalisation d'un objectif personnel, le focus général sur la santé et l'affiliation.

De leur côté, selon les médianes de leur tranche d'âge, les individus âgés de 51 à 75 ans obtiennent un top 3 des facteurs motivationnels composé dans l'ordre du focus général sur la santé, de la réalisation d'un objectif personnel et de l'affiliation.

Discussion des résultats

Cette partie du travail confronte les résultats obtenus aux hypothèses de recherches et aux différents auteurs et théories ayant permis de les formuler.

Marathons VS événements populaires de petite taille

La première hypothèse de ce travail de recherche déclarait que les coureurs participant à des événements de course à pied de grande taille, tels que les marathons urbains, n'ont pas les mêmes motivations que ceux qui participent à des événements populaires de petite taille.

Selon les travaux de Lakinger, ayant investigué les motivations des participants du Marathon de Chicago en 2007 et utilisé le Motivations of Marathoners Scale, les 3 facteurs motivationnels les plus importants chez les marathoniens sont dans l'ordre l'estime de soi, la réalisation d'un objectif personnel et le focus général sur la santé (Lakinger 2008 : p.37).

Les résultats des travaux de Lakinger sont confrontables aux travaux fondateurs du Motivations of Marathoners Scale. En effet, en 1993, Masters & al. valident la création du MOMS en l'appliquant à l'étude de 3 marathons américains. Dans ces travaux, les facteurs motivationnels de la réalisation d'un objectif personnel, de l'estime de soi et du focus général sur la santé sont considérés par les répondants comme étant les plus importants (Masters & al. 1993 : p.7).

Or, dans le présent travail de recherche, le facteur motivationnel de la réalisation d'un objectif personnel arrive en tête, devant le focus général sur la santé et l'affiliation. Ainsi, les motivations prépondérantes du défi personnel et de la santé se retrouvent chez les coureurs de marathons et ceux d'événements de course à pied populaires de petite taille. Toutefois, il est logique de voir le facteur de l'affiliation en 3^e position chez les coureurs de courses de petite taille. En tant que championnat populaire de course à pied, le Trophée Jurassien compte uniquement des manches dont les parcours sont de petite à moyenne distance. La majorité des coureurs sont donc des amateurs participant par pur loisir. C'est pourquoi, les motivations liées à la rencontre et les relations sociales s'affichent si importantes dans le présent travail. Cela rejoint effectivement les observations faites par Zhou & al. et Nagai & Take concernant l'importance des motivations sociales chez les coureurs amateurs de petites distances (Zhou & al. 2018 : p.14 ; Nagai & Take 2018 : p.4).

Par ailleurs, en prenant en compte les autres facteurs motivationnels, il semble possible de mettre en évidence une autre différence entre les motivations des marathoniens et celles des coureurs de petits événements populaires. En effet, selon Zhou & al., la compétition est une motivation prépondérante chez les marathoniens, « [...] *most marathon runners were serious participants whose major focus was the competition itself.* » (Zhou & al. 2018 : p.15). Or, la compétition est une motivation dite seulement « significative » par les coureurs de petits événements populaires. En effet, ce facteur n'apparaît qu'à la 6^e position dans l'ordre d'importance des facteurs motivationnels dans ce travail. Selon Zhou & al., cela s'explique par le fait que les marathoniens sont généralement des coureurs plus expérimentés et rigoureux que

les coureurs de petite à moyenne distance (dont font partie les participants du Trophée Jurassien). Dès lors, pour légitimer leur investissement, les marathoniens sont plus susceptibles de vouloir viser une bonne position au classement (Ibid).

Quoi qu'il en soit, il n'est pas possible d'affirmer avec certitude que les coureurs de petits événements populaires sont moins motivés par la compétition que les marathoniens. En effet, les travaux de Lakinger et Ogles & al. ne concordent pas avec ceux de Zhou & al.. En effet, selon ces premiers, la compétition n'est pas une source de motivation prépondérante chez les marathoniens.

De plus, une autre différence peut être relevée concernant les motivations liées au poids. En effet, les marathoniens semblent attacher plus d'importance à cette source de motivation que les coureurs de petits événements. Dans ce travail-ci, les motivations découlant des préoccupations liées au poids arrivent en avant-dernière position et sont considérées « peu significatives ». Ces motivations occupent une prépondérance plus grande chez les marathoniens selon les travaux de Lakinger (Lakinger 2008 : p.34, Masters & al. (Masters & al. 1993 : p.7) et Starzak & Nowosielski (Starczak & Sas-Nowosielski 2018 : p.30). Si aucun travail scientifique ne permet d'explicitier cette relative différence, elle s'explique peut-être par le fait que les coureurs de marathons sont plus rigoureux dans leur routine d'entraînement et de préparation physique que les coureurs de petite à moyenne distance. De ce fait, ils attachent certainement plus d'importance au contrôle de leur poids.

En conclusion, il n'est que partiellement possible de valider cette première hypothèse. Bien que les motivations principales restent les mêmes chez les coureurs d'événements de petite taille et les marathoniens, ces derniers semblent donner plus d'importance à la compétition. Par ailleurs, les coureurs de petits événements sont moins motivés à participer pour contrôler leur poids que les marathoniens.

Le rôle du sexe

La deuxième et troisième hypothèses de ce travail de mémoire sont liées aux différences de motivations entre les hommes et les femmes participant à des événements de course à pied populaires de petite taille.

Chez les coureuses

La deuxième hypothèse stipule que les participantes sont plus largement motivées par la gestion du stress et la socialisation. Selon les résultats obtenus, la gestion du stress est bel et bien une motivation qui pousse les femmes à la participation avec plus d'importance que les hommes. Ce résultat concorde donc avec les travaux de Malchrowicz-Moško, & Poczta, ayant investigué les motivations des participants du Semi-Marathon de Poznan. Ceux-ci mettaient effectivement en lumière que les femmes tendent à participer aux courses à pied populaires avec l'objectif marqué de « *get away from everyday life* » (Malchrowicz-Moško & Poczta 2018 : p.12). Ainsi, selon eux, les femmes cherchent davantage que les hommes à sortir de leur quotidien traditionnellement attribué aux tâches ménagères et familiales (Ibid). Cette explication rejoint celle d'Ogles & al. comparant les motivations des femmes et des hommes à participer à un marathon. Selon ces derniers, par un haut niveau de sollicitations au sein de la sphère familiale, les femmes seraient plus sujettes à ressentir une forte demande émotionnelle et donc plus enclines à utiliser leurs loisirs sportifs pour la gérer (Ogles, Masters & Richardson 1995 : p.14).

Ensuite, la deuxième partie de cette deuxième hypothèse postule que les femmes sont également plus largement motivées à la participation que les hommes par la socialisation. Cette affirmation est infirmée par le présent travail de recherche. En effet, selon les résultats obtenus, il n'existe aucune différence statistiquement significative au niveau du facteur motivationnel de l'affiliation. Dès lors, il n'est pas possible d'avancer que les femmes sont plus motivées que les hommes à participer pour des raisons de socialisation. Ce résultat va donc à l'encontre des observations réalisées par Malchrowicz-Moško & Poczta en 2018 qui affirment que les femmes participent aux événements de course à pied populaires afin de socialiser et faire des rencontres (Malchrowicz-Moško & Poczta 2018 : p.12).

Utilisant également le Motivations of Marathoners Scale, les auteurs Ogles, Masters & Richardson stipulent que les femmes sont plus enclines à adopter des motivations à la participation axées sur un large spectre de facteurs motivationnels, tels que la socialisation, la gestion du stress, l'affiliation, l'estime de soi et le contrôle du poids (Ogles, Masters & Richardson 1995 : p.13). Ainsi, les résultats du présent travail de recherche s'alignent en partie avec ces observations puisque les analyses montrent que les femmes donnent plus d'importance que les hommes aux facteurs motivationnels de la gestion du stress et de l'estime de soi.

Si l'importance supérieure donnée au facteur de la gestion du stress peut s'expliquer par le désir des femmes de sortir de leur quotidien, celui de l'estime de soi se révèle plus complexe à justifier. Toutefois, une piste d'explication est avancée par les auteurs Bond & Batey grâce à leur recherche qualitative sur la relation entre la pratique de la course à pied et la connaissance de soi. Cette recherche, effectuée en 2005 et qui n'apparaît pas dans la revue de littérature, prend tout son sens à la lumière des résultats obtenus. En effet, selon Bond & Batey, la course à pied permet aux femmes de vivre leur corps et de se sentir physiquement plus compétentes. Cela leur permet de mieux accepter leur physique et de se sentir plus attractives. De ce fait, dans un contexte socioculturel où le diktat de la beauté féminine est fort, le sentiment d'estime de soi est par la même occasion boosté (Bond & Batey 2005 : p.14).

Ainsi, comme expliqué, la deuxième hypothèse de ce travail n'est que partiellement validée. Les femmes tendent bel et bien à être plus largement motivées à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille pour gérer leur stress. Toutefois, elles ne se motivent pas davantage que les hommes par des motivations liées à la socialisation.

Chez les coureurs

La troisième hypothèse de ce travail de mémoire affirme que les hommes sont plus largement motivés à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille que les femmes par la réalisation d'un objectif personnel et la compétition. Selon les résultats obtenus, le présent travail de recherche valide la première partie de cette hypothèse. Les hommes évaluent effectivement le facteur motivationnel de la compétition avec plus d'importance que les femmes. Dès lors, ces résultats sont parfaitement en accord avec les travaux de Waśkiewicz & al.. Ces derniers soulignent effectivement, dans leur investigation des motivations de marathoniens polonais, que le désir et la recherche de compétition sont la seule source de motivation que les hommes considèrent significativement plus importante que les femmes (Waśkiewicz & al. 2019 : p.9).

À l'aube de ces résultats, les travaux de Robert Deaner portant sur les différences de sexe liées à la recherche de compétition chez les coureurs sont pertinents à rappeler. En effet, selon ce neurobiologiste, la recherche de compétition chez les hommes est majoritairement une prédisposition évoluée, plutôt qu'un caractère socio-culturellement attribué et intégré. En gros, sans minimiser l'impact certain que la société joue dans la construction sociale de ce caractère,

ses travaux montrent que la recherche de compétition est un caractère plutôt inné. C'est un caractère issu de l'évolution de l'espèce humaine (Deaner 2006 : p.18).

Concernant la deuxième partie de cette troisième hypothèse, les résultats obtenus dans le présent travail ne permettent pas de valider que les hommes sont plus largement motivés par la réalisation d'un objectif personnel. En effet, en contradiction avec les investigations León-Guereño & al. étudiant les relations entre le sexe, l'âge, le statut matrimonial et les motivations des coureurs (León-Guereño & al. : p.6), le présent travail montre que les hommes ne sont pas plus motivés que les femmes par le défi personnel.

Comme explicité, la troisième hypothèse est également partiellement validée puisque les hommes considèrent que la compétition est une motivation plus importante à la participation que les femmes. En revanche, les femmes comme les hommes considèrent le défi personnel comme étant la motivation la plus importante à participer à un événement de course à pied populaire de petite taille, excluant un effet différenciateur du sexe.

Le rôle de l'âge

La quatrième et cinquième hypothèses se rapportaient aux différences de motivations à participer à un événement de course à pied populaire induites par l'âge.

Chez les jeunes coureurs

La quatrième hypothèse affirmait que les jeunes coureurs sont plus largement motivés par les motivations d'objectifs personnels, la gestion du stress et la reconnaissance. Selon les résultats obtenus, cette hypothèse se valide en grande partie. En effet, plus le coureur est jeune, plus celui-ci est motivé par les facteurs motivationnels de la réalisation d'un objectif personnel et la reconnaissance.

Ces résultats coïncident avec les observations d'Ogles & Masters en 2000 comparant deux groupes d'âge de marathoniens (20-28 ans VS. plus de 50 ans) de quatre grands marathons américains. En effet, les auteurs soulignent que le groupe d'âge des 20-28 ans se motive plus largement par les motivations de défi personnel (Ogles & Masters 2000 : p11). Ils expliquent cette pression et cette envie de se défier et de performer pour soi par le fait que les jeunes

coureurs ont généralement des habitudes d'entraînement différentes de celles des coureurs plus âgés. Selon eux, le jeune coureur typique débute la course à pied avec des motivations principalement liées à l'atteinte d'un objectif personnel, comme 'courir son premier marathon' par exemple. Ensuite, au fil de son évolution dans la pratique et donc de son vieillissement, ce jeune coureur rencontre de nouvelles personnes et expérimente de nouvelles sensations et bienfaits liés à la course à pied. Par ailleurs, les auteurs soulignent également qu'avec l'âge, les capacités et qualités physiques du coureur s'amenuisent. Le jeune coureur perd progressivement de sa vitesse. Ce faisant, il tend à donner moins d'importance à ses objectifs personnels (Ibid p.12).

De plus, les travaux de Poczta & al., réalisés en 2018 et portant sur la comparaison des motivations à courir un semi-marathon entre 4 groupes d'âge (0-25 ans ; 26-35 ans ; 36-50 ans ; 51-70 ans), coïncident avec les résultats du présent travail et les éclairent. De fait, ces travaux soulignent que les jeunes coureurs sont plus motivés par l'atteinte d'objectifs personnels car cela leur permet également de se sentir reconnus. Selon ces auteurs, la volonté d'atteindre un objectif personnel chez les jeunes coureurs est donc connectée à la recherche de performance personnelle. Celle-ci leur permet effectivement d'obtenir un certain degré de reconnaissance aux yeux de leurs pairs (Poczta & al. 2018 : p.7).

Si les motivations d'objectifs personnels et de reconnaissance sont bel et bien prépondérantes chez les jeunes coureurs participant aux événements de course à pied populaires de petite taille, celle de la gestion du stress ne l'est pas. En effet, selon les résultats obtenus, les jeunes coureurs ne sont pas plus largement motivés par le facteur motivationnel de la gestion du stress que leurs camarades plus âgés. Il n'existe aucune différence statistiquement significative entre les trois groupes d'âge identifiés dans ce travail (0-25 ans ; 26-50 ans ; 51-75 ans) sur le facteur motivationnel. Ce résultat infirme donc en partie cette quatrième hypothèse et va à l'encontre des dires des auteurs Lamprecht & al.. Dans leur étude, réalisée en 2020 et analysant la pratique sportive de la population suisse, ces auteurs ont effectivement mis en avant que plus le sportif est jeune, plus ses motivations à pratiquer du sport pour mieux gérer son stress sont importantes (Lamprecht & al. 2020 : p.20). Cette différence de résultat peut venir de la prise en compte d'une multitude de pratiquants de sports différents dans l'étude de Lamprecht & al.. Parmi ceux-ci, les pratiquants de course à pied font certainement exception selon le présent travail.

En outre, l'analyse des données a démontré que plus le coureur qui participe à un événement de course à pied populaire de petite taille est jeune, plus celui-ci est largement motivé par l'estime de soi. Ce résultat n'avait pas été hypothétisé. Toutefois, il rejoint les observations réalisées par Whitehead & al. en 2020 ayant comparé les motivations des participants de courses de 5km, semi-marathon et marathon en Inde. Selon ceux-ci, les jeunes coureurs, et particulièrement ceux qui prennent part aux 5km, sont plus motivés par l'estime de soi que les coureurs âgés (Whitehead & al. 2020 : p.6). Une piste d'explication à ce constat réside, selon ces auteurs, au fait que les jeunes coureurs sont généralement moins expérimentés que les coureurs plus âgés. Dès lors, plus le coureur vieillit, plus il aura participé à une multitude d'événements de course à pied. Par conséquent, plus il se sentira compétent et autonome dans sa pratique de la course à pied. Ainsi, plus le coureur vieillit, moins il ressentira le besoin d'améliorer son estime de soi et donc moins il évaluera cette motivation comme importante (Ibid).

Comme expliqué, la quatrième hypothèse de ce travail de mémoire n'est que partiellement validée. Assurément, plus le coureur qui participe à un événement de course à pied populaire de petite taille est jeune, plus il est largement motivé par la reconnaissance et le défi personnel. Toutefois, il n'est pas possible de dire que plus le coureur est jeune, plus celui-ci va participer pour mieux gérer son stress quotidien.

Chez les coureurs âgés

La cinquième hypothèse affirmait que les coureurs âgés sont plus largement motivés par les motivations de santé et la socialisation. Selon les résultats obtenus, cette dernière hypothèse est à nouveau partiellement validée. En effet, plus le coureur participant à un événement de course à pied de petite taille est âgé, plus celui-ci donne de l'importance au facteur motivationnel du focus général sur la santé. Ce résultat correspond aux travaux de Lamprecht & al., investiguant les motivations des sportifs suisses. Selon ceux-ci, les motivations liées à la forme physique sont importantes chez 85% des personnes âgées de plus de 65 ans, contre seulement 55% des 15-25 ans (Lamprecht & al. 2020 : p.20). Plus spécifiques à la course à pied, les travaux de Ogles & Masters, León-Guereño & al., Gerasimuk & al. et Poczta & al. coïncident tous avec ce constat (Ogles & Masters 2000 : p.11 ; León-Guereño & al. 2020 : p.6 ; Gerasimuk & al. 2021 : p.6 ; Poczta & al. : p.14). En effet, ces recherches, comparant les motivations des participants d'événements de course à pied, indiquent que plus le participant est âgé, plus celui-ci est motivé

par les bienfaits liés à la santé. Selon Poczta & al., ce phénomène s'explique par le fait qu'en vieillissant, les individus sont généralement confrontés au déclin de leur capacités physiques. Comme une personne âgée est relativement plus sujette à rencontrer des problèmes de santé, elle donne plus d'importance qu'une personne jeune aux activités lui permettant de prévenir ces problèmes. C'est pourquoi, plus le coureur vieillit, plus celui-ci sera motivé à participer à un événement de course à pied populaire pour rester en bonne santé (Poczta & al. 2018 : p.4).

Si la première partie de cette cinquième hypothèse est validée, la seconde partie ne l'est pas. Il n'est pas possible d'affirmer que le coureur âgé est plus largement motivé par la socialisation que le jeune coureur. Effectivement, aucune différence statistique n'a été relevé entre les groupes d'âge concernant le facteur motivationnel de l'affiliation au terme de l'analyse des données. Dès lors, il n'est pas vrai de dire que plus le coureur est âgé, plus celui-ci est motivé par le fait de faire des rencontres, voir des gens et étendre son réseau social. Ce résultat ne correspond pas aux observations effectuées par Poczta & al. et León-Guereño & al. portant sur les motivations des semi-marathoniens et marathoniens de Poznan (Poczta & al. 2018 p.11 ; León-Guereño & al. 2020 : p.6).

Comme expliqué, cette cinquième hypothèse ne se valide donc que partiellement. De fait, plus le coureur participant à un événement de course à pied de petite taille est âgé, plus les motivations liées à la santé le motivent. Toutefois, le coureur âgé n'est pas plus largement motivé par la socialisation que le jeune.

Lien avec la théorie des besoins fondamentaux

Les trois motivations principales identifiées par l'ensemble du peloton sont la réalisation d'un objectif personnel, le focus général sur la santé et l'affiliation. Dès lors, les différents résultats obtenus montrent qu'à travers leur participation à un événement de course à pied de petite taille, les coureurs cherchent à assouvir pleinement les trois besoins fondamentaux identifiés par Deci & Ryan, c'est-à-dire les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance (Deci & Ryan 2012).

Toutefois, les différences observées concernant les facteurs motivationnels des femmes et des hommes suggèrent que les femmes cherchent davantage à assouvir leur besoin fondamental d'autonomie que les hommes à travers leur participation à un événement de course à pied de

petite taille. Celles-ci sont effectivement plus motivées que les hommes par les motivations psychologiques de gestion du stress et d'estime de soi.

De leur côté, les hommes cherchent avec plus d'importance à assouvir leur besoin de compétence, puisqu'ils donnent plus d'importance à la compétition que les femmes.

En outre, en accord avec le fait que les individus âgés de 51 à 75 ans considèrent la santé comme le facteur motivationnel le plus important, ceux-ci cherchent donc en priorité à assouvir leur besoin fondamental d'autonomie.

De leur côté, les jeunes de 0 à 25 ans donnent la priorité à l'assouvissement du besoin fondamental de la compétence, puisqu'ils considèrent que l'atteinte d'un objectif personnel est la source de motivation la plus importante.

Limites du travail

Malgré les efforts déployés pour garantir la rigueur et la validité du présent travail de recherche, plusieurs limites se doivent d'être reconnues.

Représentativité de l'échantillon

Si l'on compare la taille de l'échantillon élaboré (241 individus) avec la taille de la population d'étude (1'673 individus), la représentativité de l'échantillon est atteinte selon l'équation de de Giannelloni & Vernet (Giannelloni & Vernet 2019 : p.297). Quoi qu'il en soit, la méthodologie d'échantillonnage combinait deux types d'échantillonnage probabiliste : par 'convenance' et par 'boule de neige'. Dès lors, il est possible que la masse des individus sélectionnés n'ait pas été entièrement représentative de la diversité de la population d'étude.

De plus, le questionnaire était ouvert et libre. Ainsi, la participation volontaire au questionnaire peut introduire un biais de sélection, les répondants pouvant être plus motivés ou plus disponibles que la moyenne des participants.

Conception du questionnaire et collecte de données

Dans le cadre de ce travail de recherche, une version adaptée du questionnaire psychométrique « Motivations of Marathoners Scale » issu des travaux de Masters & al. a été utilisée (Masters & al. 1993). Cet outil s'avérait être la meilleure solution pour évaluer de manière quantitative et avec validité les motivations des coureurs participant au Trophée Jurassien. Toutefois, par sa structure n'incluant qu'une sélection de facteurs motivationnels, il est possible que d'autres variables influençant ces motivations aient été mises de côté. En effet, des variables non prises en compte telles que le niveau de compétence ou d'expérience auraient, par exemple, pu influencer les résultats. Quoiqu'il en soit, le choix de se concentrer sur uniquement huit facteurs motivationnels se justifie par les limites imposées par les analyses multivariées. Comme précisé par Cardini & al., la prise en compte d'un trop grand nombre de variables au sein d'un modèle d'analyse limite la qualité de l'analyse et son pouvoir explicatif (Cardini & al. 2019 : p.312).

En outre, le questionnaire était auto-administré. Cela peut induire des biais. Les réponses peuvent être influencées par la compréhension et l'interprétation des questions par les participants, ainsi que par leur volonté de répondre honnêtement.

Généralisation des résultats

Le présent travail de mémoire analyse les motivations à participer à des petits événements populaires de course à pied. Pour ce faire, il s'est concentré sur l'étude des motivations des participants du Trophée Jurassien. Terrain d'enquête propice et disponible, étudier le Trophée Jurassien comportait l'avantage de pouvoir analyser plusieurs événements de course à pied de petite taille indépendants, mais regroupés au sein d'un même championnat. Cela facilitait le travail d'analyse de la participation et la collecte de données.

Quoiqu'il en soit, le Trophée Jurassien est un championnat dont toutes ses manches se déroulent dans le Canton du Jura (CH). Cette proximité peut entraîner une influence d'ordre culturel et/ou historique qui peut limiter la généralisation des résultats à d'autres événements de course à pied de petite taille.

Conclusion

Cette étude visait à comprendre les motivations des coureurs à participer aux événements de course à pied populaires de petite taille, en se concentrant sur les participants du Trophée Jurassien. À travers une méthodologie quantitative rigoureuse, il a été identifié que les principales motivations incluent la réalisation d'un objectif personnel, le focus général sur la santé et l'affiliation. Les résultats montrent également des différences significatives de motivations selon le sexe et l'âge des participants.

Chez les jeunes coureurs, la réalisation d'un objectif personnel et la reconnaissance sont des motivations prédominantes, alors que chez les coureurs âgés, le focus sur la santé prend une importance particulière. Bien que le défi personnel soit une motivation commune, les hommes sont plus motivés par la compétition que les femmes. La gestion du stress et l'estime de soi apparaissent comme des motivations plus marquées chez les femmes, tandis que la socialisation n'a pas montré de différence significative entre les sexes.

Cette étude apporte des insights précieux sur les motivations des coureurs de petits événements populaires et ouvre des perspectives pour des recherches futures. Il serait effectivement intéressant d'investiguer les motivations des coureurs de manière qualitative. Cela permettrait assurément de comprendre plus en profondeur pourquoi les participants développent plutôt telle ou telle source motivation. De plus, cela permettrait de prendre en considération un plus large spectre de facteurs motivationnels.

En conclusion, cette étude souligne l'importance de développer des stratégies pour booster la participation qui soient adaptées aux différentes motivations des coureurs et qui tiennent compte de leur âge et de leur sexe.

Bibliographie :

Andersen, J. J. (2019). The State of Running 2019, RunRepeat. Posté le 16 juillet 2019 et disponible à : <https://runrepeat.com/state-of-running> (Consulté le : 30 mars 2024).

Asiamah, N., Mensah, H. K., & Oteng-Abayie, E. F. (2022). Non-Probabilistic Sampling in Quantitative Clinical Research: A Typology and Highlights for Students and Early Career Researchers. *International Journal of Applied Research on Public Health Management*, 7(1).

Attaway, J. S. (1989). Influence of an expanded framework of shopping motivations and inclusion of non-store retailers on the choice set formation process [Doctoral dissertation, Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College]. LSU Scholarly Repository.

Biddle, S., Chatzisarantis, N. & Hagger, M. (2001). Théorie de l'autodétermination dans le domaine du sport et de l'exercice physique. Dans : François Cury éd., *Théories de la motivation et pratiques sportives : État des recherches* (pp. 17-55). Paris cedex 14 : Presses Universitaires de France.

Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K., Valet, M., Berthele, A., & Tölle, T. R. (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523-2531.

Buning, R. J., & Walker, M. (2016). Differentiating mass participant sport event consumers: Traditional versus non-traditional events. *Sport Marketing Quarterly*, 25(1), 47-58.

Bürgi, R., Lamprecht, M. & Stamm H.P. (2021). *Sport Suisse 2020: Les sports en chiffres*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Cardini, A., O'Higgins, P. & Rohlf, F.J. (2019). Seeing Distinct Groups Where There are None: Spurious Patterns from Between-Group PCA. *Evol Biol* 46, 303–316.

Clough P., Shepherd J. & Maughan R. (1989). Motives for Participation in Recreational Running, *Journal of Leisure Research*, 21:4, 297-309, DOI: 10.1080/00222216.1989.11969806

Conboy, J. K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17(3), 188–203.

- Csillik, A. & Fenouillet, F. (2019). Chapitre 13. Edward Deci, Richard Ryan et la théorie de l'autodétermination. Dans : Philippe Carré éd., Psychologies pour la formation (pp. 223-240). Paris: Dunod.
- Deaner, R. O. (2006). More males run fast: A stable sex difference in competitiveness in U.S. distance runners. *Evolution and Human Behavior*, 27(1), 63–84.
- Deci, E. L., Flaste, R. (1995). Pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ? Motivation, autodétermination et autonomie (T. Huyghebaert & N. Gillet, Trans.). InterEditions. (Original work published 1995)
- Duclos-Bastías, D., Vallejo-Reyes, F., Giakoni-Ramírez, F., & Parra-Camacho, D. (2021). Validation of the Marathon Motivation Scale in Chile. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 348-360.
- Décombaz, J., Deldicque, L., Schoch, L., & Schlaepfer, R. (2020). Féminisation des courses populaires. *March* 2020 (139), 14-17.
- Gerasimuk, D., Malchrowicz-Mosko, E., Stanula, A., Bezuglov, E., Achkasov, E., Swinarew, A., & Waskiewicz, Z. (2021). Age-related differences in motivation of recreational runners, marathoners, and ultra-marathoners. *Frontiers in Psychology*, 12, 738807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738807>
- Giannelloni, J., Vernet, É. (2019). Études de marché. Vuibert.
- Gibson, H. J., Willming, C., & Holdnak, A. (2003). Small-scale event sport tourism: Fans as tourists. *Tourism Management*, 24(2), 181-190.
- Harris, M. B. (1981). Runners' Perceptions of the Benefits of Running. *Perceptual and Motor Skills*, 52(1), 153–154. doi:10.2466/pms.1981.52.1.153
- Heazlewood, I., Walsh, J., & Climstein, M. (2018). Re-evaluation of the Factor Structure of Motivations of Marathoners Scales (MOMS). , 57-71. .
- Higham, J. (1999). Commentary - Sport as an Avenue of Tourism Development: An Analysis of the Positive and Negative Impacts of Sport Tourism. *Current Issues in Tourism*, 2(1), 82–90. doi:10.1080/13683509908667845

- Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of motivation definitions, with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(3), 263–291. doi:10.1007/bf00993889
- Lakinger, D. (2008). *Motivational Factors Of Marathon Running*. Masters Theses. Eastern Illinois University. Retrieved from
- Lamprecht, M., Bürgi, R., & Stamm, H. (2020). *Sport Suisse 2020: Activité et consommation sportives de la population suisse*. Office fédéral du sport OFSPO.
- Larousse.fr. (2023). Définitions motivation. Disponible à : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/motivation/52784> (Consulté le : 29 avril 2024)
- Lassalle, G., Recours, R., & Griffet, J. (2018). Cultures of running: characteristics and determinants. *Sport in Society*, 1–19. doi:10.1080/17430437.2018.149
- Latham, A. (2015). The history of a habit: jogging as a palliative to sedentariness in 1960s America. *Cultural Geographies*, 22(1), 103-126. <https://doi.org/10.1177/1474474013491927>
- León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. A., Castañeda-Babarro, A., & Malchrowicz-Moško, E. (2020). Do sex, age, and marital status influence the motivations of amateur marathon runners? The Poznan Marathon case study. *Frontiers in Psychology*, 11, 2151. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02151>
- Malchrowicz-Moško, E., & Poczta, J. (2018). Running as a Form of Therapy: Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2262.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Psychological Review Company.
- Massucato, J. & Hata, M. (1989). An approach to female participation in sports. *Revista Paulista De Educação Física*, 3(4), 25-30.
- Masters, K. (1992). Hypnotic susceptibility, cognitive dissociation, and runner's high in a sample of marathon runners. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 34(3), 193-201.
- Mesly, O. (2015). *Creating models in psychological research*. Springer International Publishing.

Morgan, W. P. (1979). Negative Addiction in Runners. *The Physician and Sportsmedicine*, 7(2), 55–77. doi:10.1080/00913847.1979.11948436

Murphy, N. M., & Bauman, A. (2007). Mass sporting and physical activity events--are they "bread and circuses" or public health interventions to increase population levels of physical activity?. *Journal of physical activity & health*, 4(2), 193–202. <https://doi.org/10.1123/jpah.4.2.193>

N'Da, P. (2015). Recherche et méthodologie en sciences sociales et humaines : Réussir sa thèse, son mémoire de master ou professionnel, et son article. L'Harmattan. ISBN 978-2-343-05303-5.

Nagai, M., & Take, M. (2018). Relationship between Motivation for Participation in Trail running Competition and Competition Distance. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 81, 533-536. .

Nikolaidis, P. T., Chalabaev, A., Rosemann, T., and Knechtle, B. (2019). Motivation in the athens classic marathon: the role of sex, age, and performance level in greek recreational marathon runners. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16:2549. doi: 10.3390/ijerph16142549

Nilson, F., Lundkvist, E., Wagnsson, S., & Gustafsson, H. (2019). Has the second 'running boom' democratized running? A study on the sociodemographic characteristics of finishers at the world's largest half marathon. *Sport in Society*, 24(4), 659-669. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1703687>

Office Fédéral des Sports (OFSP). 2008. Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit im Sportsystem Schweiz“ : Wirtschaftliche Bedeutung der Sportveranstaltungen in der Schweiz. Office Fédéral des Sports, Macolin.

Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. ResearchGate.

Ogles, Benjamin & Masters, Kevin & Richardson, S.A.. (1995). Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sport Psychology*. 26. 233-248.

Oswald, Freya, Jennifer Campbell, Chloë Williamson, Justin Richards, and Paul Kelly. (2020). "A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health" *International*

Journal of Environmental Research and Public Health 17, no. 21: 8059.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>

Parra-Camacho, D., González-García, R. J., & Alonso-Dos-Santos, M. (2020). Social impact of a participative small-scale sporting event. *Sport, Business and Management: An International Journal*.

Pauline, G. (2013). Women's Participation in Endurance Events: An Example of How Far We Have Come. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(1), 4–6.
doi:10.1080/07303084.2014.855572

Poczta, J., Malchrowicz-Moško, E., & Fadigas, A. B. M. (2018). Age-related motives in mass running events participation. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*, 2(1), 257-273.
<http://dx.doi.org/10.30937/2526-6314.v2n1.id42>

Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). Strengths and limitations of qualitative and quantitative research methods. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 369-387.

Radio Télévision Suisse. (2023). Morat-Fribourg: La participation en chute libre. RTS.

Revilla, M., & Ochoa, C. (2017). Ideal and Maximum Length for a Web Survey. *International Journal of Market Research*, 59, 557 - 565.

Rudy, E. B., & Estok, P. J. (1990). *Research in Nursing & Health*, 13(4), 219–225.
doi:10.1002/nur.4770130404

Ruiz Juan, F., & Zarauz Sancho, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.

RunSignup. (2023). RunSignup race trends 2023. RunSignup.

Scheerder, J., Breedveld, K., & Borgers, J. (2015). Who Is Doing a Run with the Running Boom?. Dans J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Éds.), *Running across Europe* (pp. 1-23). Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9781137446374_1

Siebers, M., Biedermann, S., Bindila, L., Lutz, B., & Fuss, J. (2021). Exercise-induced euphoria and anxiolysis do not depend on endogenous opioids in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 126.

Smith, K. N., Lamb, K. N., & Henson, R. K. (2020). Making meaning out of MANOVA: The need for multivariate post hoc testing in gifted education research. *Gifted Child Quarterly*, 64(1), 41-55.

Smith, R. A., Schneider, P. P., Cosulich, R., Quirk, H., Bullas, A. M., Haake, S. J., & Goyder, E. (2021). Socioeconomic inequalities in distance to and participation in a community-based running and walking activity: A longitudinal ecological study of parkrun 2010 to 2019. *Health & Place*, 71, 102626.

Sport Heroes & UNION sport & cycle. (2023). *L'Observatoire du Running: L'étude de référence par Sport Heroes et l'UNION sport & cycle*.

Starzak, J., & Sas-Nowosielski, K. (2019). Motivation of Marathon Runners in Poland. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 26, 28 - 31. .

Thuany, Mabliny & Malchrowicz-Moško, Ewa & Waśkiewicz, Zbigniew & Gomes, Thayse Natacha. (2021). Individual and Economic Characteristics as Determinants of Brazilian Runners' Motivation. *Sustainability*. 13. 10178.

Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P. T., Gerasimuk, D., Borysiuk, Z., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). What Motivates Successful Marathon Runners? The Role of Sex, Age, Education, and Training Experience in Polish Runners. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.01671

Whitehead, Amy & Umeh, Kanayo & Brockett, Camilla & Westerbeek, Hans & Powling, Emma & Fitton Davies, Katie & Rudd, James. (2020). Motivational differences between 5K, half marathon and full marathon participants in the UK and India. *Managing Leisure*. doi:10.1080/23750472.2020.1791236.

Yair, G. (1990). The Commitments to Long Distance Running and Levels of Activity: Personal or Structural? *Journal of Leisure Research*, 22(3), 213–227. doi:10.1080/00222216.1990.1196

Zhou, R., Kaplanidou, K., Papadimitriou, D., Theodorakis, N. D., & Alexandris, K. (2018). Understanding the inspiration among active participants in sport events. *International Journal of Event and Festival Management*. doi:10.1108/ijefm-12-2017-0077

Annexes

Annexe 1 : Budget du Tabeillon 2023

Comptes 2022 et Budget 2023 du Tabeillon

	COMPTES 2022	BUDGET 2023
SPONSORS ET DON	19'219.69 CHF	12'000.00 CHF
INSCRIPTIONS ET CHRONOMETRAGE	7'677.90 CHF	5'000.00 CHF
PRIX SOUVENIR	- 10'324.10 CHF	- 9'000.00 CHF
PRIX	- 4'972.63 CHF	- 5'000.00 CHF
CANTINE	4'026.92 CHF	5'000.00 CHF
FRAIS POSTAUX	- 204.80 CHF	- 200.00 CHF
PERMIS ET ASSURANCES	- 747.85 CHF	- 800.00 CHF
PUBLICITÉ	- 1'725.55 CHF	- 2'000.00 CHF
BALISAGE	- 370.77 CHF	- 500.00 CHF
RAVITAILLEMENT	- 120.75 CHF	- 200.00 CHF
TROPHÉE JURASSIEN	- 381.40 CHF	- 500.00 CHF
MATÉRIEL DE BUREAU	- 73.25 CHF	- 100.00 CHF
DIVERS	- 1'734.36 CHF	- 2'000.00 CHF
BOUCLEMENT	- 85.49 CHF	- 100.00 CHF
TOTAL	10'183.56 CHF	1'600.00 CHF

Annexe 2 : Statistiques de retour des participants d'année en année

	Individus ayant participé aux deux éditions	Nombre de participants total des deux éditions	Taux de retour = (Individus ayant participé aux deux éditions / nombre de participants total des deux éditions X 100)
2010-2011	229	991	23,10%
2011-2012	249	1005	24,78%
2012-2013	245	1027	23,86%
2013-2014	286	1277	22,40%
2014-2015	387	1779	21,75%
2015-2016	477	2067	23,08%
2016-2017	431	2043	21,10%
2017-2018	401	1900	21,11%
2018-2019	443	1927	23,00%
2019-2021*	222	1620	13,70%
2021-2022	214	1309	16,39%
2022-2023	307	1439	21,33%

*Édition 2020 du Trophée Jurassien annulé en raison du Covid-19.

Annexe 3 : le questionnaire utilisé (exporté en format PDF de la plateforme Google Forms)

04/08/2024 13:57

Vos motivations à participer aux courses du Trophée Jurassien

Vos motivations à participer aux courses du Trophée Jurassien

Réalisé dans le cadre de mon travail de mémoire, le présent questionnaire vous prendra **maximum 5 minutes** à répondre. Il a été créé pour renseigner sur vos motivations à participer à **une manche de course à pied** du Trophée Jurassien.

Pour remplir ce

questionnaire, il est nécessaire d'avoir participé à une manche de course à pied du Trophée Jurassien des éditions 2021 à 2023. Si ce n'est pas le cas, merci de ne pas répondre.

Selon le degré d'importance que vous donnez aux affirmations ci-dessous, veuillez s'il vous plaît vous positionner sur l'échelle suivante:

1 : Insignifiant

2 : Peu significatif

3 : Significatif

4 : Moyennement important

5 : Important

6 : Très important

7 : Primordial

*** Indique une question obligatoire**

1. Pour contrôler mon poids *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiq Primordial

2. Pour la compétition avec les autres coureurs *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiq Primordial

3. Pour gagner le respect d'autres personnes *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

4. Pour socialiser avec d'autres coureurs *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

5. Pour améliorer ma santé *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

6. Pour la compétition avec moi-même *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

7. Pour diminuer mon anxiété *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

8. Pour améliorer mon estime et ma confiance personnelle *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

9. Pour avoir quelque chose en commun avec d'autres personnes *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

10. Pour rencontrer des gens *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

11. Pour être en bonne forme physique *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

12. Pour me distraire de mes soucis quotidiens *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

13. Pour rendre ma famille et mes amis fiers de moi *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

14. Pour paraître plus mince *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

15. Pour essayer de courir plus vite *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

16. Pour participer avec ma famille et mes amis et les voir *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

17. Pour améliorer mon humeur *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

18. Pour me sentir fier de moi *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

19. Pour avoir le sentiment d'avoir accompli quelque chose *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

20. Pour me pousser au-delà de mes limites *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

21. Pour voir quelle place du classement je peux atteindre *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

22. Pour être/rester physiquement attractif *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insiç Primordial

23. Pour faire un meilleur chrono que mes amis et mon entourage *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

24. Pour réduire mes chances d'avoir des problèmes de santé *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

25. Pour la reconnaissance/l'admiration des gens *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

26. Pour voir si je peux battre/atteindre un certain chrono *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

27. Pour évacuer le stress *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insig Primordial

28. Pour rendre mon corps plus performant *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insig Primordial

29. Pour recevoir des compliments *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insig Primordial

30. Pour me sentir comme un vainqueur/ un gagnant *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insig Primordial

31. Pour prolonger mon espérance de vie *

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7

Insignifiant Primordial

Questions démographiques

Aucune donnée personnelle n'est demandée. Toutes les réponses sont totalement anonymes et confidentielles.

32. Quel est votre sexe ? *

Plusieurs réponses possibles.

- Homme
 Femme

33. Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ? *

Plusieurs réponses possibles.

- 0-25 ans
 26-50 ans
 51-75 ans
 Plus de 75 ans

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

Annexe 4 : Construction des variables

Clé de notation des facteurs motivationnels

Variable 1 : Gestion du stress

Questions : 7 ; 12 ; 17 ; 27

Variable 2 : Estime de soi

Questions : 8 ; 18 ; 19 ; 30

Variable 3 : Focus général sur la santé

Questions : 5 ; 11 ; 24 ; 31

Variable 4 : Préoccupations liées au poids

Questions : 1 ; 14 ; 22

Variable 5 : Réalisation d'un objectif personnel

Questions : 6 ; 15 ; 20 ; 26 ; 28

Variable 6 : Compétition

Questions : 2 ; 21 ; 23

Variable 7 : Affiliation

Questions : 4 ; 9 ; 10 ; 16

Variable 8 : Reconnaissance

Questions : 3 ; 13 ; 25 ; 29

Pour obtenir la valeur d'une variable pour un répondant : Simplement additionner les scores des questions correspondantes et diviser le résultat obtenu par le nombre de questions