

Evaluation de l'impact de l'estime de soi sur la performance sportive chez les jeunes adolescents scolarisés

[Evaluation of the impact of self-esteem on sports performance in young adolescents attending school]

A. Eloirdi¹, A. Arfaoui², and A.O.T. Ahami¹

¹Equipe de Neurosciences Cliniques, Cognitives et Santé,
Laboratoire de Biologie et Santé, Faculté des Sciences,
Université IBN TOFAÏL, BP. 133, Kenitra, Maroc

²Institut Royal de Formation des Cadres de la Jeunesse et Sports,
KM 12 Route de Meknès, Salé, Maroc

Copyright © 2014 ISSR Journals. This is an open access article distributed under the *Creative Commons Attribution License*, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT: The aim of the present work is to evaluate the impact of the self-esteem on the sportive performance in a sample of 180 young adolescents attending school. To achieve this objective, we used the ROSENBERG scale known for the assessment of self-esteem. Moreover, we chose the floor gymnastics to evaluate the sports performance.

The results showed low self esteem and sports performance in this group of teenagers. Girls displayed lower self-esteem and lower performance compared to boys. As far as the age is concerned, adolescents who are between 13 and 14 years old present higher performance compared to older ones. The correlation analysis showed that self-esteem has a positive effect on sports performance.

In conclusion, it should be noted that the sports performance depends on the self esteem which means that a better management of mental health of adolescents could improve significantly their sports performance.

KEYWORDS: self-esteem, sports performance, teenager, Rosenberg scale.

RESUME: L'objectif de notre étude est d'évaluer l'impact de l'estime de soi sur la performance sportive auprès d'un échantillon de 180 jeunes adolescents scolarisés. Pour atteindre cet objectif, nous avons utilisé l'échelle de ROSENBERG qui constitue un instrument fiable pour l'évaluation de l'estime de soi. Par ailleurs, nous avons choisi la gymnastique au sol comme discipline sportive pour évaluer la performance sportive. Les résultats ont montré une faible estime de soi d'après l'échelle de ROSENBERG et une faible performance sportive. Les filles s'estiment moins et sont moins performantes que les garçons. En terme d'âge, les adolescents âgés entre 13 et 14 ans s'avèrent plus performants par rapport aux adolescents plus âgés. L'analyse corrélative a montré que l'estime de soi agit positivement sur la performance sportive. Au terme de cette étude, il se dégage que l'estime de soi est déterminante de la performance sportive. Par conséquent une prise en charge consciente de l'état psychique des adolescents pourrait améliorer considérablement leur performance sportive.

MOTS-CLEFS: estime de soi, performance sportive, adolescent, échelle Rosenberg.

1 INTRODUCTION

Les sportifs doivent posséder des qualités physiques et techniques mais doivent aussi être très forts mentalement (Vallerand et Losier., 1999).

L'estime de soi, pourtant l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité, est un phénomène discret, impalpable, complexe, dont nous n'avons pas toujours conscience. Cette valeur personnelle est nécessaire à chacun afin de se construire et de trouver sa place dans la société. Au sein de l'enseignement, elle est à la base des apprentissages, de la motivation et de la persévérance.

Le problème de l'estime de soi chez les adolescents est du en grande partie aux changements cognitifs, physique et hormonaux que connaît cette phase du développement. D'autant plus qu'à l'adolescence, l'estime de soi n'évolue pas nécessairement de la même façon chez les filles et les garçons. Plusieurs auteurs ont noté la présence de différences en faveur des garçons dans l'estime de soi globale à l'adolescence (Alsaker et Olweus.,1993 ; Seidah et Bouffard., 2007).

Dans cette optique, nous avons essayé par la présente étude d'évaluer l'impact de l'estime de soi sur la performance sportive chez un groupe d'adolescents marocain scolarisés.

2 SUJETS ET MÉTHODES

2.1 LIEU ET DURÉE DE L'ÉTUDE

L'étude a été effectuée au lycée collégial de DAR ELGUEDDARI, se situant dans la province de Sidi Kacem de la région Gharb-Chrarda-Beni Hssen au centre du MAROC. Avec une population de 15853 habitants, Dar Elgueddari est une région dont les activités sont majoritairement agricoles et dont les infrastructures destinées à la pratique sportive sont pauvres.

L'enquête a duré 3 mois s'étalant du 25 février au 25 mai 2013.

2.2 SUJETS DE L'ÉTUDE

La présente étude a été effectuée sur un échantillon de 180 élèves, choisis au hasard et présentant tous une bonne aptitude physique qui leur permet la pratique sportive. L'échantillon est réparti de la façon suivante :

Tableau 1 : Répartition des adolescents selon l'âge et le sexe.

	[13-14[ans	[14-15[ans	[15-16[ans	Total
Garçons	30	30	30	90
Filles	30	30	30	90
Total	60	60	60	180

2.3 MÉTHODES

Estime de soi : nous nous sommes servi de la version française (Vallières et Vallerand., 1990) de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSE ; Rosenberg., 1965) afin d'évaluer l'estime de soi chez les sujets de l'étude. Elle est composée de 10 items évalués sur une échelle de type Likert en 4 points, allant de 1 « tout à fait en désaccord » à 4 « tout à fait en accord », le codage des items 3, 5, 8, 9 et 10 est inversé, le score varie de 10 à 40. Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible, s'il est entre 25 et 31, l'estime de soi est faible. Un score compris entre 31 et 34 implique une estime de soi moyenne alors qu'un score compris entre 34 et 39 correspond à une estime de soi forte. Si celui-ci dépasse 39, on dit que l'estime de soi est très forte.

Performance sportive : nous avons choisi une discipline sportive individuelle qui est la gymnastique au sol pour évaluer la performance. Le choix de cette activité sportive est basé sur le fait qu'elle sollicite les capacités psychiques, notamment l'estime de soi, beaucoup plus que les autres activités sportive.

Pour ce faire, les sujets ont subi 9 séances d'apprentissage durant lesquelles l'élève apprend techniquement comment réaliser les éléments gymniques avec les aides et les parades. Ayant tous les mêmes chances de réalisation de cet exercice, les élèves devraient effectuer individuellement un enchaînement gymnique en public. L'évaluation a été basée sur trois critères : la difficulté (nombre et catégories des éléments gymniques exécutés) notée sur 5 points, l'exécution (qualité de

l'enchaînement gymnique) notée sur 5 points et l'impression générale (tenue, respect du temps, attitude...) notée sur 5 points.

3 RESULTATS

3.1 ESTIME DE SOI

L'étude de l'estime de soi dans l'échantillon a montré un score moyen de $30,97 \pm 4,11$. La répartition des moyennes des scores de l'estime de soi selon le sexe (Figure 1) montre que ceux-ci sont plus élevés chez le sexe masculin avec une moyenne de $31,60 \pm 3,60$, par rapport au sexe féminin dont la moyenne est de $30,33 \pm 4,49$

RÉPARTITION SELON LE SEXE

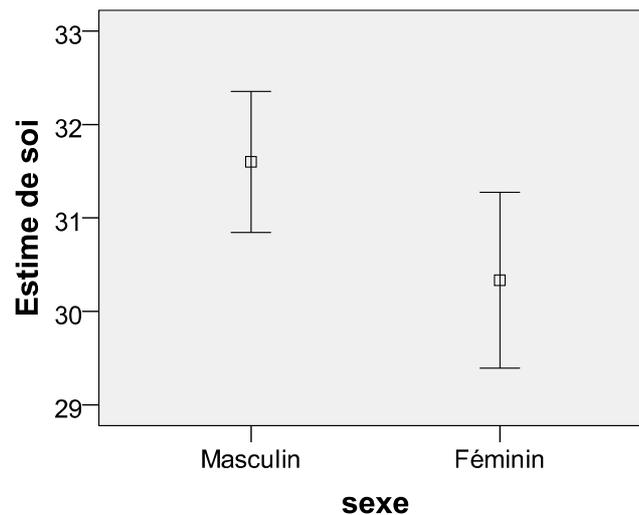


Figure1 : Répartition des moyennes de l'estime de soi selon le sexe.

L'analyse de variance de l'estime de soi a montré que la différence est statistiquement significative entre les garçons et des filles, ($F=4.351$, $p=0.038$).

RÉPARTITION SELON L'ÂGE

Les score d'estime de soi les plus élevés ont été enregistrés chez la classe d'âge [13-14[avec une moyenne de $32,38 \pm 3,58$, suivis de ceux de la classe [14-15[avec $32 \pm 3,76$ et de la classe [15-16[avec $28,52 \pm 3,87$. L'analyse de variance a montré une différence hautement significative ($F=19,43$; $p<0,001$).

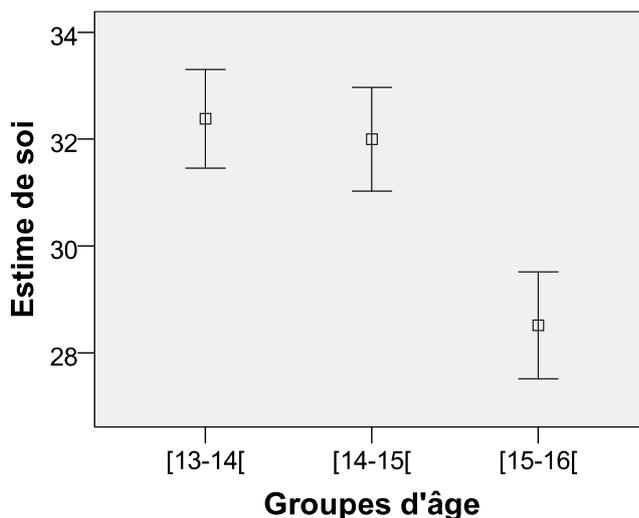


Figure2 : Répartition des moyennes de l'estime de soi selon l'âge

Nous avons procédé par la suite à la comparaison des moyennes en utilisant le test Duncan. Celui-ci a mis en évidence deux groupes selon la moyenne des scores : le premier contenant les sujets âgés de 15 ans et plus et le deuxième contenant ceux âgés de moins de 15 ans. Ce qui implique que l'estime de soi au niveau de l'échantillon diminue significativement à partir de 15 ans.

3.2 PERFORMANCE SPORTIVE

L'étude de la performance sportive dans l'échantillon a montré un score moyen de 6.60 ± 1.77 . La répartition des moyennes des scores de la performance sportive selon le sexe (Figure 7) montre que ceux-ci sont plus élevés chez le sexe masculin avec une moyenne de 7.10 ± 1.71 , par rapport au sexe féminin dont la moyenne est de 6.10 ± 1.70 .

RÉPARTITION SELON LE SEXE



Figure 3 : Répartition des moyennes de la performance sportive selon le sexe.

L'analyse de variance de la performance sportive a montré que la différence est hautement significative entre les garçons et des filles ($F=15.39$, $p<0.001$). ce résultats montre bien que les adolescents sont plus performants que les adolescentes.

RÉPARTITION SELON L'ÂGE

Les scores de la performance sportive les plus élevés ont été enregistrés chez la classe d'âge [13-14[avec une moyenne de 7.32 ± 1.90 , suivis de ceux de la classe [14-15[avec 6.43 ± 1.78 et de la classe [15-16[avec 6.05 ± 1.37 . L'analyse de variance a montré une différence hautement significative ($F=8.70$; $p<0,001$).

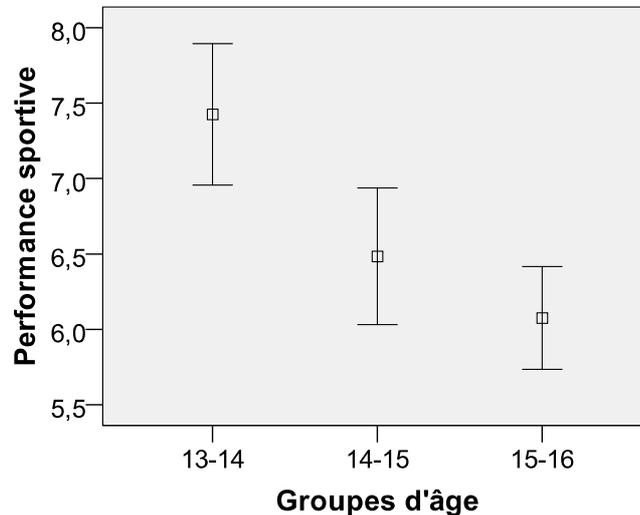


Figure 4 : Répartition des moyennes de la performance sportive selon l'âge

3.3 INFLUENCE DE L'ESTIME DE SOI SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE.

Afin d'étudier la liaison entre l'estime de soi et la performance sportive, Nous avons effectué une analyse de corrélation qui a montrée une association positive significative entre ces deux variables ($r = 0.155$; $p<0.05$)

4 DISCUSSION

Les adolescents sujets de la présente étude présentent une faible estime de soi. En effet, le problème de l'estime de soi est prédominant chez les adolescents (Guillon M et Crocq M., 2004). Deux périodes caractérisent le vécu psychologique de l'adolescence, la première étant une phase de détresse, communément appelée crise, et la seconde une phase de séparation-individuation (Marcelli D et Braconnier A., 1999), ces stades, bien que différents, ne sont pas nécessairement indépendants l'un de l'autre et peuvent faire émerger des bouleversements d'ordre affectif.

Nos sujets sont issus de milieux populaires défavorables dont les infrastructures où les adolescents peuvent pratiquer des activités sportives, artistiques ou culturelles sont quasiment absentes. Ceci pourrait expliquer la performance et l'estime de soi faibles au niveau de l'échantillon étudié.

En ce qui concerne la différence sexuelle, plusieurs auteurs ont noté la présence de différences en faveur des garçons en terme d'estime de soi globale à l'âge de l'adolescence (Alsaker et Olweus., 1993 ; Chabrol H et al., 2004 ; Seidah et Bouffard., 2007). Par ailleurs, les résultats des travaux de Fourchard F et Courtinat-Camps A., (2013) permettent de mettre à jour des différences significatives d'estime de soi globale et physique en fonction de l'âge et du genre des adolescent(e)s.

En outre, de nombreuses études (Cazorla et al., 1984 ; Zerzouri., 2002) ont montré le rôle important des facteurs psychologiques dans la performance sportive. Ceci a largement été démontré par les résultats du présent travail qui indique que la performance est corrélée avec l'estime de soi.

5 CONCLUSION

Au terme de cette étude, il se dégage que l'estime de soi est déterminante de la performance sportive. Par conséquent une prise en charge consciente de l'état psychique des adolescents pourrait améliorer considérablement leur performance sportive. Des études plus approfondies avec des protocoles de recherches intégrant des techniques numériques et cliniques

pourraient apporter d'importants éclairages dans le secteur de recherche des neurosciences appliquées à l'éducation et à la santé de l'enfant et l'adolescent au Maroc.

REFERENCES

- [1] F.D. Alsaker, D. Olweus, " *Global self-evaluations and perceived instability of self in Early adolescence: A cohort longitudinal study* ". Scandinavian Journal of Psychology, 2, 123-145, 1993
- [2] G. Cazorla, R. Monpetit, P. Prokop et J.P. Cervetti, " *De l'évaluation des nageurs de haut niveau... à la Détection des jeunes talents* ". In Travaux et recherches n° 7, Pp. 185 – 208. Editions INSEP. Paris, 1984.
- [3] H. E. Chabrol, C. Carlin, A. Michaud, D. Rey, M. Cassan, A. Juillot, S. C. Rousseau. " *Étude de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg dans un échantillon de lycéens* ". neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 2004.
- [4] F. Fourchard et A. Courtinat-Camps Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'Adolescence. In Press, Corrected Proof, May. 2013 doi:10.1016/j.neurenf.04.005, 2013.
- [5] M.S. Guillon, M.A. Crocq. " *Estime de soi à l'adolescence. Revue de littérature* ". Neuropsychiatr Enfance Adolesc, 42, 30–6, 2004.
- [6] D. Marcelli, A. Braconnier " *Adolescence et psychopathologie* ". Paris: Masson, 1999.
- [7] A. Seidah et T. Bouffard, " *Being proud of oneself as a person or being proud of one's physical appearance: What matters for feeling well in adolescence?* ". Social Behavior and Personality, 35, 255-268, 2007.
- [8] R.J. Vallerand et G. F. Losier. « *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport* ". Journal of Applied Sport Psychology, 11, 142-169, 1999.
- [9] E.F. Vallières et R.J. Vallerand. " *traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de rosenberg* ". international journal of psychology, 25, 305-316, 1990.
- [10] S. Zerzouri. " *Certains déterminants psychosociologiques de la performance sportive - le cas de l'athlétisme* - ". Thèse de doctorat à l'ULB. Bruxelles, 2002.