

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

L'ACTUALISATION DE SOI À TRAVERS UNE ACTIVITÉ DE LOISIR : LE CAS DE L'ULTRAMARATHON

**MÉMOIRE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAITRISE EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME (3744)**

**PAR
NICOLAS RADIO**

AVRIL 2023

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAITRISE EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME (M. Sc.)

Direction de recherche :

Jean-Marc Adjizian

Directeur de recherche

Comité d'évaluation :

Jean-Marc Adjizian

Directeur de recherche

Romain Roul

Évaluateur

François Gravelle

Évaluateur

Table des matières

Remerciements	vii
Chapitre 1 : Introduction	1
Introduction du sujet	2
Question de recherche :	5
Objectifs de la recherche :	5
Pertinence de la recherche :	6
Pertinence sociale :	6
Pertinence scientifique :	7
Chapitre 2 : Cadre théorique	8
La modernité :	9
Rationalisation :	11
Progrès :	12
Abandon de la religion :	13
Individualisme :	14
La postmodernité :	16
Un progrès qui n'a pas tenu ses promesses :	17
La culture du narcissisme, de l'instant et de l'hédonisme :	18
L'hypermodernité :	20
Une société dominée par l'excès :	21
De l'affirmation de soi au dépassement de soi :	22
Hyperconsommation et surstimulation :	23
Les loisirs dans ce contexte contemporain :	25
Chapitre 3 : cadre conceptuel	27
Le loisir et ses différentes conceptualisations :	28
Le loisir comme un temps :	28
Le loisir comme une activité :	29
Le loisir comme un état d'esprit :	30
Le loisir comme une expérience spirituelle :	32

L'hédonisme :	35
L'ultramarathon :	38
Définition :	38
Les raisons d'un tel engouement : entre quête de l'inconnu et désir de ralentir	40
Un loisir sérieux :	43
L'actualisation de soi :	46
La psychologie autour de l'ultramarathon :	46
L'ultramarathon et l'actualisation de soi :	47
Chapitre 4 : Méthodologie	51
Choix de la méthode :	52
Les participants :	54
L'instrument :	55
Analyse des données :	57
Précautions éthiques :	60
Chapitre 5 : Résultats	63
Les motivations à participer à des courses d'ultramarathon :	64
Pour son bien-être :	65
Santé physique et mentale :	65
Des moments seuls d'introspection :	66
Pour se dépasser, mais dans le plaisir :	67
Le dépassement de soi :	67
Le plaisir :	68
Pour prendre le temps en nature :	69
Partir explorer ... :	69
... en nature :	70
... pour prendre le temps :	71
Les caractéristiques de loisir de l'ultramarathon :	72
Une passion intense, mais choisie :	73
Une expérience méditative :	76

Un loisir sérieux :	79
La manifestation de l'actualisation de soi :	83
L'identité de l'individu impactée :	83
Entre confiance en soi et acceptation de soi :	84
L'estime de soi :	85
Fierté et accomplissement :	86
Réaction face à l'échec, à la douleur et aux regards des autres :	87
L'expression de son potentiel :	88
La découverte de soi :	89
Une libération vers une meilleure version de soi-même :	89
Une expérience très mentale, voire même spirituelle :	91
Des pensées plus claires et une plus grande ouverture :	91
Reconnaissance et humilité :	92
Analyse générale :	93
Chapitre 6 : Discussion et conclusion	96
Discussion générale en lien avec le cadre théorique et conceptuel :	97
Sous question 1 : Quelles sont les motivations à participer à des courses d'ultramarathon ?	98
Sous question 2 : À travers la pratique de l'ultramarathon, quelles caractéristiques de loisir se distinguent ?	100
Sous question 3 : Comment la pratique de l'ultramarathon peut-elle mener à l'actualisation d'un individu ?	102
Conclusion :	104
Résumé :	104
Forces, limites et futures recherches :	106
Références :	108
Appendice A : Classification des indicateurs sous les traits essentiels de l'actualisation (Leclerc et al., 2003)	117
Appendice B : Certificat d'éthique	119

Appendice C : Courriel d'invitation.....	121
Appendice D : Formulaire d'information et de consentement.....	123
Appendice E : Guide d'entretien.....	128
Appendice F : Liste des participants	133

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier ma famille qui, bien qu'éloignée géographiquement, m'a toujours offert un soutien inconditionnel et permanent. Je vous en suis profondément reconnaissant.

Merci aux étudiants et professeurs de deuxième cycle en loisir, culture et tourisme de l'UQTR pour leurs riches échanges, leurs bonhomies et leurs disponibilités. Un remerciement particulier à Jean-Marc Adjizian, directeur de cette présente recherche, dont l'expertise n'a d'égal que sa gentillesse et sa sympathie. Merci à Romain Roullet et François Gravelle pour leur professionnalisme et leur rigueur. Vos conseils et commentaires furent percutants.

Chapitre 1 : Introduction

Introduction du sujet

Ryan et Deci (2007) affirment que le sport est une incarnation de la motivation où les pratiquants sont poussés à agir car, ces activités exigent effort, énergie, concentration et parfois beaucoup de discipline. Un sport qui symbolise particulièrement ces traits est l'ultramarathon. Ce dernier fait partie des sports qu'on qualifie de sport d'endurance et correspond à une course à pied dépassant la longueur d'un marathon, soit 42,2 kilomètres ou durant plus de six heures (Zaryski et Smith, 2005).

Les sports d'endurance peuvent consommer une grande quantité de temps libres pour la préparation et l'entraînement, en particulier chez les pratiquants amateurs (Lamont et Kennelly, 2012). Les pratiquants à ce genre d'activité sont variés. Smith (1998) identifie les participants de loisir (joggeurs), les participants sérieux (coureurs) et les participants d'élite (athlètes). Seule une petite proportion de concurrents d'élite, soit les athlètes, peut avoir des objectifs réalistes d'être victorieux sur la ligne d'arrivée d'une course. Néanmoins, chaque année, des milliers d'athlètes amateurs participent à des épreuves sportives d'endurance, se plongeant dans un défi physique et mental colossal pendant de longues périodes de temps avec peu de chance de monter sur le podium du vainqueur. De plus, ces événements de course d'endurance ne représentent qu'une petite partie de la participation à ce type d'activité physique et incarnent une pratique de plus en plus populaire.

Parmi ces activités d'endurance, l'ultramarathon se caractérise par sa durée et sa distance extrêmes. En effet, ce sport consiste à parcourir une distance en course à pied sur une distance dépassant celle d'un marathon (42,2 kilomètres). La participation aux

ultramarathons a augmenté de façon exponentielle au cours des trois dernières décennies (Hoffman et al., 2010). Le nombre d'événements de course de 161 kilomètres a augmenté à travers les États-Unis, et s'est propagé au Canada depuis 1996, où il y a actuellement au moins une course de cette distance chaque mois quelque part en Amérique du Nord (Hoffman et al., 2010). Les ultramarathons peuvent être organisés sur route ou en sentier et sont conçus pour couvrir une distance spécifique ou atteindre une distance maximale dans un temps déterminé. Ces courses sont généralement caractérisées par des conditions de parcours difficiles, comme la technicité du terrain, des changements d'altitude et des conditions météorologiques défavorables. Plus précisément, les pratiquants d'ultramarathon sont soumis à des facteurs de stress divers et variés créant des défis physiologiques et psychologiques (McCormick et al., 2018) comme le manque de sommeil (Smith et al., 1998) et la fatigue intense (Stevinson et Biddle, 1998). Des études se sont penchées sur les traits psychologiques des coureurs d'ultramarathon et ces derniers ont tendance à être résistants mentalement (Jaeschke et al., 2016), à avoir une forte confiance dans le sport (Acevedo et al., 1992) et être à la recherche d'expérience (Hugues et al., 2003). Toutes ces caractéristiques, concernant à la fois l'activité et le pratiquant, mettent en lumière le concept d'actualisation de soi. Cette dernière est davantage étudiée dans des recherches psychologiques à propos d'un sport, mais très peu dans le cadre d'une étude incluant la dimension du loisir.

Le loisir est un concept difficile à définir, car il est le miroir de la société : complexe, large, mouvante et versatile. Le loisir peut être analysé comme un temps, une activité, un état d'esprit ou bien une expérience (De Grazia, 1962 ; Kelly et Godbey, 1992 ;

Godbey, 1994, Blackshaw, 2013). Quand on lit sur ce sujet, deux notions reviennent régulièrement : la liberté et l'hédonisme. Le loisir est une occasion, selon Bellefleur (2000), d'exercer sa liberté et de retenir un certain plaisir (hédonisme). Aujourd'hui, les loisirs sont très souvent synonymes de divertissements, de gratifications rapides, de consommation et d'amusement. Ces éléments liés aux loisirs, aujourd'hui aliénés par l'hypermodernité, semblent prendre le dessus sur les vertus originelles du loisir : liberté, connaissance de soi ou actualisation de soi. Cette tenaille hypermoderne pousse certains individus à vivre des expériences hors des sentiers du consumérisme ou de la jouissance immédiate. Ces activités, en plein développement, correspondent par exemple aux activités de plein air dans le but de se reconnecter avec la nature, les activités liées au *slow-movement* pour se détacher de la frénésie hypermoderne ou encore des activités de défis, notamment physiques. C'est ce dernier type d'activité de loisir que l'on va tenter d'analyser à travers la pratique d'ultramarathon. La première question qu'un tel comportement pose est « pourquoi ? », pourquoi investir autant de ressources, comment dans une société hypermoderne caractérisée par une surstimulation cognitive (Bronner, 2021), une grande rapidité des changements (Bauman, 2013), une aliénation globale, un hédonisme et un confort exacerbés, une pratique nécessitant concentration et patience, souffrance physique et mentale volontaire et motivation intrinsèque peut émerger et se développer de manière exponentielle.

Le but de cette étude est de comprendre l'activité de loisir que représente l'ultramarathon : les motivations, l'engagement et le sens donné par ses pratiquants.

L'étude cherche également à comprendre l'actualisation de soi dans cette activité de loisir, la manière dont elle se manifeste et pour quelles raisons.

Question de recherche :

Pourquoi et comment l'ultramarathon est-il perçu comme une activité de loisir significative par l'individu ?

Sous questions :

- Quelles sont les motivations à participer à des courses d'ultramarathon ?
- À travers la pratique de l'ultramarathon, quelles caractéristiques de loisir se distinguent ?
- Comment la pratique de l'ultramarathon peut-elle mener à l'actualisation d'un individu ?

Objectifs de la recherche :

Les objectifs de cette étude de recherche sont de :

- Découvrir, à travers des entretiens semi-dirigés, le sens que donnent les coureurs d'ultramarathon à cette activité dans un contexte hypermoderne ;
- Comprendre comment s'immerger dans une activité afin d'en tirer pleinement ses bénéfices. En d'autres termes ne pas subir ses loisirs, mais en devenir maître ;
- Établir des liens entre l'actualisation de soi et le loisir ;
- Identifier les caractéristiques de la pratique de l'ultramarathon ;

- Établir potentiellement des liens entre le cheminement de l'affect envers l'activité et le cheminement spirituel des individus ;
- Identifier les motivations à participer à un ou des ultramarathons.

Pertinence de la recherche :

Pertinence sociale :

Bien qu'il existe quelques points de convergence, les sports d'endurance semblent se détacher quelque peu des coutumes contemporaines en matière de loisir. C'est la pratique d'un sport incarnant patience, concentration, résilience, force mentale, volonté intrinsèque et eudémonisme dans un monde rapide, surstimulé, aliéné et hédoniste. Il serait intéressant de comprendre les motivations à participer à ce type d'activité physique. De plus, beaucoup d'études se sont penchées sur ses bienfaits physiques (Hitchings et Latham, 2017), sociaux avec le développement d'un sentiment d'appartenance et la création d'une communauté (Xie et al., 2020). D'autre part, alors que l'ultramarathon a gagné en popularité et que les recherches sur le sujet s'étendent, il demeure que ses participants n'ont pas été étudiés de manière approfondie (Krouse et al., 2011). Le défi physique et psychologique de la gestion d'un ultramarathon est indéniable. Cependant, notre compréhension des sports d'endurance en tant qu'expérience de loisir significative est encore limitée.

Pertinence scientifique :

Aujourd'hui, le lien entre les loisirs et l'actualisation de soi est de plus en plus documenté, il demeure un manque de réflexion théorique et d'étude empirique sur la relation entre ces deux concepts. L'étude est pertinente, car elle adopte une conception de recherche exploratoire et interprétative pour examiner les motivations et le sens donné par les pratiquants de sports d'endurance à leur pratique. Alors que les principales recherches sur le sujet optent pour une démarche quantitative, la présente recherche mobilisera une méthodologie qualitative. Enfin, l'actualisation de soi est largement documentée en tant que grand concept psychologique, mais il y a un manque de recherches opérationnelles sur le concept d'actualisation de soi. La pratique de l'ultramarathon semble être un archétype d'activité de loisir pouvant mener à l'actualisation de soi.

Dans les pages qui suivent, nous présenterons le contexte dans lequel nous vivons aujourd'hui et la manière dont les loisirs sont vécus. Ce cadre théorique décrivant la postmodernité, l'hypermodernité et leurs origines est essentiel pour comprendre les fondements et les enjeux de notre société actuelle. Ensuite, le cadre conceptuel présentera les notions importantes de la présente étude : le loisir et ses différentes significations, la pratique de l'ultramarathon et enfin l'actualisation de soi. Après avoir effectué la recension des écrits, nous expliquerons et justifierons la méthodologie utilisée pour réaliser cette recherche. Ensuite, les résultats des entretiens seront présentés. Enfin, nous terminerons avec le chapitre discussion et conclusion.

Chapitre 2 : Cadre théorique

Cette section permettra de présenter la littérature existante sur les différents concepts de l'étude. Ceci sera précédé par la présentation du cadre théorique du contexte dans lequel nous vivons aujourd'hui. Ce cadre théorique décrivant la postmodernité, l'hypermodernité et leurs origines est essentiel pour comprendre les fondements et les enjeux de notre société actuelle. Par la suite, le cadre conceptuel présentera dans un premier temps, toute la complexité et l'étendue de la notion de loisir, ses définitions et les manières de le comprendre. Par la suite, il s'agira d'introduire la pratique de l'ultramarathon en tant qu'activité de loisir. Cette activité atypique semble détenir des caractéristiques intéressantes et soulève plusieurs paradoxes pour une activité de loisir au sein de notre société actuelle. Parmi ses caractéristiques, l'actualisation de soi est celle qui nous intéresse le plus et constitue le cœur de notre sujet d'étude.

La modernité :

La modernité marque une nouvelle dynamique des rapports entre la science, les pouvoirs, les techniques et la société (Lamy, 2016). Selon Alain Touraine (1992), « l'idée de modernité remplace, au centre de la société, Dieu par la science, laissant au mieux les croyances religieuses à l'intérieur de la vie privée » (p. 22). La période qui la définit varie selon les auteurs et la discipline d'approche, mais généralement on peut identifier trois phases de la modernité. Selon Guillaud (2005), la première phase (1500 – 1789) caractérise le passage d'un monde sacré à un monde raisonné. Ensuite, la deuxième phase (1789 – 1900) est marquée par la révolution industrielle, l'urbanisation et la mécanisation du temps. Enfin, la dernière phase de la modernité (1900 – 1989), souvent appelée

modernité tardive, est symbolisée par la mondialisation. Le commencement de la modernité n'est également pas synonyme de consensus. Néanmoins, chaque date évoquée comme le début de la modernité représente à sa manière une racine de la modernité et une coupure avec le Moyen Âge. En ce sens, Guillaud (2005) évoque la chute de l'Empire romain d'Orient en 1453, la découverte de l'Amérique en 1492, le coup d'éclat de Martin Luther à Wittenberg en 1517 et l'utilisation de la lunette astronomique par Galilée en 1609 pour représenter respectivement la fin symbolique d'une certaine forme de la Chrétienté, la prise de possession de la totalité de la Terre et la mondialisation, la rupture avec le catholicisme romain et une liberté de conscience et enfin l'hégémonie des sciences. Les fondements de la modernité sont la rationalisation, le progrès, le recul de la tradition et l'individualisme. Ces notions, toutes liées d'une manière ou d'une autre, sont fondamentales pour comprendre les racines des dynamiques de notre société d'aujourd'hui.

La modernité peut se résumer par la recherche d'émancipation de l'humanité à travers l'universalité. L'émancipation est une dynamique sociale qui vise le changement (Serbaji, 2021). C'est au XVIII^e siècle que la notion d'émancipation « a pris une connotation sociale et politique pour signifier l'action de se dégager d'une autorité ou d'une domination. Elle est désormais associée à la revendication de la liberté dans toutes ses dimensions » (Serbaji, 2021, p. 2). L'universalité correspond à une vision, un idéal égalitaire luttant contre les types d'exclusion (sociales, culturelles, politiques). Cette vision universelle du monde doit résoudre tous les problèmes comme les inégalités, les

différences entre les individus dans un but d'union. La modernité est constituée de quatre piliers : la rationalisation, le progrès, l'abandon de la religion et l'individualisme.

Rationalisation :

La rationalisation, au sens large, cherche à organiser les choses d'une manière plus efficace en supprimant ce qui est inutile et en se fondant sur la logique et sur la science. La tradition, les valeurs et les émotions sont mises de côté au profit du rationnel et de l'efficacité à tout prix. Les motivations humaines deviennent basées sur une idée rationnelle, les individus vont calculer leurs ressources personnelles avant de mettre en place une action. L'auteur qui s'est le plus précisément penché sur ce concept est Max Weber, notamment dans son ouvrage majeur *l'éthique protestante et l'esprit du capitalisme* paru en 1904. L'enjeu du livre est l'explication de l'émergence de la forme moderne du capitalisme à partir du contexte religieux que représente la réforme protestante. Weber (2002) commence par décrire l'esprit du capitalisme où ce dernier peut être résumé en une phrase, celle de Benjamin Franklin : « le temps, c'est de l'argent ». Se dégage de cette phrase, une manière d'être, un code de conduite qui vise à faire fructifier son argent avec rigueur et méthode sans en profiter. Par conséquent, l'argent et le travail deviennent des fins en soi, ce que Weber (2002) appelle le *beruf*, soit une vocation. Selon Weber, cette vocation s'est diffusée avec la réforme protestante. Pour Martin Luther, il faut accepter son destin et faire son devoir et ce dernier se concrétise dans le travail. Ce sens du devoir est enrichi par Jean Calvin et sa notion de prédestination. Selon lui, une partie de l'humanité est prédestinée à aller au paradis et une autre en enfer. Ne connaissant

pas son sort, le protestant va chercher des signes de son élection. En ce sens, les objectifs du calvinisme selon Weber (2002) se sont déplacés vers des moyens rationnels de croissance financière afin de contrer « l'anxiété de salut ». La réussite dans le travail devient un signe de l'élection divine. Cette rationalisation de la pensée est ce que Max Weber appelle le désenchantement du monde. Cette notion correspond à « l'abandon de la magie comme instrument de salut » (Weber, 2002, p. 190) pour se diriger, selon la doctrine luthérienne et calviniste, vers le rationnel et faire du travail le signe d'élection divine. Le « destin inéluctable du calviniste était d'endurer dans sa vie, sans que rien ne le tempère » (p. 191). Cette rationalisation a pour conséquence la perte progressive des valeurs collectives et l'avènement du capitalisme (Weber, 2002). Le sacré n'est plus sous la tutelle exclusive de l'Église et de ses rites, mais davantage du scientifique et du travail.

Progrès :

Comme la raison, le progrès est devenu la nouvelle foi du projet moderne. D'abord, comme le mentionnent Maffesoli et Perrier (2012), le progrès se bâtit « comme un rapport au temps, une confiance aveugle dans le futur, qui va orienter l'ensemble de nos espoirs, de nos appétences et de nos désirs dans une focalisation sur l'avenir » (p. 36). La modernité symbolise l'affirmation de l'individu où ce dernier est légitime de disposer de lui-même, ainsi que sa possibilité à participer au genre humain, c'est-à-dire à ce qu'il y a en lui d'universel (Citot, 2005). Le concept large que représente le progrès a pour but de casser les différences et rendre possible l'émancipation des hommes en œuvrant dans le développement d'une rationalité universelle liée au progrès scientifique (Boisvert, 1996).

L'individu détient une place centrale notamment par le biais de son droit de choisir basé sur son expérience, alors que l'autorité des élites religieuses, politiques, artistiques ou intellectuelles diminue. La vérité détenue par ces élites devient des vérités multiples et toutes légitimes. Des valeurs comme la liberté ou la diversité deviennent au cœur de cette quête du progrès. Le projet moderne a effectivement été caractérisé par le culte du nouveau, une course au progrès avec comme principe directeur une rationalisation qui doit mener à un idéal la réalisation de l'Homme universel. En somme, selon Citot (2005), la modernité « est donc au total la prise de conscience par l'Homme de sa liberté — au double sens de liberté universaliste et de liberté individualiste » (p. 42).

Abandon de la religion :

La rationalisation caractérisée par la domination de la science, accompagnée par le progrès visant la libération des individus ont mené au recul de la tradition. Ce qui n'est pas réel au sens scientifique du terme est renvoyé à la « foi », voire à la « superstition ». L'autorité de la tradition est remplacée par une foi en la raison.

De manière prophétique dans son ouvrage nommé *le gai savoir*, le philosophe Friedrich Nietzsche a proclamé la « mort de Dieu » et l'avènement du nihilisme. Pour se faire, il fait passer ce message dans la bouche d'un personnage, *l'Insensé*, qui hurle sur la place du marché qu'il est à la recherche de Dieu. La foule sur place se moque de lui et de Dieu en lui répondant « S'est-il perdu comme un enfant ? Se cache-t-il ? A-t-il peur de nous ? » (1950, p. 169). *L'Insensé* leur répond : « Dieu est mort ! Dieu reste mort ! Et c'est nous qui l'avons tué ! [...] Ce que le monde a possédé de plus sacré et de plus puissant

jusqu'à ce jour a saigné sous notre couteau » (1950, p. 170). Cette phrase symbolise non seulement la rupture avec l'Église qui a régné sur les consciences et guidé celles-ci pendant mille ans, mais aussi l'abandon de l'absolu, du religieux au sens premier du terme, c'est-à-dire la transcendance pour quelque chose de supérieur à nous. Pour Nietzsche (1950), cela représente la fin d'une époque et le commencement d'une nouvelle, celle de l'avènement du nihilisme où les valeurs liées à la transcendance (la vérité, l'identité, le bien) sont critiquées laissant place à un monde désenchanté. La foi s'exerce dorénavant dans la sphère privée et n'agit plus comme principe structurant la vie personnelle et collective. Cette dynamique a eu pour conséquences l'affaiblissement des solidarités communautaires, une atomisation de la société civile et la mise en place d'une dynamique culturelle conduisant au nihilisme. La tradition, qui occupait un rôle capital dans la structuration du champ collectif, laisse place à l'individualisme.

Individualisme :

Comme l'a souligné Weber (2002), l'individualisme a trouvé un terrain particulièrement fertile au XVI^e siècle avec le protestantisme où le travail rationnel était proclamé. En effet, ce dernier donne une grande importance au concret et délaisse les émotions. Les individus vont réfléchir et calculer avant de réaliser une action. Tcherkézoff (1994) s'appuie sur la pensée de Louis Dumont (1983) pour définir l'idéologie individualiste. Cette dernière est un ensemble de valeurs où l'individu libre, autosuffisant et égal aux autres, est un idéal suprême de la société (Tcherkézoff, 1994). Lipovetsky et Godart (2018) remarque que les droits de l'homme et l'ensemble démocratique de la

société en sont des exemples d'aboutissements institutionnels. Ainsi, l'univers social n'est plus régi par des règles et des lois provenant plus haut ou extérieur à soi comme Dieu mais sont dorénavant pensées et décidées complètement par les individus libres. Lipovetsky et Godart (2018) affirment que « c'est d'abord cela la culture de l'individu : chacun, reconnu libre, détaché, a le droit d'ignorer les autres, d'exercer son libre examen, de choisir sa vie, et les lois légitimes doivent être l'œuvre des individus semblables en droit » (p. 8).

Comme de nombreux phénomènes sociaux, les États-Unis en sont souvent les précurseurs. L'individualisme de la modernité n'est pas une exception comme le souligne Alexis de Tocqueville (2010) dans son ouvrage *De la démocratie en Amérique* paru en 1835 et 1840. Tocqueville, qui est envoyé en Amérique du Nord pour observer le système pénitentiaire américain, va plus loin et analyse la nouvelle démocratie que les États-Unis ont mise en place. Il remarque un individualisme inquiétant au sein de la société. Il part du principe que des individus sont à la recherche du gain financier, se repliant dans le cercle privé et délaissant le cercle public. Selon Tocqueville (2010), cette quête du toujours plus est infinie, laisse libre jeu aux excès et n'élève pas l'individu. Pour l'auteur, cet individualisme est lié à l'égalité des conditions où chacun se sent indépendant des uns des autres et ne perçoit pas clairement la place qu'il occupe dans l'ensemble de la société.

En somme, la modernité, comme le souligne Guillaud (2005), correspond à un mouvement général et à un état d'esprit que « l'on résume par des mots comme « Émancipation », « Progrès », « Autonomie », « Lumières » ; ainsi le monde de la Modernité s'opposerait au monde de la Tradition, comme la Liberté s'oppose à l'Autorité,

la Stabilité au Changement » (p. 78). Le temps n'est plus défini par une religion de plus en plus désacralisée. Comme le note Turcot (2016), « on ne pense plus la société comme un bloc immuable dans lequel chaque individu doit accepter le sort qui lui a été dévolu par la naissance, donc par sa condition » (p. 424). Le commerce se développe, l'augmentation des richesses notamment de la bourgeoisie permet l'expansion d'entreprises commerciales spécialisées en loisirs (Turcot, 2016). On assiste à l'installation d'une culture urbaine du loisir où la ville rassemble la population et offre des loisirs pour tous (Turcot, 2016).

Alors que ces fondements de la modernité que sont le progrès, la rationalisation, le recul de la tradition et l'individualisme font consensus chez l'ensemble des auteurs, la poursuite de cette période semble être plus trouble. Nous allons voir maintenant comment la modernité a évolué dans notre société actuelle et pour quelles raisons des termes comme « postmodernité » et « hypermodernité » sont apparus.

La postmodernité :

La postmodernité constitue un concept flou où les auteurs développent souvent des opinions divergentes. Néanmoins, certains thèmes communs se distinguent et leurs objectifs sont d'analyser et d'expliquer les modifications sociétales d'un point de vue social, philosophique, géographique et esthétique qui s'opèrent depuis les années 1960. Le point le plus brûlant chez les auteurs est l'utilisation du préfixe « post » et plus précisément si celui-ci signifie ou non la fin de la modernité et vers quel futur cela mène. Il est important de noter que la réalité postmoderne est plurielle et qu'il n'existe pas une

tendance sociétale unique. Durant cette période, la vérité est plurielle et l'expérience personnelle guide la vérité et la pensée de chaque individu (Martineau et Roult, 2021). En ce sens, la société postmoderne est fondamentalement teintée par les expériences et les pensées multiples et différentes de chaque individu et chaque communauté. Les propos avancés ci-dessous correspondent aux grandes tendances générales de l'individu et la société postmodernes.

Un progrès qui n'a pas tenu ses promesses :

Les auteurs postmodernes défendent la présence d'une rupture avec la modernité. Premièrement, cela se retrouve dans la fin des grands discours construits par la modernité selon lesquels la notion de progrès était au cœur de toute réflexion sociale, technoscientifique ou politique. Depuis le siècle des Lumières, on a abandonné la tradition pour rejoindre le monde de l'autonomie, de la liberté absolue où était instaurée la promesse d'un avenir obligatoirement doré pour l'humanité grâce à la science et à la raison universelle. Ce discours n'a pas vraiment tenu ses promesses, car l'avenir promis radieux pour l'humanité fut le terrain des catastrophes inhumaines historiques. La postmodernité se caractérise par l'abandon de la foi dans le progrès technologique et scientifique. Lyotard (1979) évoque la fin des « métarécits » qui ont marqué la modernité : l'émancipation de la liberté et de la raison, le développement financier de l'humanité par les progrès techniques et scientifiques. Ces grandes idées ont une grande valeur de légitimité, car elles sont considérées comme universelles orientant toutes réalités humaines (Lyotard, 2005).

La culture du narcissisme, de l'instant et de l'hédonisme :

Un autre argument justifiant le passage d'une société moderne à une société postmoderne est la rupture avec le futur pour la glorification du présent. Nous vivons aujourd'hui pour nous-mêmes, sans nous soucier du passé, « de nos traditions et de notre postérité : le sens historique se trouve déserté au même titre que les valeurs et les institutions sociales » (Lipovetsky, 2005, p. 73). Les promesses d'avenir radieux du discours universel combiné par les différentes crises économiques, les conflits internationaux, les menaces sur l'écologie ou encore les menaces terroristes ont engendré un climat d'anxiété et perte de confiance envers les dirigeants politiques menant à un recroquevillement sur soi et expliquant, comme le dit Lipovetsky (2005), « le développement des stratégies narcissiques de survie » (p. 73). Ainsi, c'est la sphère privée qui domine les pensées et les actions humaines avec par exemple l'importance de préserver sa situation financière et matérielle, surveiller sa santé et son bien-être. Vivre sans idéal, sans but transcendant, est devenu possible (Lipovetsky, 2005). C'est ce que Christopher Lasch (2018) appelle la culture du narcissisme. Cette dernière, qui est le titre de son ouvrage majeur écrit en 1979, frappe plus que jamais par son actualité. Selon lui, la consommation, la culture de masse, le déclin de la sphère religieuse, de l'héritage et de l'autorité et l'individualisme ont construit un nouveau type d'individu avec sa propre manière de penser, sa propre psychologie, sa propre vision de soi et du monde. Lasch (2018) explique cette fascination pour soi par une négation du passé et un désintérêt du futur : « puisque la société n'a pas d'avenir, il est normal de vivre pour l'instant présent, de fixer notre attention sur notre propre « représentation privée », de devenir connaisseurs

avertis de notre propre décadence, et enfin, de cultiver un « intérêt transcendantal pour soi-même » » (p. 23). Pour compléter, Lipovetsky (2005) affirme que ces troubles narcissiques postmodernes correspondent à « l'ère du vide ». En raison de la destruction des valeurs traditionnelles et collectives, les individus sont noyés dans un vide idéologique où l'individu est muni d'une liberté totale dans sa vie. Il est libre de mener une vie « à la carte ». Les révolutions technologiques, notamment avec l'apparition des réseaux sociaux, ainsi que la consommation de masse, ont intensifié ce culte du présent et du narcissisme. Cet ensemble constitue un terrain fertile pour les valeurs hédonistes qui deviendront des valeurs généralisées. En ce sens, l'individu va chercher son bien-être personnel, des plaisirs immédiats et les loisirs sont souvent les porte-étendards de cet individualisme hédoniste. C'est dans ce contexte qu'une nouvelle éthique hédoniste se développe. Le goût de l'effort et de la discipline est dévalorisé et échangé pour le culte du désir, de la jouissance immédiate. Cette anarchie des impulsions se retrouve aujourd'hui dans les nombreuses addictions comme la mauvaise alimentation, les drogues, les jeux d'argent, la pornographie où l'individu est devenu l'esclave de sa propre dopamine complètement dérégulée.

En somme, comme l'affirme Lyotard (2005), « l'idée même de modernité est étroitement corrélée avec le principe qu'il est possible et nécessaire de rompre avec la tradition et d'instaurer une manière de vivre et de penser absolument nouvelle » (p. 115). Ainsi, l'idée de rupture, de déconstruction ou de destruction est inhérente à la modernité. Une rupture qui se caractérise ici avant tout par l'abandon par l'individu de son inscription dans un héritage du passé qui le guide vers l'avenir (Lasch, 2018). Par un tel reniement

du passé, l'individu postmoderne ne se concentre plus sur l'avenir, mais sur son plaisir immédiat. Le monde postmoderne est rempli d'individus narcissiques guidés par l'individualisme, l'hédonisme où la consommation, les médias de masse et les avancées technologiques ont remplacé la vie publique, les valeurs collectives et les éléments de structuration sociale. Le bien-être devient la préoccupation de l'individu postmoderne dans une culture de masse vide et éphémère qui a instauré un nouveau mode de vie sans transcendance à part soi.

Même si l'individualisme moderne se réalise durant la postmodernité, une rupture se fait avec le futur ainsi qu'avec un progrès qui semble avoir perdu de sa superbe. Néanmoins, des auteurs considèrent que le concept de postmodernité, notamment la notion de rupture, n'est pas adapté pour décrire notre société actuelle. Alors, le terme de l'hypermodernité est apparu.

L'hypermodernité :

La notion d'hypermodernité, malgré certains éléments nouveaux, est basée sur la plupart des théories postmodernistes : narcissisme, consommation de masse, hédonisme. Les auteurs hypermodernes sont d'accord avec le constat réalisé par les auteurs postmodernes et confirment les problèmes du projet moderne, mais sont en désaccord avec le terme de fin ou rupture à la modernité. En effet, selon eux, notre société n'est pas un effondrement des fondements modernes, mais une accentuation de ses conséquences. Cette hypermodernité est une version excessive et universalisée de la modernité et celle-ci n'est pas terminée.

Une société dominée par l'excès :

Premièrement, l'hypermodernité est symbolisée par sa dynamique de l'excès. Le préfixe « hyper » caractérise ce climat d'exacerbation comme on peut le constater entre autres avec la surconsommation. C'est l'avènement de l'hédonisme sans limite où l'offre de divertissements explose (Charles, 2010). Ces divertissements, supposément synonymes de plaisir et bien-être, ne contrebalancent pas la montée des dépressions caractéristiques de l'âge hypermoderne. Comme le souligne Charles (2010) :

La société hypermoderne se présente alors comme une société complexe et paradoxale puisque, dans le même temps, elle continue de stimuler les plaisirs tout en produisant des comportements anxigènes et pathologiques. Les temps hypermodernes impliquent que chaque individu, livré à sa propre liberté, est soumis à des injonctions paradoxales qui opposent à la fois les exigences de l'hédonisme et celles de la responsabilisation avec pour conséquence une sorte de société schizophrène prise entre une culture de l'excès et un éloge de la modération (p. 314-315).

Cet hédonisme est directement lié à un autre trait de l'hypermodernité : la culture de l'instant. Charles (2010) présente notre société comme « obsédée par le présent et l'instant, une société de la jouissance immédiate, en lutte contre les règles du passé et de la tradition » (p. 318). La mondialisation et le capitalisme ont rendu hégémoniques les marchés, faisant découler ses fondements de rentabilité et de flexibilité dans la vie des individus (Aubert, 2008). Par conséquent, les individus hypermodernes font face à ce que Lipovetsky et Charles (2004) appellent une « compression de l'espace-temps » caractérisée par une diminution notable de la patience, une augmentation du stress et du sentiment d'immédiateté et de simultanéité chez les individus (Aubert, 2008). Une culture hédoniste apparaît qui « incite à la satisfaction immédiate des besoins, stimule l'urgence

des plaisirs, encense l'épanouissement de soi-même, met sur un piédestal les paradis du bien-être, du confort et des loisirs » (Lipovetsky et Charles, 2004, p. 85). Ce sentiment d'urgence, qui domine la vie des individus hypermodernes, crée un rapport particulier au futur : celui de l'incertitude. Où les postmodernes défendaient l'idée que les individus étaient désintéressés par le futur, les hypermodernes observent que même si le présent est bien glorifié, une vision de l'avenir existe : celle de l'incertitude (Tapia, 2012).

De l'affirmation de soi au dépassement de soi :

L'individu actuel, narcissique et hédoniste désirant tout, tout de suite, semblerait rongé par un hédonisme anxieux de l'avenir. Cela le pousserait de manière excessive à la performance, à l'organisation et à la flexibilité (Aubert, 2008). Selon Aubert (2008), l'individu est poussé à se surpasser, car l'accomplissement de soi a découlé en un dépassement de soi. Dans cette logique, Aubert (2004) affirme que « l'individualisme contemporain ne peut s'exprimer que sur un registre extrême ». L'individu hypermoderne va tenter de combler l'excès du vide par l'excès du dépassement de soi pour sa survie.

Pour reprendre les termes de Zygmunt Bauman (2013), nous vivons dans une société liquide. Cette métaphore de la liquidité est excellente pour comprendre notre société actuelle. En effet, cette dernière est caractérisée par une extrême rapidité de changements. Selon Bauman (2013), une telle société est « celle où les conditions dans lesquelles ses membres agissent changent en moins de temps qu'il n'en faut aux modes d'action pour se figer en habitudes et en routines » (p. 7). Tout devient fluide. Ce manque de solidité peut se constater dans les relations amoureuses, les changements de carrière ou

encore l'identité des individus. La consommation symbolise cette liquidité. En effet, tout est traité comme des objets de consommation, « c'est-à-dire des objets qui perdent leurs utilités (et donc leur éclat, leur charme, leur pouvoir de séduction et leur valeur) pendant qu'on les utilise » (Bauman, 2013, p. 19). C'est l'ère du jetable. L'individu qui doit s'affirmer à tout prix et se dépasser, se modèle dans cette « société liquide », dirigée par l'instantanéité et l'urgence et où son identité est contrainte à être volatile et incertaine.

Hyperconsommation et surstimulation :

Dans cette même logique de l'extrême et de l'excès, l'individu hypermoderne comme son prédécesseur postmoderne, consomme selon ses envies et ses pulsions hédonistes. Au sein d'une ère où les institutions porteuses de sens et d'identité sont détruites, combinée à la société liquide, l'individu s'identifie désormais à une consommation devenue totale, une expérience en soi et un vecteur d'émotions. Lipovetsky et Charles (2004) décrivent la société d'hyperconsommation de la manière suivante :

Celle qui voit s'éroder les anciens encadrements de classe et apparaît un consommateur volatil, fragmenté, dérégulé. En même temps, on assiste à l'essor d'une consommation beaucoup plus expérientielle ou émotionnelle que statutaire [...] On est terrorisé par l'ennui de la répétition, par le « vieillissement » du vécu intime. Acheter c'est jouer, c'est acheter un petit renouveau dans notre quotidien subjectif. C'est peut-être là le sens ultime de l'engrenage hyperconsommatif (p. 176-177).

La société liquide et l'ère du jetable s'appliquent parfaitement à l'hyperconsommation. En effet, on assiste à une diffusion générale de cette logique d'hyperconsommation à l'intérieur de toutes les sphères de nos vies, notamment celle des relations amoureuses.

Le développement des technologies et de l'information a grandement contribué au développement de la société et des individus. Ces derniers peuvent se connecter de manière instantanée, et ceci sur l'ensemble de la planète. C'est l'apparition du « village global ». Cependant, ce phénomène n'est pas sans répercussions négatives. En effet, cette connectivité globale crée un paradoxe avec la progression de la solitude. Bien qu'il soit difficile de prouver une causalité précise, des études ont pu démontrer une corrélation entre la hausse de la solitude et l'augmentation de l'utilisation généralisée des nouvelles technologies, notamment chez les adolescents (Twenge et Park, 2019). Avec la généralisation des téléphones intelligents, la vie sociale des adolescents a changé. L'interaction en ligne est devenue plus normative et les rencontres en personne moins courantes (Twenge et Park, 2019). De plus, ces flux abondants d'informations sont susceptibles de noyer les individus d'un point de vue cognitif. Selon Bronner (2021) :

Depuis 2013, la masse d'informations disponibles double tous les deux ans. [...] En 2017, 253 000 textes par seconde étaient envoyés alors que, dans le même temps, 60 000 recherches sur Google étaient effectuées. [...] Autre proportion frappante : 90 % des informations disponibles dans le monde ont été rédigées dans les deux dernières années (p. 96-97).

On le comprend, le numérique consomme de manière absurde et excessive « notre temps de cerveau disponible plus que n'importe quel autre objet présent dans notre univers » (p. 79). Finalement, les auteurs hypermodernes reprennent certains éléments du discours postmoderniste, mais considèrent qu'ils sont transformés par la logique d'exacerbation.

Les loisirs dans ce contexte contemporain :

La gestion des loisirs doit dorénavant s'adapter à des individus de plus en plus à la recherche de flexibilité. Les préférences personnelles de chaque individu impactent fondamentalement la structure du loisir en dictant les fondements de l'offre et du service de celui-ci (Martineau et Roul, 2021). Les personnes partageant des intérêts et des valeurs communes ont tendance à se regrouper entre eux (Maffesoli et Perrier, 2012). Ainsi, il est possible pour un individu de faire partie et d'interagir avec plusieurs groupes en fonction de ses pratiques de loisir. Tout ceci est véritablement accéléré par l'avènement des réseaux sociaux (Bronner, 2021).

Le monde des loisirs se moule au gré de notre société contemporaine dirigée par le capital où la consommation est reine. Les grandes entreprises ont développé et défini des nouvelles formes de divertissement où la quête de profit est l'objectif premier. Cette logique ne date pas d'hier, mais prend des dimensions excessives aujourd'hui. En effet, on retrouve des investissements massifs dans la sphère du loisir et du divertissement, notamment dans la télévision, les films, le sport, les parcs d'attraction ou encore les jeux vidéo. L'hyperconsommation et notre rapport au temps dominé par l'urgence définissent nos loisirs. Notre temps connaît aujourd'hui selon Hartmut Rosa (2014) une aliénation où nous « devenons de plus en plus riches d'épisodes d'expérience, mais de plus en plus pauvres en expériences vécues » (p. 132). Ce manque d'appropriation de notre temps et de nos actions conduit à des formes plus ou moins graves d'aliénation. De plus, les loisirs et le jeu sont utilisés comme des anesthésiants et des bloqueurs de révolte contre cette aliénation, notamment l'aliénation du travail (Turcot, 2016). Cette recherche constante du

plaisir et de la jouissance est en totale adéquation avec la machine médiatique et hyperconsumentiste que l'on connaît aujourd'hui. En revanche, le loisir n'est pas systématiquement synonyme de plaisir ou de gratification immédiate et peut se détacher des tendances hypermodernes. Certains types de loisir, comme les loisirs sérieux, demandent un certain investissement et s'inscrivent dans une vision à long terme. Ces loisirs sérieux ont une place de plus en plus importante dans notre société. Ainsi, il est légitime de se demander si le développement des loisirs sérieux est une réponse à un hédonisme de plus en plus exacerbé.

Chapitre 3 : cadre conceptuel

Le loisir et ses différentes conceptualisations :

Nous venons de le voir, le monde dans lequel nous vivons est véritablement changeant et rapide. Le loisir n'échappe pas à ce constat et constitue même un des éléments de nos vies qui change le plus. Le développement économique, un plus grand niveau d'éducation, les avancés dans le domaine de la santé et une générale plus grande liberté ont permis au loisir d'avoir une place grandissante dans la vie des individus (Kelly et Godbey, 1992). Le loisir joue un rôle essentiel dans l'économie, dans nos interrelations, dans le développement des plus jeunes et dans le maintien des capacités intellectuelles des personnes plus âgées ainsi que dans notre identité. En ce sens, Blacksahw (2010, 2013) affirme que le loisir est un espace dans lequel les individus définissent leur propre identité. Néanmoins, il demeure une notion mal comprise ou parfois ignorée (Godbey, 1994), notamment à cause de la place centrale qu'occupe le travail. Mais alors, qu'est-ce que le loisir ? La notion de « loisir » a de nombreuses significations, est utilisée dans autant de contextes et a été conceptualisée dans de nombreuses perspectives. Ce portrait large et vague du loisir reflète un des principes psychologiques les plus reconnus : la vie et les comportements humains sont pluridéterminés (Neulinger, 1981).

Le loisir comme un temps :

Le concept de loisir est souvent rattaché au temps libre, correspondant au temps pendant lequel le travail n'est pas exercé. En ce sens, le loisir est souvent vu à travers une vision dichotomique avec le travail (Dumazedier, 1962). Selon Dumazedier (1962), le loisir détient trois fonctions : s'affranchir et récupérer de la fatigue perçue lors des

périodes travaillées, divertir dans le but de combler la lassitude du travail et développer sa personnalité pour contrer la rationalité et l'automatisme des tâches vécues durant son temps de travail. D'autres auteurs décrivent le loisir comme un temps opposé au temps du travail et celui des tâches quotidiennes (Parker, 1979). Horna (1994) voit le loisir comme le temps discrétionnaire à utiliser selon les jugements propres d'un individu. Dans le même sens, Russell (2020) considère le loisir comme un temps libre disponible pour réaliser des choix personnels. Néanmoins, définir le loisir seulement à travers la dimension temporelle nous restreint dans nos compréhensions réelles de ce qu'est le temps libre. À la place, on comprend ce qui ne signifie pas un temps libre : un temps dévoué au travail ou à d'autres obligations. Cette logique sous-entend que le temps libre doit être gagné et de manière opposée, le loisir peut être le temps où l'individu choisit quoi faire. Ici, nous passons d'une liberté par rapport à une entité à une liberté à réaliser quelque chose (Horna, 1994). Cette approche du loisir nous fait comprendre que le loisir est quantifiable et que l'on peut en discuter selon la quantité possédée. L'impatience vis-à-vis des fins de semaine, des vacances ou encore de la retraite se justifie par la plus grande quantité de temps libres caractérisant ces périodes. Cette vision quantifiable du loisir a notamment permis la réalisation de recherche comparative sur les emplois du temps selon l'année ou bien une population précise.

Le loisir comme une activité :

Ensuite, une autre approche consiste à penser le loisir comme une activité où souvent des inventaires sont réalisés pour grouper les individus selon des critères variables

comme le lieu, le temps ou l'équipement. Ces variables engendrent généralement des types d'activités par paires (Horna, 1994) : intérieur et extérieur, seul ou en groupe, fréquence régulière ou irrégulière. C'est probablement l'approche la plus utilisée par les professionnels travaillant dans le domaine de la récréation où ces derniers sont amenés à fournir un service incluant la participation des personnes à des activités récréatives (Russell, 2020). Cette approche a des points de similitude avec le concept de récréation. Cette dernière correspond à des activités non professionnelles, organisées en vue d'obtenir des avantages personnels et sociaux, y compris le repos et la cohésion sociale (Kelly et Godbey, 1992). Une chose est certaine, une même activité peut voir sa signification varier selon l'individu. Comprendre le loisir comme une activité suppose une action réalisée par l'individu (Kelly et Godbey, 1992). En effet, la personne est engagée dans une activité, elle effectue des choix et expérimente un état de conscience, elle est dans l'action (physique, intellectuelle, créative ou contemplative). Comme l'approche temporelle, l'approche de l'activité est utile pour réaliser notamment des recherches, mais n'est pas adéquate pour proposer une définition précise du loisir de par la difficulté à identifier si une activité est un loisir ou non. Il est très pratique de définir le loisir comme une activité réalisée durant un temps libre mais il existe bien d'autres qualités et bienfaits que le loisir offre à ses pratiquants.

Le loisir comme un état d'esprit :

La pratique d'un loisir consiste généralement à faire quelque chose qui a une forme reconnue, mais il n'y a rien qui soit toujours loisir (Kelly et Freysinger, 2000). Le sens et

l'état d'esprit sont plus importants que la forme. En ce sens, l'approche qui semble le plus se rapprocher à la pratique d'ultramarathon est celle du loisir comme un état d'esprit. Selon Kelly et Freysinger (2000), cette vision du loisir définit ce dernier « comme une attitude ou un état de conscience, non une forme, un temps ou un lieu » (p. 15). L'espace temporel des loisirs modernes se remplit principalement de passe-temps, de divertissements et de loisirs favorisant la santé. Sebastian de Grazia (1962) propose une distinction entre le temps libre et le loisir. Selon lui, tout le monde peut avoir du temps libre, ce qui n'est pas le cas du loisir. Pour de Grazia (1962), « le temps libre est une idée réalisable de la démocratie [...], une manière particulière de calculer un type de temps particulier. Les loisirs renvoient à un état d'être, une condition de l'homme, que peu désirent et encore moins atteignent » (p. 5). Sebastian de Grazia comprend le loisir à travers l'idéal de vie créé par les Grecs. Le temps libre ou l'absence de la nécessité du travail n'est que la porte d'accès au loisir. Au-delà de cette porte se trouve l'une des grandes contributions de la Grèce classique à la civilisation occidentale soit que le loisir est un idéal et donc un principe organisateur de la vie, un mode de vie équivalant à la bonne vie, voire la meilleure vie possible. Cette vie étant la plus libre, la plus juste, la plus noble, belle et agréable. Cela implique une capacité à utiliser le loisir à bon escient. Ainsi, contrairement à aujourd'hui, les loisirs étaient une préoccupation sérieuse de la politique et de l'éducation dans l'Antiquité.

Le loisir comme une expérience spirituelle :

La notion de conscience mise en avant dans l'approche du loisir comme un état d'esprit se retrouve également dans l'approche du loisir comme une expérience. Kelly et Godbey (1992) affirment que si des qualités définissent le loisir, alors elles se trouvent dans l'expérience vécue. Csikszentmihalyi (2004) dénote que « Vivre c'est expérimenter à travers l'action, les sensations, les pensées » (p. 17). À partir de ce constat, le concept de *flow* est apparu. Ce dernier est caractérisé par l'implication, la concentration, le plaisir, la motivation intrinsèque et les défis environnants équilibrés avec les compétences personnelles de l'individu (Csikszentmihalyi, 1975 et Csikszentmihalyi, 2004). De plus, ce processus permanent, décrit comme une sélection psychologique, promeut le renforcement de l'identité et des compétences à travers l'identification et la poursuite d'objectifs et d'intérêts qui caractérisent de manière unique la personnalité de chaque individu. Le concept de *flow* pourrait correspondre à la dimension attitude évoquée par Heintzman (2000) suggérant que l'ouverture et la pleine conscience sont susceptibles de mener au bien-être spirituel. Ainsi, cette perspective considère le loisir comme un état mental situé dans la conscience de l'individu et son expérience comme significative (Kelly et Godbey, 1992).

Définir la spiritualité n'est pas une tâche aisée. Les définitions sont diverses et variées, mais leur point commun est la transcendance et la foi pour des croyances, une énergie vitale qui rend possible la quête de sens d'un individu (Heintzman, 2000). Selon Barnum (2010) :

La spiritualité détient « à son sujet un sens du transcendant. Elle traite de ces valeurs qui vont au-delà du monde matériel et de ses objectifs égoïstes. Ce

sont les valeurs non seulement épousées, mais profondément ressenties par les humains. [...] La spiritualité est donc expérientielle, existentielle et touche le noyau intérieur de chaque être humain, là où il ou elle vit le plus véritablement (p. 2-3).

La spiritualité a beaucoup changé ces derniers temps. Les développements récents ont mis en lumière, sur presque tous les niveaux, que la spiritualité elle-même est devenue un phénomène sans frontières, car les repères institutionnels se sont effondrés. De nombreuses personnes sont devenues fascinées par les sujets spirituels en dehors du contexte religieux. En effet, un commerce s'est développé autour de la spiritualité, reflétant une variété presque infinie de thèmes et de sujets. Parmi ceux-ci figurent des thèmes comme la pleine conscience et le sens, la santé et le bonheur ou encore la méditation. On le voit également avec l'apparition de nouveaux métiers liés à la spiritualité (méditation, développement personnel, respiration). Ainsi, la spiritualité n'est pas plus cantonnée aux institutions religieuses (Waaïjman, 2013). D'un point de vue anthropologique, le paysage de la spiritualité a perdu ses contours aigus d'intériorité (Waaïjman, 2013). En effet, la spiritualité a élargi ses horizons de l'esprit et de l'âme et est devenue un phénomène holistique. En particulier, le corps est devenu un lieu de travail important pour la spiritualité, comme l'indique le vocabulaire qui concerne le travail sur le corps. Cela comprend, entre autres, les massages, la thérapie par le mouvement ou la guérison naturelle. Non seulement le corps, mais aussi la dimension sociale est devenue un aspect essentiel de la spiritualité. En effet, la spiritualité n'est plus une entreprise individualiste ; elle est exécutée dans des contextes sociaux comme la méditation de groupe (Waaïjman, 2013).

Aujourd'hui, le lien entre les loisirs et la spiritualité est de plus en plus documenté. Heintzman (2000) a effectué une recherche à partir d'entretiens dans le but d'approfondir et explorer les processus qui lient les loisirs au bien-être spirituel. Tous les entretiens montrent que les participants associent leurs activités et expériences de loisirs à leur bien-être spirituel. Heintzman (2000) a identifié différents thèmes expliquant ce lien. Premièrement, la dimension temporelle des loisirs permet de nourrir le bien-être spirituel à travers la façon dont on occupe ce temps et l'absence d'agitation pour un équilibre dans la vie. Ensuite, l'attitude, l'ouverture, la pleine conscience ou la motivation que l'on apportait à son temps libre influençait également le bien-être spirituel. Par ailleurs, l'environnement de pratique est également essentiel pour le bien-être spirituel. En effet, les cadres proches de la nature ou liés à l'histoire personnelle et humaine étaient associés au bien-être spirituel. Concernant les milieux sociaux, la solitude semble être propice au bien-être spirituel, tandis que les milieux bruyants étaient perçus comme étant néfastes. Enfin, concernant les activités de loisirs elles-mêmes, globalement, les activités qui nous correspondent, ce que Heintzman appelle les activités où nous sommes « fidèles à nous-mêmes » contribuent au bien-être spirituel, ce qui n'est pas le cas des activités inauthentiques. Ces éléments recueillis dans l'étude de Heintzman (2000) font échos aux théories du *flow* et de l'autodétermination. La théorie de l'autodétermination a pour but d'expliquer la motivation et le comportement en fonction des différences individuelles dans les orientations motivationnelles, les influences contextuelles et les perceptions interpersonnelles (Hagger et Chatzisarantis, 2009). Cette théorie s'est avérée utile pour expliquer les antécédents et les processus qui sous-tendent le comportement d'exercice.

La théorie de l'autodétermination semble se rapprocher de la dimension des activités de loisirs elles-mêmes de Heintzman (2000), qui suggère de réaliser des activités qui nous correspondent, où nous sommes « fidèles à nous-mêmes » afin de contribuer au bien-être spirituel.

L'hédonisme :

Un concept central du loisir est celui de l'hédonisme. Au sens large, cette notion fait référence à des expériences émotionnelles positives, y compris le plaisir et la jouissance découlant de l'utilisation personnelle du temps (Atler et al., 2018). Selon Bellefleur (2000), le loisir a permis de redonner une place importante à l'hédonisme dans la vie des individus en contrant la place dominante du travail, jusqu'à devenir plus récemment, un élément vecteur d'une vie de qualité. Bellefleur (2000) rappelle que le courant épicurien, qui fait de l'hédonisme un pilier de cette pensée, s'est construit et cultivé en opposition au courant stoïcien. « L'*otium* devait être vécu *cum dignitate*, selon Cicéron, c'est-à-dire dans et avec la dignité. Il devait procurer le calme et la sérénité, être ouvert à la contemplation des choses et des êtres » (p. 10). Selon Bellefleur (2000), cette pensée épicurienne a connu la transformation suivante :

Que l'on pourrait appeler la dérive hédoniste, laquelle plaçait la recherche de plaisir comme centre et but de la vie, ainsi que sa valorisation en soi comme référence d'une quête de sens à la situation et aux actions humaines. Ainsi était posé le postulat de la primauté des pulsions et des affects perçus comme positifs dans l'orientation de la vie morale. La recherche d'un état de satisfaction, de plaisir et de jouissance devait polariser la conduite de l'existence préalablement à toute autre considération morale (p. 11).

Ceci est largement constatable dans la société hypermoderne où la recherche d'états de satisfaction ou de gratification immédiate et sans entrave est un mode de vie. Notre société actuelle a fait du loisir un outil de consommation en utilisant l'hédonisme comme raison légitime. En ce sens, nous pourrions voir l'amplification du temps libre comme une amplification de la liberté alors qu'en fait, il s'agit d'une opération de « marchandisation » de l'hédonisme. D'autre part, l'expérience de loisir est souvent analysée dans une perspective de psychologie positive (Csikszentmihalyi, 1975 et Csikszentmihalyi, 2004) pouvant mener au développement de l'individu, mais le loisir n'est pas fondamentalement et continuellement positif. En effet, pour vivre une expérience de loisir optimale il faut respecter des conditions comme un niveau de défi adéquat tout en trouvant un équilibre avec ses compétences (Csikszentmihalyi, 2004).

Une vision plus moderne du loisir voit ce dernier comme une expérience relativement autodéterminée qui est vue comme du loisir par ses pratiquants, qui est psychologiquement plaisant, qui donne des opportunités de récréation, développement personnel et services aux autres (Kaplan, 1975). Selon Blackshaw (2010), cette vision du loisir rejoint l'idée qu'avaient les Grecs de ce concept. Il cite Shivers et deLisle (1997) :

Leisure of itself gives pleasure and happiness and enjoyment of life, which are experienced, not by the busy man, but by those who have leisure [...] For he who is occupied has in view some end which he has not attained ; but happiness is an end, since all men deem it to be accompanied with pleasure and not pain (p. 41).

Toutes ces visions du loisir peuvent être légitimes dépendamment de leur contexte de pratique. Néanmoins, une interrogation demeure. Si le loisir est associé à un temps libre et de détente par rapport au travail, au plaisir hédoniste et non à la souffrance, comment

et pourquoi une pratique comme l'ultramarathon, aussi exigeante en ressources temporelles, physiques et psychologiques, peut être considérée comme un loisir ? De plus, la société du divertissement dans laquelle nous vivons où plaisir immédiat et facilité sont exacerbés, ne semble pas propice à la pratique d'une activité comme l'ultramarathon. C'est d'ailleurs l'image qui est attribuée à ses pratiques intenses : des individus surhumains, fous ou absurdes. Néanmoins, Martineau et Roult (2021) remarquent qu'au sein de notre société hypermoderne, l'être humain a acquis un niveau de confort qui dépasse ses besoins de base et cela « l'amène à rechercher le bonheur et le bien-être ailleurs, dans d'autres contextes ou expériences » (p. 439). Ce constat pourrait constituer la base d'une explication du choix d'une telle pratique. Comme le souligne Pronovost (2017), la motivation et la signification que les individus portent à leurs loisirs sont souvent plus importantes que l'activité elle-même, « d'où un développement récent et important des approches mettant plutôt l'accent sur les définitions par les attributs psychologiques, présentés comme traits distinctifs du loisir » (p. 12). En ce sens, pour cette étude sur la pratique d'ultramarathon, aucune définition précise du loisir ne sera utilisée, car toutes peuvent être valables dépendamment de la perception du pratiquant. La pratique de l'ultramarathon peut-être vécue comme une activité, un état d'esprit ou une expérience. Ainsi, nous allons davantage nous concentrer sur les motivations, l'engagement et le sens donné à l'activité par ses pratiquants.

L'ultramarathon :

La présentation des concepts précédents nous interpelle et met en évidence plusieurs paradoxes sur comment et pourquoi une pratique de loisir comme l'ultramarathon peut émerger et se développer. En effet, le contexte hypermoderne ne semble pas être un terrain fertile au développement d'une telle pratique. L'accélération du temps et le sentiment d'urgence vécus dans notre société actuelle ne semblent pas être une explication du développement d'activités sportives comme celle de l'ultramarathon depuis 30 ans. Comment se fait-il, dans une société où l'accélération sociale est telle que l'urgence est devenue la norme, que l'ultramarathon se soit développé ?

Définition :

L'activité physique est de plus en plus reconnue comme un facteur majeur de santé pour la population générale dans le monde. Malgré les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé, la plupart des individus sont physiquement inactifs dans leur vie quotidienne (Bauman et al., 2011). Un mode de vie sédentaire et une surconsommation d'aliments malsains sont considérés comme les principaux coupables des épidémies d'obésité (Morici et al., 2016).

Parmi les différents types d'entraînement physique, les activités à prédominance aérobie semblent les mieux adaptées pour obtenir des effets métaboliques et cardiovasculaires favorables. Les sports d'endurance se caractérisent par des contractions isotoniques répétées de grands groupes de muscles squelettiques (Morici et al., 2016). Sans rentrer davantage dans ses détails scientifiques, l'entraînement physique d'endurance exerce de nombreux effets positifs sur la santé, notamment l'amélioration du

métabolisme, la réduction du risque cardiovasculaire et la réduction de la mortalité toutes causes confondues.

On peut constater un intérêt grandissant de la part des coureurs d'endurance amateurs et d'élite à la recherche de nouveaux parcours et défis aventureux résultant en un large éventail de niveaux de compétition parmi les participants d'ultramarathon. Cela comprend le nombre croissant de participants à l'ultramarathon récréatif ciblant le plaisir, le tourisme, la santé et les bénéfices sur le bien-être (Costa et al., 2019). Les ultramarathons sont définis comme des événements de course plus longs que le marathon traditionnel et sont organisés sur piste, sentier ou route. Cependant, la plupart sont exécutés sous la forme de course en sentier (Hoffman et al., 2010) et son appellation la plus utilisée est l'ultra-trail. Par nature, la course sur sentier est souvent associée à une topographie de parcours plus difficile et exigeante avec par exemple de grandes élévations et descentes, des surfaces de course irrégulières avec la présence d'obstacles et des conditions environnementales comme le froid, la chaleur, l'humidité et l'altitude (Costa et al., 2019).

Les sports d'endurance sont intimement liés à des concepts psychologiques et philosophiques comme la force mentale ou le rapport à la souffrance. McCormick et ses collègues (2018) ont mis en évidence les aspects psychologiques de la participation à un ultramarathon, comme les émotions avant un événement et après un événement, les facteurs de stress rencontrés et l'intensité de l'effort perçu ou encore la douleur musculaire induite par l'exercice.

Les sports d'endurance peuvent se pratiquer seuls ou en groupe. Comme le soulignent Xie et ses collègues (2020), beaucoup de pratiquants préfèrent réaliser cette activité en groupe et certains trouvent cela davantage motivant. Autrement dit, la course à pied rassemble les gens, génère une interaction sociale positive qui maintient les gens ensemble et est vectrice de création d'une communauté (Xie et al., 2020). Néanmoins, comme indiqué plus haut, les sports d'endurance sont caractérisés par leur longue durée combinée par une sollicitation considérable tant sur le plan physique que mental. De ce fait, le pratiquant développe un rapport particulier à la souffrance et à l'effort ainsi qu'une forte introspection personnelle. Dans le même sens, Csikszentmihaly (2004) affirme que « nous n'apprécions pas la solitude ; l'immense majorité des individus s'efforce de l'éviter dans la mesure du possible » (p. 25). Il serait intéressant de creuser davantage ces aspects psychologiques des pratiquants d'ultramarathon et de mettre en évidence de potentiels liens avec l'actualisation de soi.

Les raisons d'un tel engouement : entre quête de l'inconnu et désir de ralentir

Cubizolles, Baron et Lacroix (2018) ont effectué une revue de littérature sur l'évolution de la course à pied d'endurance en France de 1982 à 2015. Les auteurs ont tenté d'expliquer l'engouement que connaît la pratique et ont essayé de comprendre pourquoi les individus s'engagent dans ces pratiques de courses. Ils expliquent l'engagement dans l'endurance à partir d'une transformation sociohistorique des principes qui régissent notre société. Ces principes renvoient à des aspirations individuelles nées de nouveaux cadres de vie en commun tels que les loisirs, la vie urbaine, la préoccupation

pour sa santé, ou de nouvelles manières de s'affirmer en tant qu'individu, dont le plein accès nécessite de tester sa valeur, son individualité ou son autonomie. L'engagement dans la course d'endurance peut alors être considéré comme un choix pour atténuer les tensions imposées par ces cadres.

Ce besoin d'individualisation se retrouve chez Marianne Barthélémy (2002) mais sous une autre forme : celle du besoin de maîtriser son destin. Barthélémy (2002) tente d'expliquer les succès que connaissent des grands raids et des courses d'ultra-endurance comme le Marathon des Sables (200 kilomètres à parcourir en sept jours, en autosuffisance alimentaire dans le désert au Maroc). Ce succès se trouve, dans une combinaison marketing du tourisme, de l'expédition et du sport, mais également dans un processus de valorisation méritocratique où le risque a été symboliquement remis en cause, donnant aux individus le droit d'espérer réussir un tel défi et le sentiment d'être maîtres de leur vie. Il y a quelque chose « d'exceptionnel » dans ce sport, écrit-elle, qui, plus que le risque ou l'aventure, pousse les individus à l'entreprendre. Les coureurs recherchent une échappatoire à la vie ordinaire dans le but de rompre avec leur environnement physique et humain quotidien. Cette quête vient d'un désir d'obtenir des preuves de leur propre capacité personnelle à surmonter des épreuves inhabituelles (Barthélémy, 2002). Ce type de course d'endurance offre « à leurs pratiquants des « niches » dans lesquelles le risque vécu se voit réhabilité face à une société trop aseptisée » (p. 93).

Toujours concernant l'engagement dans cette activité sportive, Romain Rochedy (2015) a cherché, par une approche critique et une sociologie du temps, à mieux comprendre les causes de l'engagement dans l'ultramarathon. Cette approche

sociologique du temps lui permet d'insister sur combien l'ultramarathon est un sport extrêmement chronophage et surtout un moyen pour les coureurs de lutter contre un temps aliéné et aggravé d'une société de l'urgence. Il prouve d'abord, à partir d'un questionnaire, que les gens pratiquent l'ultra-trail parce qu'ils se sentent imperméables à la pression de la notion capitaliste de gain de temps. Il voit trois déterminants majeurs chez les personnes qui s'adonnent à l'ultramarathon : les dimensions esthétiques du risque, la connaissance de soi et les expériences collectives. Puis, à l'aide d'une série d'entretiens, il décrit les formes d'inertie prises par une telle résistance à la pression du temps moderne et identifie quatre manières de s'engager dans l'ultra-trail : l'engagement total dans lequel l'ultra-trail est un mode de vie, avec des coureurs qui accordent la priorité à leur sport par rapport à tous leurs autres engagements, tant professionnels que personnels ; un engagement stratégique dans lequel l'ultra-trail est une motivation au quotidien, et régénère le goût de relever des défis professionnels ou personnels au quotidien ; un engagement thérapeutique dans lequel l'ultra-trail est un sport de résilience qui permet à la personne de retrouver son estime de soi ; et un engagement autonome dans lequel l'ultra-trail est un « îlot de décélération » ou une « oasis de décélération » parce qu'il :

illustre la limite anthropologique de la vitesse. Naturellement, la vitesse biologique, voire même géographique, ne peut être manipulée à l'infini. L'ultra-trail est (pour l'instant) l'exemple même de la limite naturelle de l'Homme à se déplacer rapidement sans technologies. Les contraintes liées au terrain étouffent à sa source la logique de domestication qui s'opère inlassablement dans la plupart des autres pratiques sportives (p. 106).

Cet îlot de décélération est un recoin social et culturel épargné par le processus d'accélération de la modernisation. Mathilde Plard (2019) complète cette idée avec la notion de résonance. Selon elle, l'ultra-trail est une occasion de penser la relation entre le

corps et la vitesse comme une reconnexion au présent en un point de « résonance » au monde. Ici, l'auteure fait référence au concept d'accélération du temps de Rosa (2014) décrit plus tôt, faisant office de barrière au monde réel pour l'individu contemporain pressé et connecté. La distance parcourue devient une réponse à cette aliénation du temps. En effet, selon Plard (2019) « la distance permettrait d'étirer le temps, de le rendre palpable. Puisque le contexte de l'accélération rend difficile la résonance, le temps de la course devient celui de la confrontation au réel » (p. 3). En somme selon Rochedy (2015), si les individus s'engagent dans la pratique de l'ultra-trail, c'est avant tout pour ralentir une temporalité moderne bourdonnante et pour tenter de ne pas se laisser déposséder d'eux-mêmes par le culte de l'urgence. L'engagement dans le sport est alors une manière de conforter leur autonomie face aux normes sociétales abusives.

Un loisir sérieux :

Même si des prémisses ont déjà été identifiées notamment à travers la notion d'engagement, nous allons voir ici précisément comment l'ultramarathon peut entrer dans la catégorie des loisirs sérieux. Un loisir sérieux est avant tout une activité positive réalisée durant un temps coupé des obligations. La perspective sérieuse du loisir mise en avant par Stebbins (1992, 2007) correspond à la poursuite d'une activité significative (comme apprendre un nouveau sport) qui peut prendre trois formes : l'amateurisme, *l'hobbyist* et le volontariat (Stebbins, 2007). Le loisir sérieux s'oppose aux loisirs occasionnels, de détente ou non sérieux (comme regarder la télévision) qui sont davantage centrés sur la récompense immédiate ou le plaisir à court terme et sont moins significatifs et n'offrent

pas de réelle possibilité de développement de soi (Stebbins, 2007). D'autre part, Davidson et Stebbins (2011) notent que le loisir sérieux n'est pas seulement épanouissant de par ses bienfaits et ses récompenses, mais également épanouissant en contre poids aux coûts rencontrés dans l'activité de loisir. Plus précisément, l'entrain de s'épanouir dans les loisirs sérieux correspond à l'entrain d'expérimenter les récompenses d'une activité de loisir donnée, de telle sorte que ses coûts soient perçus par les participants comme plus ou moins insignifiants. Même si elles peuvent être d'ordre social, les récompenses de la pratique d'un loisir sérieux sont davantage personnelles. En effet, on y retrouve l'enrichissement personnel, l'actualisation et l'expression de soi, une meilleure image de soi, une gratification personnelle (Davidson et Stebbins, 2011).

D'autre part, Stebbins identifie six qualités au loisir sérieux (1992, 2007). Premièrement, l'individu fait face à des difficultés durant sa pratique de loisir sérieux et fait part de persévérance (1). L'ultramarathon est un archétype de résilience tant sur le plan mental que physique. De plus, l'investissement en ressources (coachs, alimentations, préparation, temps d'entraînement) est considérable. Ensuite, l'individu peut se projeter et avoir une perspective d'amélioration (2). Ici, l'ultramarathon est extrêmement quantifiable pour une potentielle amélioration soit par la distance parcourue, soit par le temps effectué lors d'une course ou bien plus qualitativement par le ressenti et les émotions vécues lors d'une course. Une autre qualité du loisir sérieux est l'effort réalisé pour développer ses connaissances dans le domaine de loisir pratiqué (3). L'ultramarathon est une activité sportive d'une grande exigence. De ce fait, il est capital de s'intéresser un minimum au monde de l'ultra avant de s'engager dans une telle pratique : apprentissage

sur le concept d'endurance, comment optimiser sa course et réduire les risques, reconnaissance topographique avant une course. La quatrième qualité correspond aux bénéfices durables comme l'actualisation de soi, l'expression de soi, le sentiment d'accomplissement (4). Ici, le défi immense que représente une course d'ultramarathon est évidemment synonyme d'accomplissement personnel. Cette qualité rejoint la cinquième, soit le monde social qui entoure la pratique (5). Le monde de l'ultra est très spécifique et représente une véritable communauté avec des valeurs communes, l'amour du défi, des attitudes partagées, un rapport commun à la souffrance qui rapproche les individus. Enfin, la sixième qualité est la perception de ces activités par les participants comme « loisirs sérieux » (6). Cette dernière qualité est plus difficile à justifier, car elle demeure subjective. En effet, des pratiquants d'ultramarathon vont percevoir cette activité comme un loisir classique sans la dimension sérieuse, d'autres vont voir cette activité comme simplement un moment de détente ou de rupture par rapport au travail. Néanmoins, la majeure partie des participants réunissent ces six qualités propres au loisir sérieux. Les activités dites sérieuses peuvent être perçues comme plus arides et moins motivantes. Stebbins (2007) souligne l'importance que de telles activités se déroulent dans un contexte de plaisir.

En somme, l'ultramarathon a ce côté fascinant de constituer une activité de longue durée, majoritairement solitaire, éprouvante physiquement et mentalement et surtout volontairement et consciemment choisie. Une vertu semble au cœur de cette pratique, celle de l'actualisation de soi.

L'actualisation de soi :

L'ultramarathon est une activité très exigeante et nécessite de nombreuses aptitudes physiques et psychologiques. De nombreuses enquêtes ont étudié les compétences, l'entraînement, les caractéristiques psychologiques et les traits de personnalité des coureurs de marathon, mais aucune recherche n'a été menée pour établir un lien entre la pratique de l'ultramarathon comme activité de loisir et l'actualisation de soi.

La psychologie autour de l'ultramarathon :

Les études portant sur les aspects psychologiques suggèrent que les coureurs d'ultramarathon présentent des caractéristiques spécifiques au sport. Premièrement, Acevedo et ses collègues (1992) montrent que les coureurs d'ultramarathon ont des sentiments de bien-être psychologique et de force après une course. De plus, la préparation des coureurs est très spécifique : lecture de la course avec des cartes, élaboration d'objectifs, visualisation, discours intérieur et contrôle de ses pensées (Acevedo et al., 1992). D'autre part, de nombreux pratiquants sont dotés d'un fort sens de l'aventure, d'excitation face au défi et de force mentale (Acevedo et al., 1992).

Cette dernière correspond à une capacité à surmonter ou à rebondir après des échecs (Taylor, 1989), une capacité à faire face ou à gérer la pression, le stress et l'adversité (Goldberg, 1998), une capacité à persister ou un refus d'arrêter (Goldberg, 1998), à une insensibilité ou à la résilience (Goldberg, 1998). Jaeschke (2012) s'est intéressée à la force mentale chez les pratiquants d'ultramarathon. Selon l'auteure, la force

mentale dans la course d'ultramarathon peut être définie comme suit : « la capacité de persister et d'utiliser les compétences mentales pour surmonter les obstacles physiques, psychologiques, émotionnels et environnementaux perçus dans la poursuite d'un but » (p. 127-128). L'étude de Jaeschke (2012) indique que la force mentale en ultramarathon permet également au coureur de surmonter la fatigue physique et mentale perçue, en particulier dans les parties les plus difficiles de l'entraînement et de la compétition, ainsi que de maintenir un certain contrôle. Les éléments de force mentale que caractérisent les coureurs d'ultramarathon comprennent : la persistance, la persévérance, la détermination, la prise de conscience, l'orientation vers un objectif, l'engagement, la concentration, la motivation et les stratégies en place pour la préparation physique et mentale (Jaeschke, 2012).

L'ultramarathon et l'actualisation de soi :

L'ensemble de vertus psychologiques entourant la pratique de l'ultramarathon peut être comparé à ce que Maslow (1943, 1962, 1971) décrit comme l'actualisation de soi. Cette dernière est définie de diverses manières, mais un ensemble solide de points d'accord est perceptible. Toutes les définitions de l'actualisation de soi impliquent une grande acceptation et expression du soi, c'est-à-dire l'actualisation de ses capacités et de son potentiel (Maslow, 1943, 1962). En d'autres mots, Maslow (1943, 1962) associe l'actualisation de soi à une volonté innée des individus à expérimenter, se développer, à fonctionner pleinement. Les personnes actualisées sont impliquées dans une cause qui les

dépasse, qui va au-delà de leur personne. Ils sont dévoués et travaillent pour quelque chose de très précieux pour eux (Maslow, 1971).

Carl Rogers (1961) complète la notion d'actualisation de soi en affirmant que la volonté de vivre de l'humain le pousse à s'actualiser dans un but de croissance personnelle. Cette volonté et intensité de vivre et donc ce besoin de s'actualiser ne sont pas équivalentes pour chaque personne (Rogers, 1961). Ce développement par l'actualisation de soi est encouragé par des capacités propres à l'individu, la conscience que la personne a d'elle-même et par un environnement propice à l'expression de son plein potentiel (Rogers, 1961). Leclerc et ses collègues (2003) ont étudié l'actualisation de soi et ont identifié deux caractéristiques fondamentales : l'ouverture à l'expérience et la référence à soi. La première caractéristique, soit l'ouverture à l'expérience, est possible quand l'individu est « pleinement conscient de ce qui se passe dans son expérience de lui-même, des autres et du monde et qu'il symbolise correctement cette expérience dans sa conscience » (Leclerc et al., 2003, p. 25). En d'autres termes, c'est l'adéquation entre l'image de soi et l'expérience vécue. Le deuxième trait de l'actualisation de soi, soit la référence à soi, est possible lorsque « l'individu (ses choix, ses décisions, ses paroles et ses actions) reflète clairement ses pensées, ses valeurs et ses convictions et que la personne est capable de résister aux attentes et aux pressions sociales » (Leclerc et al., 2003, p. 25). Ici, c'est donc l'adéquation entre le comportement et l'image de soi.

Leclerc et ses collègues (2003) ont bâti un tableau en deux colonnes avec 36 indicateurs permettant d'observer ces deux traits de l'actualisation de soi. L'étude de ces deux auteurs nous la possibilité de comprendre l'actualisation à la fois de manière large,

mais aussi de manière précise. En ce sens, la colonne de gauche décrit les traits des personnes ouverts à leur expérience, soit conscients de ce qui se passe en eux-mêmes et dans leur environnement et capables de créer un lien significatif avec eux-mêmes, les autres et le monde. Celle de droite présente les caractéristiques des personnes agissant en adéquation avec l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Les auteurs ont ajouté une troisième section avec des indicateurs renvoyant aux deux traits de l'actualisation de soi (Appendice A).

Les travaux de Leclerc et ses collègues (2003) et l'identification d'indicateurs permettent de préciser la définition de l'actualisation de soi. Selon Leclerc et ses collègues (2003), l'actualisation de soi est « un processus de développement du potentiel de la personne en congruence avec son image de soi et avec son expérience d'elle-même et de son environnement » (p. 27). Avec cette définition, on comprend que l'actualisation de soi est un processus. Ceci fait écho à Maslow (1971) qui affirme que l'actualisation de soi n'est pas un état final, mais un processus d'actualisation du potentiel d'un individu et ceci à n'importe quel moment. Maslow (1971) ajoute que l'actualisation de soi peut également amener à traverser des moments ardues et nécessitant une période de préparation.

Ainsi, les activités pratiquées par les individus et notamment les loisirs, détiennent un rôle déterminant dans l'actualisation de soi de ces mêmes individus. Les loisirs sérieux, caractérisés par leur immersion dans l'activité, un engagement significatif, la persévérance et les potentiels accomplissements semblent être propices à l'actualisation de soi. Heo et ses collègues (2013) ont étudié le rôle des loisirs sérieux dans le vieillissement des personnes âgées et ont conclu que ces activités peuvent contribuer à l'enrichissement

personnel, l'épanouissement, l'actualisation de soi menant à un vieillissement réussi. Cette étude de Heo et ses collègues (2013) représente un exemple concret des vertus du loisir sérieux, notamment en ce qui concerne l'actualisation.

Véritable symbole de la souffrance, de l'expérience unique, de volonté et de défi, l'ultramarathon et ses vertus semblent à première vue corrélés avec les fondements de l'actualisation de soi. Il serait pertinent d'étudier l'actualisation de soi de manière plus opérationnelle à travers l'activité de loisir typique que représente l'ultramarathon.

Chapitre 4 : Méthodologie

L'objectif de cette étude est de comprendre comment la pratique de l'ultramarathon peut être considérée comme une activité de loisir et comment se manifeste l'actualisation de soi chez les coureurs d'ultramarathon. Ce chapitre comprend le choix de la méthode, les participants, l'instrumentation et les précautions éthiques.

Choix de la méthode :

Dans le but d'expliquer l'expérience de l'ultramarathon comme une expérience de loisir vécue par les participants, l'approche qualitative est apparue comme un choix évident. Les approches méthodologiques qualitatives sont nombreuses : la phénoménologie, l'ethnographie, la théorisation enracinée, l'étude de cas et l'étude descriptive qualitative (Fortin et Gagnon, 2016). L'approche utilisée dans cette recherche était la phénoménologie. Ce choix s'explique par l'objectif de cette approche qui correspond entièrement à l'objectif de la présente recherche, soit de décrire une expérience sous l'angle des personnes qui la vivent (Fortin et Gagnon, 2016). Nous désirions comprendre la pratique de l'ultramarathon et la manière dont se manifeste l'actualisation de soi dans une activité de loisir. La phénoménologie se distingue des autres approches méthodologiques qualitatives par son désir de découvrir l'essence et le sens que les pratiquants donnent à un phénomène. En ce sens, l'expérience est vécue au sein d'un contexte social propre à l'individu et repose donc sur la subjectivité (Fortin et Gagnon, 2016). Ceci permettait de répondre à notre questionnement de recherche : comprendre l'ultramarathon comme activité de loisir.

Ainsi, pour ce travail de recherche, l'approche qualitative a été choisie puisque, en premier lieu, l'expérience des pratiquants d'ultramarathon en tant qu'activité de loisir est l'objectif majeur de la recherche. Plus précisément, nous nous intéressons aux motivations, de la manifestation de l'actualisation de soi dans la pratique d'une telle activité de loisir. La forme qualitative de la recherche est davantage subjective et met l'accent sur les questions qui peuvent être difficilement répondues par les méthodologies quantitatives (Fortin et Gagnon, 2016). Cette approche qualitative s'avère particulièrement utile pour comprendre les perceptions et les sentiments des personnes (Fortin et Gagnon, 2016). Par conséquent, cette méthodologie est en adéquation avec la mission de la recherche qui est d'identifier la manière dont se manifeste l'actualisation de soi dans une activité de loisir à travers le cas de l'ultramarathon. La démarche inductive dérive d'une analyse minutieuse de situations individuelles et évolue vers une structure conceptuelle ou des énoncés généraux pour expliquer le phénomène en cause (Fortin et Gagnon, 2016).

On le comprend assez naturellement, la recherche qualitative est caractérisée par une véritable richesse. En effet, cette force est de susciter l'engagement des participants, car les problématiques de recherche abordées sont proches des problématiques professionnelles rencontrées. D'autre part, il y a une grande proximité terrain avec les acteurs des milieux. Ces derniers sont proches du chercheur et se sentent respectés, écoutés et reconnus par cette méthode qualitative qui met en lumière la complexité des pratiques et les limites réelles que rencontrent les participants dans l'exercice de leurs tâches (Savoie-Zajc, 2018). La recherche produit des résultats et ces derniers s'ancrent

donc dans les réalités des personnes, elles sont cohérentes avec les dynamiques des contextes organisationnels, culturels et sociaux dans lesquels les pratiques s'exercent. « C'est donc par une fine connaissance des pratiques produite par la recherche qualitative que les ajustements de pratiques professionnelles sont éclairés » (Savoie-Zajc, 2018, p. 192).

Les participants :

La population de la présente étude concernait les pratiquants d'ultramarathon. Pour recruter ses participants, le chercheur, par le biais des réseaux sociaux, est rentré en contact avec deux connaissances qui pratiquent cette activité. Ces deux personnes sont une femme et un homme et ne se connaissent pas. La première est une jeune adulte canadienne habitant au Québec et le second est un adulte français habitant en France. Par la suite, le chercheur a utilisé l'échantillonnage par réseaux. Ce dernier consiste à demander aux personnes recrutées initialement selon les critères de sélection de suggérer le nom d'autres personnes qui leur semblent correspondre aux mêmes critères (Fortin et Gagnon, 2016). Ainsi, le chercheur a pu se constituer un échantillon global de 10 personnes par le biais d'un échantillonnage non probabiliste qui ne recourt pas au hasard et qui suit des critères d'inclusion. Le critère central pour participer à l'étude est la réalisation d'au moins une course d'ultramarathon. En effet, le but de cette étude est de comprendre les perceptions des coureurs d'ultramarathon, il convient donc d'inclure les personnes ayant réalisé ce type de course et d'exclure les coureurs de distance inférieure à la distance de course ultra (supérieure à 42,2 km). À noter que l'âge minimal pour participer à cette étude est de 18

ans, car l'ultramarathon est très peu pratiqué par les moins de 18 ans, mais davantage par les adultes, surtout les plus de 30 ans (Thuany et al., 2022).

La question de la taille de l'échantillon fait souvent office de débat. Mais la règle générale consiste à obtenir un nombre suffisant de personnes dans le but de fournir des résultats crédibles. L'échantillon total de 10 répondants semblait représenter un échantillon dont la taille est suffisante pour arriver à la saturation des données et pour pouvoir observer des résultats similaires, des différences ou des nuances significatives. Enfin, cet échantillon semblait s'aligner avec les fondements de la méthode qualitative qui emploie des échantillons plutôt restreints où les répondants sont étudiés en profondeur sur leur expérience (Fortin et Gagnon, 2016).

L'instrument :

Avant tout, selon Van der Maren (1995), l'entrevue, qu'elle que soit son type (libre, semi-dirigée ou dirigée), a pour objectif de récolter des données portant sur les émotions, les sentiments, les perceptions et les avis par rapport à des situations vécues. Savoie-Zajc (2009) enrichit en décrivant l'entretien comme une technique de collecte de données s'inscrivant dans une perspective interprétative et constructiviste de la recherche. Cette « posture épistémologique vise une compréhension riche d'un phénomène, ancrée dans le point de vue et le sens que les acteurs sociaux donnent à leur réalité » (Savoie-Zajc, 2009). On comprend également que c'est un processus bidirectionnel, « une dynamique de co-construction de sens s'établit donc entre les interlocuteurs : chercheur et participants, les

uns apprenant des autres et stimule l'émergence d'un nouveau discours et d'une nouvelle compréhension, à propos du phénomène étudié » (Savoie-Zajc, 2009).

Dans la présente étude, le chercheur a utilisé l'entretien semi-dirigé, car le thème de la perception de l'ultramarathon se prêtait parfaitement à ce type d'entretien. En effet, le but de la recherche est de comprendre le sens que les individus donnent à une expérience particulière. L'entrevue semi-dirigée « consiste en une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur » (Savoie-Zajc, 2009). Ce dernier n'impose aucun rythme particulier, au contraire, il surfe sur la vague et le contenu unique de l'échange dans le but de traiter les thèmes globaux qu'il désire développer avec le répondant. L'entretien semi-dirigé était idéal pour traiter un sujet intime comme la perception de l'actualisation de soi et de l'ultramarathon comme une activité de loisir en identifiant les sentiments perçus par un individu durant une expérience. De manière souple et flexible, le chercheur échange avec le répondant grâce à des thèmes entourant le sujet principal de la recherche. Ces derniers servent de colonne vertébrale de l'entretien. C'est une véritable relation humaine et sociale, car le chercheur essaie de mettre « la personne en confiance afin qu'elle puisse s'exprimer aisément, aide les participants à la recherche à vaincre leurs inhibitions et leurs craintes » (Savoie-Zajc, 2009). Ainsi, les participants sont dans de bonnes dispositions à échanger et partager, le plus ouvertement possible, leur expérience personnelle.

Des entretiens semi-dirigés ont été menés avec chacun des participants pour acquérir une compréhension approfondie et complète des perceptions de la pratique de l'ultramarathon comme activité de loisir, de l'actualisation de soi et comment celle-ci est développée dans la course d'ultramarathon. Les entretiens ont duré environ 45 minutes et

se sont effectués en ligne. Chaque entretien était enregistré par l'outil d'enregistrement de l'application Zoom (en ligne). Les enregistrements ont été suivis de transcriptions.

Dans cette recherche, toutes les questions posées aux participants étaient ouvertes et ont permis aux participants de fournir leurs perceptions de la pratique de l'ultramarathon tout en développant également sur leurs expériences en illustrant avec des exemples. Concernant nos entrevues semi-dirigées, un guide d'entrevue a été bâti et a fait office d'instrument de collecte de données. Le guide d'entrevue est un document utilisé par l'intervieweur au cours d'un entretien en guise de rappel des différents thèmes ou des questions devant être abordées (Fortin et Gagnon, 2016). L'entrevue semi-dirigée est caractérisée par une interaction verbale animée par le chercheur à partir d'une liste de thèmes qu'il souhaite aborder avec le participant (Fortin et Gagnon, 2016). Le choix de cet instrument s'explique par la certaine autonomie qu'offre ce dernier au répondant. Il était libre d'exprimer ses ressentis et son avis sur son expérience réelle. Ce guide d'entretien se trouve en annexe (annexe 2). La présente étude invite les participants à évoquer les origines de leur engagement dans la course à pied, d'évoquer leurs motivations et les répercussions générées par cette activité, de développer sur l'aspect loisir d'une telle pratique, d'expliquer comment l'actualisation de soi est vécue dans un contexte d'ultramarathon.

Analyse des données :

Avant tout, l'entretien semi-dirigé est une méthode de collecte de données demandant une grande rigueur caractérisée par la recherche de crédibilité et de

transférabilité de la recherche (Gauthier et Bourgeois, 2016). Sans cette rigueur, le manque d'objectivité du chercheur ou la volonté de plaire du répondant peuvent impacter négativement la collecte puis l'analyse des données, notamment en termes de crédibilité (Gauthier et Bourgeois, 2016). Mais avec cette rigueur, une importance particulière est mise sur des critères de crédibilité, de transférabilité, de fiabilité et de confirmation (Savoie-Zajc, 2018). La crédibilité consiste à « évaluer dans quelle mesure la description du phénomène vécu par les participants reflète la réalité interprétée » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 377). C'est identifier la plausibilité, c'est savoir dans quelle mesure les interprétations du chercheur sont le reflet de l'expérience vécue par le participant. Pour se faire, Fortin et Gagnon (2016) affirment que le chercheur peut instaurer un climat de confiance à travers un engagement prolongé sur le terrain dans le but de développer une meilleure compréhension de l'expérience et des sentiments du participant. Savoie-Zajc (2018) identifie « le retour aux participants, le recours à plusieurs modes de collecte de données, l'interprétation des résultats des analyses selon divers cadres théoriques ou la confrontation des points de vue de plusieurs chercheurs » (p. 208) comme moyens d'atteinte au critère de crédibilité. Pour ce critère, nous avons utilisé un engagement prolongé de la part du chercheur où ce dernier s'est montré disponible auprès des participants pour répondre à leurs questions, mais également en offrant la possibilité de rencontrer son directeur de mémoire pour faire un suivi des entretiens.

La transférabilité correspond à un critère « servant à évaluer l'application éventuelle des conclusions issues d'études qualitatives à d'autres contextes ou groupes. Elle s'apparente à la généralisation » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 378). Ici, selon Savoie-

Zajc (2018), le chercheur a pour mission « de décrire les contextes du déroulement de la recherche ainsi que les caractéristiques de son échantillon » (p. 140). Ici, le chercheur a réalisé une description complète du contexte de l'étude ainsi qu'un portrait de l'échantillon.

Ensuite, le critère de fiabilité renvoie à la notion de stabilité des données et à la constance dans les résultats (Fortin et Gagnon, 2016). Elle est donc nécessaire au critère de crédibilité. Le chercheur peut par exemple contacter d'autres chercheurs dans le but de vérifier les résultats, les interprétations, les conclusions et plus globalement l'intégrité des données de l'étude. Ici, le chercheur a utilisé un journal de bord dans le but de rendre « compte des échanges au cours de la collecte et de l'analyse des données » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 203).

Enfin, la confirmabilité réfère à la notion de neutralité et au processus d'objectivation de la recherche (Savoie-Zajc, 2018). Elle permet de s'assurer que les résultats de l'étude soient le miroir des données recueillies et non le point de vue ou l'idéologie du chercheur (Fortin et Gagnon, 2016). Encore une fois, le chercheur peut faire appel à d'autres personnes (audit) pour évaluer la vraisemblance et la solidité de l'étude (Fortin et Gagnon, 2016).

L'ensemble de ces critères permet de diminuer les biais possibles et de dégager la crédibilité des données recueillies (Gauthier et Bourgeois, 2016). Ainsi, la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la confirmation de la présente recherche ont été maximisées. L'étape d'analyse des données nécessite l'élaboration de stratégies d'analyse qui aideront à répondre à la question de recherche. La présente étude a pour but de mettre en lumière

l'expérience vécue des pratiquants d'ultramarathon. C'est cette dernière qui fut ciblée lors des entretiens afin de répondre à la question de recherche. La première étape, soit l'organisation des données (Fortin et Gagnon, 2016), consistait à retranscrire et analyser les entretiens enregistrés. Ensuite, le chercheur a effectué une révision des données avec une ou plusieurs autres écoutes de l'entretien afin de s'assurer d'avoir collecté l'ensemble des données. À partir de là, le chercheur a identifié et codifié les éléments significatifs qui évoquent ou se rapprochent de l'expérience d'ultramarathon perçue et vécue par le participant (Patton, 2002). C'est mettre en lumière les éléments significatifs, les phrases ou citations qui permettent une compréhension de phénomène vécue par le participant (Creswell, 2013). Par la suite, le chercheur a supprimé les éléments répétitifs ou flous et réduit petit à petit les éléments de sens récurrents (Patton, 2002). La prochaine étape se résumait au regroupement des éléments de sens selon les thèmes (Patton, 2002). Ici, le chercheur a repris les thèmes identifiés lors de la première étape d'analyse. Ces thèmes ont pu être développés davantage lors de la cinquième étape de l'analyse des données, soit l'examen des thèmes selon différentes approches (Patton, 2002). Cette étape est précédée de la description de la manière dont cette expérience de loisir est vécue.

Précautions éthiques :

Comme toute démarche de recherche, une certaine éthique se doit d'être respectée. Celle-ci correspond au « respect de la dignité des personnes participant à la recherche » (Larouche, 2019, p. 485). Dans la recherche quantitative comme dans la recherche qualitative, c'est la responsabilité du chercheur de veiller à ce que la recherche soit menée

de façon éthique (Fortin et Gagnon, 2016). Les principes éthiques qui s'appliquent à toutes les disciplines ont trait au respect des personnes et de la vie privée, à la confidentialité ainsi qu'aux principes de bienfaisance et de justice (Fortin et Gagnon, 2016). Ainsi, dans cette recherche, les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à l'identification des répondants. Leur confidentialité a été assurée par le biais d'un nom fictif (Appendice F). Les résultats de la recherche, qui peuvent être diffusés sous forme de rapport écrit et de devoir oral, ne permettent pas d'identifier les participants.

D'autre part, la présente recherche s'effectuant auprès d'êtres humains, une lettre d'informations et un formulaire de consentement ont été créés et partagés avec les participants (voir Appendice C et D). Ces documents sont des moyens de mise en action des fondements de l'éthique en recherche que sont le respect envers les participants, l'explication des avantages et inconvénients et le consentement éclairé des participants. En somme, la lettre d'informations et le formulaire de consentement ont pour but d'expliquer le projet de recherche aux participants afin qu'ils puissent effectuer un choix éclairé sur leur participation ou non au projet de recherche. Cette étude a été approuvée par le comité d'éthique de l'UQTR (CER-19-258-07.11) le 17 octobre 2022 (voir Appendice B).

Dans le cadre de la présente recherche, les deux principaux inconvénients étaient le temps et le potentiel stress. En effet, le temps estimé pour un entretien est de 45 minutes et peut potentiellement constituer un frein pour le participant. Ensuite, un tel entretien peut représenter un stress chez le participant. Cela peut se caractériser par l'utilisation d'un

vocabulaire trop spécifique de la part du chercheur ou bien la pression de réaliser un bon entretien. Pour réduire ce stress, c'est au chercheur d'instaurer un climat de confiance à travers un respect, une écoute et une reconnaissance de la part du chercheur envers le participant (Fortin et Gagnon, 2016). Cette relation chercheur- participant est d'autant plus importante qu'elle « se caractérise par le caractère évolutif du déroulement de la recherche et le caractère interprétatif de l'analyse des données » (Savoie-Zjac, 2018, p. 192). Le but final étant de développer une meilleure compréhension de l'expérience et des sentiments du participant. Concernant le temps, le chercheur n'ayant pas la version professionnelle de Zoom, le temps de réunion fut limité à 40 minutes. Cela a obligé le chercheur à relancer une réunion pour cinq des 10 entretiens. Néanmoins, cela n'a engendré aucun inconvénient pour les participants. L'ensemble des participants était très à l'aise de parler de leur expérience et demandait des précisions si la question n'était pas claire. De plus, les questions posées ont été rédigées dans un langage accessible.

Chapitre 5 : Résultats

Cette section présente les résultats des dix entretiens semi-dirigés réalisés afin d'acquérir une compréhension plus approfondie de l'ultramarathon comme activité de loisir, de comprendre pourquoi et comment l'actualisation de soi se manifeste à travers cette activité et quels sens donnent les pratiquants à ce loisir. Quatre femmes et six hommes ont été interrogés. Parmi ces participants, quatre sont davantage axés sur la compétition et six sont principalement animés par le plaisir de courir. Tous les entretiens ont été menés en ligne (Zoom) et se sont étalés sur sept semaines, entre le 13 octobre 2022 et le 2 décembre 2022. L'âge des participants variait de 38 à 62 ans. Tous les entretiens ont été transcrits par le chercheur dans les cinq jours suivant la réalisation de l'entretien. Le chercheur a élaboré une liste de thèmes et de sous-thèmes après avoir lu chaque transcription d'entrevue. Les thèmes sont basés sur la question de recherche, les sous-questions de recherche et les thèmes du guide d'entretien. En ce sens, les trois thèmes identifiés sont les motivations à participer à des courses d'ultramarathon, les caractéristiques de loisir de cette activité et la manifestation de l'actualisation de soi à travers l'ultramarathon.

Les motivations à participer à des courses d'ultramarathon :

Ce premier thème met en lumière l'existence de différentes motivations à participer à des courses d'ultramarathon. Néanmoins, ces motivations peuvent se regrouper en trois grandes catégories. Comme le mentionne Bob¹, 62 ans, « on a tous un

¹ À partir d'ici, tous les noms mentionnés sont des noms fictifs.

peu les mêmes raisons, mais il y en a certaines qui sont plus importantes que d'autres ». Ces raisons tournent autour de son propre bien-être, pour se dépasser mais dans le plaisir et pour prendre le temps en nature.

Pour son bien-être :

À l'instar de l'activité physique en générale, les pratiquants d'ultramarathon réalisent cette activité dans le but d'améliorer sa santé physique, sa santé mentale, mais également pour vivre des moments seuls d'introspection.

Santé physique et mentale :

Ici, les données mettent en lumière que l'ultramarathon est un vecteur d'amélioration de la condition physique pour les participants. Pour Zoé, qui est très compétitive, « ça me permet d'être en forme maintenant et d'être en forme plus tard », pour Yan, « d'un point de vue physique, la santé mentale, le bien-être que ça m'apporte est terriblement bénéfique dans ma vie. J'en ai besoin, ça me procure un certain équilibre ». De son côté, Léo, qui court pour le plaisir, évoque la création d'un certain cercle vertueux :

C'est indéniable au niveau de l'énergie, du bien-être. J'ai 53 ans et j'ai plein d'énergie chaque jour. Je pense que moins j'en fais et moins on veut en faire et quand on reste actif l'énergie est là, je ne suis à peu près jamais malade.

D'autre part, cette amélioration de la santé physique se retrouve dans une meilleure hygiène de vie. En effet, pour Marc :

La motivation première c'était d'arrêter de fumer [...] ça me donne un esprit plus clair, me permet de mieux dormir, prendre soin de ma santé, mieux

vieillir, mieux penser, être plus en paix puis en même temps c'est un super bon loisir.

Enfin, Marie a commencé à courir afin d'améliorer sa santé mentale. Marie est une coureuse compétitive, mais principalement motivée par les bienfaits que l'ultramarathon lui apporte. En effet, elle indique :

C'était à la suite d'une situation qui était au travail, j'ai commencé à faire beaucoup d'anxiété. Je faisais trois sorties par semaine, mais j'étais vraiment fière de ce que je faisais, je trouvais ça vraiment bien, j'avais l'impression de reprendre un certain contrôle sur ma vie, de dire que je le fais pour moi pour être en forme, mais aussi ça m'aidait considérablement en ce qui concernait l'anxiété. On sait que le sport c'est considéré comme un antidépresseur donc pratiquer une activité physique régulière, ça m'aidait à ce niveau-là.

Des moments seuls d'introspection :

Être seul, vivre des moments pour soi et avec soi sont des éléments qui sont revenus de manière très fréquente durant les entretiens. En effet, la pratique de l'ultramarathon amène une forte introspection chez les individus. Certains participants, bien que très sociables ou appréciant les moments de partage, vont préférer vivre des moments seuls. C'est le cas de Léa qui dit :

C'est drôle parce que je suis une personne extrêmement sociable, j'ai enseigné longtemps aux adultes, dans les ventes, j'aime ça jaser, mais on dirait que la course à pied ça m'a permis de mieux me connaître, ça m'a permis d'être bien avec moi-même, puis maintenant j'aime ce moment-là où je m'en vais avec moi-même. J'aime courir avec des amis, parfois mon cheum me dit « ta prochaine course je vais la faire avec toi ça va t'aider », je suis comme « ah non tu vois ça ne me tente pas tant ». C'est quelque chose que j'adore, vraiment l'introspection que ça m'amène.

Selon Bob :

Il y en a qui vont courir pour être avec d'autres, c'est quelque chose qui me plaît pas mal, mais j'aime être seul [...] Souvent quand tu fais un ultramarathon, tu vas vivre des grands moments tout seul.

De son côté, Yan arrive même à trouver un certain calme mental dans cette activité intense :

C'est un repos mental parce que je suis capable de juste focuser sur moi, ma personne, c'est une interaction avec moi-même. Je prends le temps de passer 25-26 heures avec moi-même ». Enfin, Léo nous dit que ces motivations à participer à ces courses d'ultramarathon sont « le bien-être que ça m'apporte, dont j'ai besoin et l'introspection.

Pour se dépasser, mais dans le plaisir :

La deuxième grande motivation à courir des courses d'ultramarathon est le dépassement de soi mais sans oublier la quête de plaisir durant l'activité.

Le dépassement de soi :

Quand la question concernant les motivations à participer à des courses d'ultramarathons fut posée, le dépassement de soi fut une réponse récurrente et évidente. Selon Zoé, le dépassement de soi, « c'est de toujours dépasser sa propre limite, toucher le mur de l'impossible et le pousser un peu plus loin, ça c'est quelque chose qui m'allume énormément ». Dans le même sens, Rose affirme qu'en termes de motivations, « probablement la première chose serait le dépassement de soi ». La sensation d'avoir tout donné, d'aller au bout de soi-même est un élément qui caractérise les motivations à participer à des courses d'ultramarathon. En effet, concernant ses motivations, Jack nous indique :

C'est sûr il y a le dépassement de soi. J'ai terminé douze 100 miles, ce n'est pas aussi beau que la première fois, mais tu as l'impression de t'avoir donné pas mal chaque fois. Quand je fais une course je suis tout le temps à fond donc quand j'arrive je suis vraiment vidé donc c'est vraiment du dépassent de soi, c'est la principale raison.

Le plaisir :

Tout donner, se vider, aller au bout de soi-même, certes, mais sans oublier de s'amuser et de prendre du plaisir à participer à ce type d'activité. Le participant qui en parle le mieux est certainement Bob. Véritable hédoniste, il « carbure au désir et au plaisir. C'est là où s'active dans le cerveau la dopamine. Moi courir, ce n'est pas souffrir, courir c'est une récompense. Si je tombe trop dans la souffrance, je vais arrêter ou diminuer ma vitesse ». Très mental, il a sa propre gestion de la douleur pour transformer cette dernière en plaisir : « je me fais des scénarios puis quand je rencontre une difficulté, je crée des scénarios et je vis un plaisir ». Bob compare l'adrénaline et la dopamine afin d'expliquer son cheminement mental menant au plaisir. Il explique :

L'adrénaline c'est la capacité à faire de quoi, c'est très physique. Si tu utilises beaucoup l'adrénaline, sept heures plus tard tu vas être fatigué, il va falloir que tu récupères. Tandis que quand tu utilises la dopamine, tu peux fonctionner pendant 48 heures et tu n'es pas fatigué. Quand je cours, quand je fais une activité, je m'arrange pour activer la dopamine. Pour l'activer, ça prend environ 10-20 minutes, disons une demi-heure, c'est la première demi-heure qui est la pire. Après ça wow, les gens disent qu'ils ont retrouvé leur deuxième souffle, c'est là qu'ils vont réussir à activer la dopamine. Puis quand tu mets la dopamine avec l'adrénaline, tu vis de la joie. Quand j'arrive, peu importe la distance que j'ai faite, j'arrive avec le sourire. On monte une montagne, ma blonde la voit et se dit « oh, la montagne à monter... » elle voit la souffrance et le stress sur le corps, moi c'est « oh, en haut qu'est-ce qu'il y a ? », monter est une récompense.

Néanmoins, il détaille certaines limites de cette approche de la course. En effet, il dit :

Je ne vois pas le danger c'est mon problème. Les gens qui sont centrés beaucoup sur la récompense, le plaisir et désirer faire de quoi, on ne voit pas le danger. Pour contrer ça, je me rends en forme pour être capable et ne pas être en danger.

Ici, il contrebalance le danger avec de la sécurité par le biais de sa mise en forme physique. Ainsi, son entourage est moins inquiet quand il part en expédition plusieurs heures. Comme Bob, Léo a pour principale motivation le plaisir que procure la pratique de cette activité :

Je n'ai jamais suivi de programme comme le lundi, je fais des intervalles, l'autre journée je fais du tempo. Je n'ai jamais été à l'aise dans ça, je fais ça pour m'amuser, pour rien m'imposer. Oui j'aime la compétition, mais ce n'est pas ça qui me motive. La motivation c'est le plaisir tout simplement.

Pour prendre le temps en nature :

La troisième grande motivation à participer à des courses d'ultramarathon est de prendre le temps en nature. Une expérience temporelle, sensorielle et d'exploration si particulière qui représente une motivation à participer pour les individus.

Partir explorer ... :

La notion d'aventure anime particulièrement les coureurs d'ultramarathons. C'est d'ailleurs l'élément pour lequel Jack est le plus sensible. Il indique :

Des fois je m'en vais, je me perds, je m'en vais à l'aventure et c'est de même depuis le début. J'aime beaucoup aller explorer [...] Ce que j'ai réalisé qui me motivait le plus c'est de partir, je prends une carte, je vois où est le stationnement, de déterminer mon objectif, je regarde les trails qui existent puis comment je peux m'y rendre. L'exploration de nouveaux milieux j'aime bien ça, c'est ce qui m'allume le plus.

De son côté, Léa nous apprend que ce côté aventure de la course d'ultramarathon se transcrit dans ses vacances : « dès qu'on voyage on cherche un endroit où on pourrait courir, qu'est-ce qu'on peut découvrir, on aime découvrir les endroits en courant versus

en voiture ou à pied ». Enfin, pour Yan l'exploration de la course à pied est une réponse à la dynamique de notre société actuelle : « la rapidité de la société, le temps, la vitesse, je mets tout de côté et je pars dans une expédition totale ».

... en nature :

La nature fut un élément de réponse significatif et insistant chez les participants. Beaucoup en ont fait référence et l'ont indiqué comme une motivation à participer à des courses d'ultramarathon. En ce sens, Zoé affirme : « le fait d'être seule dans le bois, pendant un long moment, la seule chose que j'ai à faire c'est penser à moi, penser à avancer et penser à ma survie puis profiter du moment ». John nous raconte sa première course d'ultramarathon en sentier :

Je me suis retrouvé à m'inscrire à une course d'ultramarathon de 80 km en 2011 au Massachusetts et j'ai fermé le podium sur cette course, mais ce qui m'a le plus marqué c'est tout l'aspect sensoriel de la course en sentier, passer d'une forêt de feuillus à une forêt de conifères, les sols un peu plus mous, une section de presque 100 mètres d'eau glacée à traverser au mi-mollet, la luminosité. Mon corps et ma tête surtout ont aimé ça et c'est là que j'ai fait le switch vers la trail.

John possède une très grande expérience en ultramarathon, il approche les 50 courses d'ultramarathon sans compter ses défis personnels et court en moyenne 6500 kilomètres par année. Selon lui :

Au bout du compte c'est le parcours qui est important, je ne vois pas de finalité à ce que je fais à la course à pied, ça va peut-être se moduler avec le temps, je suis moins rapide que ce que j'étais, mais les sensations je peux encore les vivre, ce qui est encore important pour moi c'est d'être dans la nature, de vivre à un rythme différent.

Le contact avec la nature devient essentiel pour Bob qui pratique ses activités sportives uniquement en nature :

Il faut que je sois à l'extérieur tout le temps, je ne suis pas capable de faire des sports de gymnase, faire de la muscu. Ce que j'aime beaucoup c'est être dans le bois [...] Même sans courir c'est le besoin d'être en nature aussi. J'ai commencé avec la course sur route et j'ai bifurqué vers le trail et la montagne, aujourd'hui c'est ce qui m'anime, c'est d'être en nature, de reconnecter avec moi-même dans la forêt.

Toujours en lien avec la nature, Bob a pu allier deux passions dans cette même pratique de l'ultramarathon :

Il y a des courses que j'aime beaucoup, car je fais aussi de l'ornithologie, tous les 10 kilomètres j'allais écouter les oiseaux. Le Québec Mega Trail est mon plus beau ultratrail, je prends souvent le 80km parce que c'est en pleine migration dans un territoire avec plein d'oiseaux. Alors je cours avec les oiseaux et je me fais une liste des oiseaux que j'ai croisés, c'est personnel et individuel cette course-là.

... pour prendre le temps :

Que ce soit pour ralentir, prendre le temps ou arrêter le temps, l'aspect temporel de l'ultramarathon est une des raisons pour laquelle s'adonnent les participants à une telle activité. Il faut prendre en considération que participer à une course d'ultramarathon peut prendre six à 24 heures et plus selon la distance. Les participants ont largement mentionné le rôle de ralentissement que procure cette activité, un ralentissement souvent lié à notre société actuelle. Marie indique que « depuis un an, un an et demi je sens que j'ai un peu moins d'énergie, donc c'est sûr que les périodes où je vais courir ça va être du temps pour moi, pour réfléchir, parfois pour ralentir ». John enrichit : « la course me permet de

ralentir, de déconnecter complètement de tout ce que peut amener le travail, les médias sociaux, les courriels. La course me permet de sortir de cet engrenage ». Enfin, ce temps en suspens est l'élément le plus significatif pour Yan :

La chose que j'aime le plus, le temps arrête. Il n'y a plus de temps qui compte. C'est un moment où je suis capable de ne penser à rien. Ma vie va vite, tout va vite aujourd'hui, mais quand on part d'une file de départ d'une course d'ultramarathon je suis capable de faire un vide où tu tombes dans un confort mental, une certaine extase.

En somme, la pratique de l'ultramarathon est motivée par les bienfaits que génère l'activité. Ces bienfaits concernent l'amélioration de sa santé physique et mentale. Le dépassement de soi est aussi une raison majeure de participation à une course d'ultramarathon. Le plaisir demeure un élément clé dans la motivation des participants et semble harmoniser cette quête du dépassement de soi au sein de cette activité très intense sur plan physique, mental et temporel. L'aspect aventure en plein air est également très apprécié, d'autant plus qu'il renforce une autre motivation à participer à ce genre de course : celle de prendre le temps.

Les caractéristiques de loisir de l'ultramarathon :

Ce deuxième thème permet d'identifier les caractéristiques définissant la pratique de l'ultramarathon. Cette activité si particulière met naturellement en évidence des dynamiques et des éléments significatifs.

Une passion intense, mais choisie :

La pratique de l'ultramarathon n'est pas un loisir comme un autre. Les contraintes physiques, mentales et temporelles semblent impacter le mode de vie de ses pratiquants, faisant de l'ultramarathon un élément central et passionnel de leur quotidien. Ainsi, pour Rose, « l'ultramarathon ce n'est pas mon temps libre, c'est comme une vocation, comme manger ou brosser mes dents. Je vais courir, je prends ma douche, je mange, ça fait comme partie de mes activités ». Marie explique cette passion qu'elle a découverte :

Ce n'est pas tout le monde dans leur loisir qui va grimper des montagnes 12h par jour. Mais comme je disais quand j'ai couru pour la première fois en sentier, j'avais l'impression d'être au bon endroit, au bon moment, c'est l'émergence d'une passion. Si ce n'était pas le cas, ça ne pourrait pas être un loisir. Il y a un mélange d'intérêt, passion, de talent, qui fait que ça, c'est vraiment positif. S'il n'y avait pas tout ça, se lever un matin pour courir un 50 kilomètres alors qu'il fait froid dehors, je ne pense pas que ce serait possible. Je le vois comme une passion qui prend la place d'un loisir.

D'autre part, Yan décrit toute l'influence de la course sur son quotidien :

La course à pied c'est mon loisir principal, c'est bien certain, celui qui prend le plus de temps dans mes loisirs. Aujourd'hui c'est rendu un mode de transport. Ça impacte ma vie amoureuse, avec ma blonde on court ensemble tout le temps, on fait des courses ensemble, on fait des activités ensemble. Ça impacte tout.

Dans le même sens, Marc explique comment les éléments de la course d'ultramarathon se retranscrivent dans le quotidien de l'individu :

Tranquillement ça s'imprègne en toi [...] Puis ça, ça vient affecter toutes les autres facettes de ta vie parce que quand tu fais quelque chose d'impossible, après ça dans ta vie quand tu fais face à des défis, t'as des problèmes X, t'as des gens qui te disent « oh ça, ça ne se peut pas », ben t'as tendance à dire « je

m'excuse, mais ça se peut », tu n'acceptes pas facilement le « non non ça, ça se peut pas », ça disparaît de ton langage, de ta vie, y a de super bons côtés à ton ça, professionnels comme personnels.

De son côté, Léa nous dit avoir davantage d'organisation et de défi dans sa vie grâce à l'ultramarathon. Elle dit :

Clairement ça apporte de la discipline. Je n'en avais pas autant et je suis encore en train d'en vouloir plus. Moi je suis devenue une personne qui carbure aux objectifs à cause de ça. Avec mon copain, on est constamment en train de se déstabiliser, à la recherche de cette adrénaline qu'on retrouve vraiment dans la course puis qu'on transpose dans nos vies.

Néanmoins, elle dénote une certaine incompréhension de la part de son cercle social vis-à-vis de l'intensité de l'ultramarathon. Mais cette incompréhension venant de l'extérieur est assumée par Léa. Elle affirme :

Par rapport au reste des gens, on n'est souvent pas comme les autres. Je le vis surtout depuis que je ne prends plus d'alcool. Dans la société ce n'est pas tout le monde qui comprend, ça dérange les gens autour de nous. C'est un choix qu'on a pris.

Marc reconnaît l'intensité de la pratique, mais relativise la perception extrême ou absurde qu'un regard extérieur pourrait avoir sur l'activité. Il dit :

C'est sûr que l'objectif de la course est un peu extrême. La journée même c'est un petit peu extrême. Mais l'entraînement n'est pas plus extrême. Il y a des gens qui font du tennis, qui skient beaucoup plus que moi je cours. Je parlais tantôt de la perception des autres, comment les autres voient ça et je trouve ça intéressant parce que de l'intérieur on ne voit pas ça de manière si extrême, on a une vie équilibrée, on fait autre chose, on voyage, mais on a intégré ça dans nos vies et puis on réussit à faire ça. Mais la perception des autres est qu'on est des extrémistes, des fous. [...] Je te dirai que 90-95% de l'année c'est juste

une sortie entre amis ou un petit entraînement quelconque d'une heure ou une heure trente donc rien de trop prenant, intense. Puis durant le 10% du reste de l'année, donc avant une course ou un objectif précis, il y a un *peak training* de quatre semaines plus intenses, c'est juste qu'il y a plus de focus, je me nourris encore mieux, je fais plus attention à ce que je bois. C'est juste une période plus intense annuellement peut-être. Ça n'affecte pas négativement mes relations familiales, au travail, définitivement pas. Rien d'extrême, pas besoin de faire 40h d'entraînement par-dessus une job que je mets déjà 50h.

Dans le même ordre d'idée, Yan nuance l'intensité de l'ultramarathon par l'aspect loisir de l'activité. Selon lui, « l'activité en tant que telle est très intense, mais les entraînements qu'on va faire j'ai besoin que ça reste un loisir ».

Cet aspect loisir permet à Zoé d'avoir un certain contrôle sur l'activité :

Oui, c'est un loisir. Il est plus marqué que les autres loisirs parce que c'est mon loisir principal. C'est sûr et certain que je le flatte un peu plus, que je fais plus attention à ce loisir-là parce que je l'aime beaucoup, mais comme j'ai dit tantôt, la journée que ça ne me tente pas, je ne le fais pas. Je ne me casse pas la tête à aller absolument courir parce qu'il faut courir, il faut que ça reste dans un cadre loisir, puis ce n'est pas mon travail. Je garde ça en tête : c'est supposé être le fun aller courir, ce n'est pas supposé être une job.

Léa a fait de la course à pied son métier en montant une entreprise de coaching en 2019 et a connu des difficultés dans l'équilibre entre le travail et le loisir. Elle dit :

Je *flirtais* avec l'obligation, je n'avais plus envie de courir pour le loisir, j'avais l'impression qu'il fallait que j'aille courir pour mes clients, ce qu'ils allaient penser, voir, etc. C'est pour ça que je refais ma structure, j'avais besoin de retrouver un équilibre parce que ce n'était plus un loisir.

Comme l'explique Marie, pratiquer une telle activité, c'est un choix qui est fait par l'individu et cette notion de choix est très souvent liée à la notion de loisir. Elle explique :

C'est sûr que c'est difficile ce qu'on va faire en course, mais tant que je prends du plaisir à le faire je vais continuer à le faire, tant que je vais continuer à avoir le sourire. C'est un choix que je fais, c'est un loisir donc c'est agréable.

On comprend bien que l'ultramarathon est un loisir intense, passionnel, impactant grandement le quotidien et le mode de vie de ses pratiquants, mais qui demeure choisi par ces derniers.

Une expérience méditative :

Durant les entretiens, de nombreuses références à la méditation ont été évoquées. Cela se traduit par un laisser-aller total et une simplification des pensées, comme Bob : « quand je pars courir, je tombe dans ma tête, je ne me rends même pas compte que je cours » ou Marie :

Ça peut être aussi le cas dans la vie personnelle, parfois on a l'impression qu'on va moins bien, on va courir puis je laisse aller, c'est comme de la méditation, je vais laisser aller mon esprit sans m'acharner sur mes pensées, je vais les laisser dérouler.

Pour Rose, l'expérience méditative se vit par le biais d'observations effectuées durant la course : « c'est comme une longue méditation. Je trouve qu'il y a beaucoup d'observation quand on fait un ultra, comme en méditation ».

Cette expérience méditative est fortement liée à toute l'introspection provoquée par la course d'ultramarathon. Léo décrit son expérience méditative à travers une reconnexion avec soi-même : « parfois j'ai des idées qui montent, le fait de rentrer dans ma bulle, de

déconnecter, parfois de me reconnecter sur moi-même, une certaine forme de méditation je pense aussi ». Dans le même sens, Jack nous dit : « quand je reviens l'après-midi, j'ai le cerveau plus oxygéné, plus prêt pour faire la deuxième portion de la journée. C'est une bonne méditation à chaque fois que tu vas courir tu médites avec toi-même. On fait beaucoup de cheminement personnel ». À l'image de la méditation, Zoé vit cette expérience comme un antidote à l'anxiété : « c'est comme ça que je réussis à évacuer le stress de la vie, aller à l'extérieur ».

Une activité riche en émotions :

Que ce soit de la joie pure, des doutes lourds, la course d'ultramarathon est vecteur d'émotions intenses. Premièrement, l'élément qui caractérise le plus ces émotions est leur fluctuation. C'est le cas de Léa qui nous dit :

Ça peut être toutes sortes d'émotions pendant la course, parfois super intensément quand tu arrives en haut d'un paysage, c'est des chemins que tu n'as souvent jamais empruntés, on vit des moments où on croise des gens et partage un moment vraiment intense. C'est vraiment toutes sortes d'émotions et vu que c'est long, tu as le temps pour toutes ces émotions.

Jack complète cette idée en parlant des émotions vécues pendant une course : « pendant, la météo peut influencer ton humeur, c'est bien émotif pendant une course, tout peut t'influencer pour le meilleur comme pour le pire ». On comprend que la diversité d'une course d'ultramarathon influence les émotions vécues par les participants. Jack le raconte à travers sa première course de 100 miles :

Quand j'ai fait mon premier 100 miles, quand je suis arrivé sur la ligne d'arrivée, j'étais sur le bord de brailler, c'est toutes les émotions, c'était tout

un évènement. Il faisait chaud, il y avait de la pluie, c'était long. Vraiment au bout du rouleau, exténué, le monde me parlait, je n'entendais pas la moitié.

Le point d'orgue des émotions vécues lors d'une course d'ultramarathon est certainement le passage de la ligne d'arrivée. Après des heures et des kilomètres d'efforts physiques et mentaux colossaux, les émotions sont souvent multipliées. En ce sens, Zoé nous dit : « que tu sois premier ou dernier en ultra, quand tu passes l'arche c'est l'apothéose, c'est tellement le fun, gratifiant. Instantanément après la course, moi ça me fait pleurer tout le temps ». Yan nous dit que c'est un mélange de plein d'émotions fortes, toutes exaltées par la course d'ultramarathon. Il raconte :

Quand je finis une course de cette longueur, au-delà de la persévérance, la fierté, le plaisir et la vague de sentiments que tu as c'est indescriptible. Ça ne s'explique pas. Dans les premières heures je me suis dit je n'en ferai plus c'est fini, dans les premières heures du lendemain matin tu te demandes laquelle tu vas refaire. C'est fou le bonheur, les émotions, le plaisir que j'y retrouve.

Zoé arrive à bien jouer avec ses émotions afin d'en tirer du positif : « pendant la course j'ai du plaisir, j'ai rarement eu de mauvaises courses, le fait d'être dans la contemplation et dans la performance contre moi-même enlève beaucoup d'émotions négatives qui peuvent arriver ».

Un loisir sérieux :

Lors des entretiens, quand le thème loisir fut abordé, plusieurs caractéristiques furent identifiées. Mises bout à bout, celles-ci constituent pleinement les fondements du loisir sérieux.

Premièrement, les contraintes physiques et mentales vécues sur une longue distance développent naturellement de la persévérance, voire même de la résilience. D'entrée de jeu, Zoé affirme : « tu n'as pas le choix. En ultra tu n'as pas le choix d'être persévérant ». D'autre part, cette persévérance se reporte dans le quotidien de ses pratiquants, comme chez Léo. En effet, il nous dit :

Ce que ça m'a apporté j'ai pu l'appliquer dans ma vie de tous les jours. Les journées difficiles où tu te dis que j'ai fait un ultra de 160 km, je suis bien capable de finir mes journées. Dans les journées difficiles, c'est ça que ça m'a apporté, de persévérer, de m'accrocher.

Ou bien John, intensiviste pédiatre, qui fait le pont entre la course et son métier :

Ce que la course m'amène, surtout quand je fais des défis, c'est la résilience. Vivre la résilience dans la course ça amène aussi à vivre la résilience ailleurs ou connaître les astuces de la résilience. Probablement que mon parcours, je suis intensiviste pédiatre, est proche de mon parcours de coureur dans ce que ça amène. Aller tous les jours au travail et se dire que je vais soigner les enfants les plus malades de l'hôpital, il y a une probablement une forme de résilience derrière ça qui rejoint ce que je peux vivre dans la course où ce qui est important, c'est le prochain pas.

Il conclut en disant que « la course je vois ça aussi comme un entraînement à la résilience, où ça ne va pas toujours bien le prochain pas c'est celui qui est important, on oublie le projet d'abandonner ».

Ensuite, il y a les bénéfices durables et les perspectives d'amélioration propres au loisir sérieux. Nous l'avons vu dans le thème des motivations à participer à des courses d'ultramarathon, l'amélioration de sa santé physique et mentale est la principale perspective d'amélioration. Mais ce qui fut notable lors des entretiens, c'est la relativisation de la performance pure dans une quête d'amélioration du bien-être global grâce à la course. En ce sens, Marie nous explique sa relation avec la performance :

Je ne suis pas là-dedans présentement, quand j'ai commencé, je n'avais pas d'expérience, c'était étrange car j'étais vraiment bonne quand même, j'ai eu une blessure au bassin, une double fracture, la réhabilitation était très longue, deux mois sans courir. Je me disais est-ce que je vais revenir aussi bonne que j'étais avant. Pendant que j'étais blessée, j'ai beaucoup réfléchi à ça et ce que j'ai constaté, c'est que la performance reste très éphémère puis je ne m'ennuyais pas de ça, je m'ennuyais de courir avec mes amis, de nos rassemblements. Malgré ça, je m'améliore année après année encore et c'est quand même intéressant.

Rose complète ce constat :

Personnellement je dirais que je m'améliore plus quand je lâche prise et quand je reste dans le plaisir. Pour moi l'amélioration ce n'est pas aller faire 300 kilomètres, il y a des limites que je trouve qu'il faut respecter. L'amélioration je la mesure beaucoup avec mon bien-être.

Troisièmement, on remarque l'existence d'un développement des connaissances dans le domaine de loisir pratique. Au regard de la difficulté de l'activité, Zoé est formelle, il est indispensable d'apprendre sur l'ultramarathon. Elle affirme :

En ultra, tu ne peux pas te lever un matin et dire je vais courir un ultra avec une gourde et une barre Mars. Tu n'as pas le choix de t'informer, mais vu que c'est un loisir qu'on aime beaucoup, ça ne nous dérange pas de nous informer. C'est toujours intéressant d'apprendre ce que quelqu'un d'autre a à dire et

après de l'analyser et de le tester sur toi, autant la nourriture, la gestion d'une course, la nutrition, la fatigue, un vêtement. On apprend tout le temps. Pour ce type de sport, tu n'as pas le choix.

Certains pratiquants ont passé des formations pour devenir entraîneur comme Léo : « j'ai été suivre une formation de coach, je m'informe beaucoup au niveau de l'alimentation ». Léa en a même fait son métier : « j'aime tellement ça que j'en ai fait une partie de mon métier [...] Cette année je me suis perfectionné plus au niveau de la nutrition, j'ai fait des cours de nutrition pour les sports d'endurance ».

Ensuite, les entretiens ont fait ressortir de manière distincte et significative la présence d'une forte communauté entourant la pratique de l'ultramarathon. Cette communauté est caractérisée par des valeurs de partage, de plaisir, d'entraide, d'amour pour la nature et de dépassement de soi. Pour certains, la pratique de l'ultramarathon a ouvert de nouveaux cercles sociaux. C'est le cas de Marie : « ça a changé mon réseau social, nos amis étaient vraiment reliés au système judiciaire, en course à pied j'ai rencontré des gens qui venaient de partout, on partageait cette passion-là, ça a juste était du positif dans la vie ».

Cette sympathie se retrouve également pendant la course, comme le mentionne Jack :

Quand quelqu'un te dépasse, tu t'accroches à lui, tu jases avec, tu vas faire un méchant bout avec, à la fin qu'il finisse avant ou après tu vas vouloir savoir comment le reste a été ça devient des amis éventuellement [...] Il y a des sports où entre concurrents ça ne se parle pas trop, nous autres on va s'entraîner ensemble souvent.

Marc tente d'expliquer la puissance de cette communauté par le brin de folie qui amène chaque pratiquant :

L'ultramarathon est particulièrement communautaire. Le côté aventurier, les aventuriers de l'inconnu. C'est sûr que si tu rencontres quelqu'un qui a couru un 100 miles quelque part, vous vous regardez dans les yeux puis « Oh yes », on a vécu les mêmes choses, c'est du respect, on peut se parler.

Enfin, l'ultramarathon est très souvent perçu comme un loisir sérieux de par l'engagement et le temps attribué à ce loisir. En effet, Léa nous dit : « quand tu mets autant de temps et d'énergie, d'apprentissages, quand tu donnes autant d'importance à ce loisir-là, c'est sûr que ça devient un loisir sérieux ». Rose affirme : « c'est sûr qu'il y a du dévouement là-dedans, courir cinq kilomètres sans t'entraîner c'est envisageable, mais courir un ultramarathon c'est un engagement, ça prend beaucoup de place ». Pour John, l'ultramarathon a des caractéristiques qu'il ne trouve seulement dans cette activité : « les autres loisirs, il n'y a pas un réseau de communauté, c'est très personnel, c'est quand j'ai le temps ». En revanche, Léo voit cela de manière instinctive sans trop se poser de question. Il considère l'ultramarathon comme un simple loisir et n'y accorde pas nécessairement une dimension sérieuse :

Oui mais en même temps je n'ai jamais vu ça comme ça, ça a comme été naturel, je ne me suis pas questionné à ce niveau-là. C'est venu puis j'étais bien dans ça et le bien-être que ça m'a apporté a fait que j'ai continué sans trop me questionner.

En somme, on comprend que l'ultramarathon est une activité significative et intense pour ses pratiquants. Elle est vectrice de sens, d'émotions fortes et constitue un loisir

sérieux. Il est très prenant en énergie physique et mentale et nécessite un réel engagement. Néanmoins, elle demeure avant tout une activité de loisir avec la recherche de plaisir et de bien-être, le besoin de faire le vide par rapport à sa sphère professionnelle ou personnelle.

La manifestation de l'actualisation de soi :

Le troisième thème principal des résultats de cette recherche concerne la manifestation de l'actualisation de soi. Ce dernier thème pourrait se résumer par le vif désir d'expérimenter des moments forts à travers l'ultramarathon. Dans cette activité, l'actualisation de soi se caractérise par une identité impactée par la pratique de l'ultramarathon, une forte confiance en soi et une forte acceptation de soi, l'expression de son potentiel et la recherche du spirituel.

L'identité de l'individu impactée :

Nous avons vu que la pratique de l'ultramarathon pouvait impacter le mode de vie et le quotidien des individus. Cette portée s'étend également jusqu'à l'identité, la personnalité des individus. On le constate avec Yan qui s'ouvre davantage aux autres : « ça m'amène à plus socialiser, j'avais tendance à être dans ma bulle et personne ne rentrait trop dans ma bulle. Je redécouvre de parler avec le monde, socialiser avec le monde sportif ». Léa est catégorique, l'ultramarathon a changé sa vie et a construit la personne qu'elle est aujourd'hui. Elle affirme : « je dis souvent que ça a sauvé ma vie, ça

a fait la personne que je suis aujourd'hui avec beaucoup de détermination ».

L'ultramarathon a eu un impact sur la personne de Marc :

Je pense que j'ai développé plus de patience, plus de compréhension, plus d'empathie, plus de compassion, littéralement. Je crois que ce sont toutes des vertus, que peut-être que j'avais, mais que j'ai amené plus loin. J'ai amené ma croyance, ma confiance entre l'être humain un peu plus loin.

En plus d'avoir changé sa vie, l'ultramarathon a permis à Léa d'avoir un autre regard sur elle-même :

Je m'identifiais à une personnalité pas nécessairement forte ou déterminée puis aujourd'hui je m'identifie à ça et je suis capable de l'affirmer que je suis comme ça, malgré l'imperfection des entraînements, que j'aimerais en faire plus. Avant ça je m'identifiais à une personne qui n'était pas capable, sans détermination ni discipline.

Entre confiance en soi et acceptation de soi :

Dans l'ultramarathon, l'actualisation de soi se manifeste également avec le développement de sa confiance en soi et de son acceptation de soi. Cela se caractérise par l'amélioration de son estime de soi, d'un sentiment de fierté et d'accomplissement éminemment présent et d'une réaction particulière à l'échec, à la douleur et aux regards des autres.

Ce sous-thème pourrait se résumer par l'histoire de Léa. « DNF » signifie *did not finish*. Elle raconte :

Tu es obligé de t'identifier à ce que tu peux faire avec la situation, quand j'ai abandonné pour la première fois c'était quand même à 65km, mais je me suis longtemps identifiée à ça. J'avais l'impression que je n'avais pas de potentiel et je m'identifiais à ça. Mon deuxième DNF, la même course, la même distance, j'ai dû arrêter à 35 kilomètres. 35km pour moi c'est un training de

fin de semaine, j'aurais pu être démolie, mais avec les années, j'ai appris à utiliser mon plein potentiel, à prendre une situation comme celle-là et la tourner. J'ai tout de suite *shifté* « ok c'est bon, je suis déjà rendue à l'année prochaine, je sais ce que je dois faire de différent, il y a des choses que tu ne peux pas contrôler, j'ai eu une indigestion, je n'ai pas mangé, ça ne marchait pas », mais j'ai vu l'évolution de ce plein potentiel-là, j'étais plus démolie psychologiquement qu'aujourd'hui avec une moins bonne performance encore, mais que je gère vraiment mieux. Je suis capable de prendre n'importe quelle situation puis de la retourner pour apprendre quelque chose, j'avance et je le mets en pratique pour la suite. C'est fou la personne que j'étais et la personne que je suis sur plein de petits aspects, de s'identifier différemment aux choses. Le regard des autres c'était vraiment important, la perfection, mon travail il fallait toujours que ce soit mes réponses, j'ai appris à vivre avec ça, c'est parfait que ce soit imparfait.

L'estime de soi :

Chez certains, la pratique de l'ultramarathon a complètement changé la perception que l'individu avait de lui-même. C'est le cas de Zoé :

Je suis quelqu'un qui n'a aucunement de confiance en soi, donc faire ces choses-là, qui semblent tellement inhumaines et surréelles, ça vient tellement chercher de la confiance, ça me bâtit tellement en tant que personne et ça se reflète dans mon travail, dans ma vie personnelle, familiale. Ce sentiment d'accomplissement, ça me bâtit vraiment sur une confiance que je n'ai pas tant à la base.

D'autres perçoivent cette confiance de manière plus naturelle. Par exemple, Rose nous dit : « je me sens bien dans mon corps, l'énergie est bonne, ça me donne de la confiance ». Dans le même sens, Léo affirme : « ça m'a donné une certaine confiance en moi. C'est sûr quand tu parviens à faire une course, des 100 km le feeling est incroyable, quand tu passes la ligne d'arrivée tu dis wow j'ai réussi ça ».

Cette confiance en soi qui se développe permet de créer un engrenage positif chez l'individu. En effet, Rose nous dit : « la confiance de bien me sentir dans ma peau, je sens que c'est bon pour mon corps. Après une course ou un entraînement, je vais avoir envie de bien manger, il y a une continuité des bienfaits qui durent ». L'estime de soi se retranscrit également au travail. Marie affirme : « dans mon travail c'est sûr que ça a un impact sur ma confiance en moi, ma détermination ». De plus, l'entourage de Marie va se renseigner auprès d'elle concernant la course à pied, ce qui va favoriser son estime personnelle : « pour plusieurs, ils vont s'intéresser à ce que je fais, des fois ils me demandent des conseils, je vais être vue comme super persévérante, une source d'inspiration, ça aide au niveau de l'estime de soi ».

Fierté et accomplissement :

Vivre et terminer une course d'ultramarathon procure un immense sentiment de satisfaction et d'accomplissement. Zoé a connu une course mémorable à l'ultramarathon Harricana et nous raconte son expérience :

C'est la première fois que je faisais une course officielle de longue distance avec un dossard officiellement, donc il y avait un stress supplémentaire. Cette fierté-là de partir seule et finir seule puis c'est une course où tu pouvais avoir un accompagnateur pendant une partie de la course, chose que j'ai refusée, c'était une partie de la nuit. De l'avoir accompli dans le respect de ce que je voulais faire, je ne voulais pas être trop dans l'inconfort, respecter ma limite, je me foutais du temps. Cet accomplissement d'avoir fini, c'est venu me chercher un peu plus que dans les autres courses. C'est ma plus belle course de toutes les courses que j'ai faites.

Ce sentiment d'accomplissement semble permettre aux individus de vivre une expérience transcendante, qui va au-delà de l'individu. En effet, Léa nous dit : « je n'ai pas encore fait un 160km, mais la première fois que je me suis inscrit à un 55km, la fierté que tu peux ressentir à ce moment-là d'avoir fait quelque chose de plus grand que toi, c'est intense ». Très actif dans la vie communautaire par le biais de la course à pied, John nous affirme : « je suis plus fier de certaines reconnaissances que j'ai pu avoir à travers la course à pied qu'à mon travail ».

Réaction face à l'échec, à la douleur et aux regards des autres :

L'ultramarathon est un long chemin, mais non sans embûches et obstacles. Traverser ces derniers la tête haute caractérise cette acceptation de soi propre à l'actualisation de soi. Léa nous raconte un de ses échecs et la manière dont elle a réagi face à ce dernier :

J'ai des DNF sur des courses, ça fait mal en dedans, cette année je faisais ma revanche sur un événement puis je l'ai complètement raté, ça m'a pris une journée ou deux puis après j'étais comme « on est rendu à l'année prochaine, prochain objectif, on avance! ». Avant, j'étais plus une victime, je m'apitoyais un peu sur mon sort, ça m'a appris à avancer malgré tout ça.

De son côté, John appréhende les défis et les obstacles en relativisant et se faisant confiance. Il affirme :

Ma philosophie c'est l'épreuve en soi, ce que tu vis t'amène à être un coureur différent, une personne différente, je dois construire sur ce que j'ai vécu comme épreuves pour continuer à avancer. Si j'avez écouté les gens autour de moi et ne pas courir, je n'aurais pas fait ce que j'ai fait par la suite. En 2015, je me suis lancé le défi de monter et descendre le Mont-Orford pendant 24h,

j'ai fait 13200 mètres de dénivelé positif, j'ai fait 25 montées et descentes, je ressortais d'une blessure moins d'un an avant [...] Quand c'est plus difficile, on ne s'en fait pas, il va y avoir d'autres journées où ça va aller un peu mieux.

Il complète en nous livrant ses outils de gestion des doutes durant une course :

Beaucoup de courses où je m'étais mis des objectifs et où finalement ça a été moins bien, mais j'ai toujours trouvé une bonne raison de continuer, les mauvaises pensées finissent par passer, on est plus dans le moment présent, souvent quand on se met à jaser avec quelqu'un dans une station puis on repart, d'y aller étape par étape.

Il conclut en faisant le parallèle avec la vie en général :

On finit vidé sur ce genre d'ultra de 100 miles, mais il y avait la satisfaction quand même de l'avoir complété malgré toutes les épreuves puis de faire l'analogie avec la vie, qu'il y a des hauts et bas, l'important c'est de continuer à avancer. C'est comme resté dans beaucoup de mes courses par la suite.

Enfin, Léa nous a confié que tout le monde se regarde, se compare avant une course d'ultramarathon, créant un certain stress. En revanche, cette pression du regard des autres se dissipe rapidement, car tout le monde est face à un immense défi choisi et voulu par les participants. Elle indique : « on a tout le temps peur du regard des autres, mais tu y vas quand même parce que le désir de faire est plus fort ».

L'expression de son potentiel :

Cette expression du potentiel de l'individu se retrouve premièrement dans la découverte de soi puis par une libération intérieure menant à la meilleure version de l'individu. Ce sous-thème peut se résumer par le constat de Marc où l'ultramarathon et l'expression de

son potentiel sont indissociables : « l’ultramarathon par définition c’est la recherche des limites, de tes propres limites. Donc ça, c’est l’ultime expression de ton potentiel. Si tu vas pousser tes limites, c’est que tu exprimes ton potentiel au maximum. Donc l’ultramarathon, c’est sa nature même ».

La découverte de soi :

La difficulté liée à la pratique de l’ultramarathon pousse l’individu à ouvrir des portes physiques et mentales encore jamais explorées. Le franchissement de ces portes permet aux pratiquants de se découvrir en tant que personne. Marie parle de « rendez-vous à la connaissance de soi » pour expliquer ce processus. Elle indique :

Quand je fais des longues courses, des longs défis, je suis toujours confronté au meilleur de moi dans certaines parties, mais on a aussi le pire de moi. C’est toujours un rendez-vous à la connaissance de soi. Puis ça, c’est sûr que ça va m’aider avec mes enfants à être plus patiente, être une meilleure mère, être plus à l’écoute.

Yan nous raconte sa découverte de soi grâce à l’ultramarathon de manière très explicite :

Je me suis découvert beaucoup à travers tout ça. Je découvre plus ma nature dans mon fond intérieur. Je réussis à comprendre qui je suis vraiment à travers ces moments de longues sorties. Aujourd’hui je suis capable de mettre le doigt sur qui je suis.

Une libération vers une meilleure version de soi-même :

Le potentiel du pratiquant d’ultramarathon s’exprime également par une libération menant à la meilleure version de soi-même. Cette libération provient d’une démarche personnelle de la personne concernée. Cela se traduit généralement par la volonté de se convaincre de sa capacité à réaliser quelque chose. En ce sens, Zoé nous dit :

Ça me permet de me libérer, de me prouver à moi-même que je suis capable de faire quelque chose d'exceptionnel, mais dans mon exceptionnel à moi. Si je considère que 50 km en autonomie c'est exceptionnel, bah wow j'ai dépassé ma propre limite. C'est de dépasser ma propre limite.

La comparaison avec soi-même et non face aux autres est un élément important ici. La découverte de soi initiale permet ensuite de se connaître dans les meilleures situations comme dans les plus difficiles. L'important étant de relativiser ces moments difficiles et continuer à avancer. C'est ce que Marie décrit :

Je pense que l'ultramarathon, la course à pied va juste faire sortir le meilleur de moi. Bon c'est sûr que pendant les longues distances, il y a des bouts c'est vraiment le pire, mais du pire émerge du positif, ça ne peut pas être pire et puis ça ne peut qu'aller vers le mieux. C'est un petit peu ça la vie aussi, de se rappeler que quand quelque chose est difficile dans la vie, je vais passer au travers et puis ça va bien aller pour la suite parce qu'en course je le fais tout le temps.

En revanche, pour certains cette quête de la meilleure version de soi peut être plus floue. C'est le cas de Jack qui ne s'est jamais réellement interrogé là-dessus : « ça fait partie de ma vie. J'ai toujours couru. Je ne sais pas à quel point ça m'aide à être une meilleure personne c'est confus pour moi ». Chercher à donner le meilleur de soi durant une course se reporte aussi dans les autres sphères de la vie. Marie nous dit :

J'ai beaucoup l'impression d'avoir fait de mon mieux quand je fais des courses. J'essaie d'être satisfaite de ce que je fais et c'est sûr que ce sont des choses que je peux transférer ailleurs, de façon générale je m'applique quand je fais quelque chose, j'aime donner le meilleur de moi.

Une expérience très mentale, voire même spirituelle :

L'ultramarathon est bien plus qu'un défi d'endurance physique. De nombreuses références directes ou indirectes à la spiritualité ont été mentionnées durant les entretiens. Comme le dit Marc : « c'est un évènement beaucoup plus que physique. Il y a un côté très spirituel à ça ». Comme nous l'avons vu, cette spiritualité semble prendre son essence dans les nombreux moments d'introspection ou de méditation. Cette expérience mentale et spirituelle se traduit directement par le fait d'avoir les idées plus claires, aller à l'essentiel, avoir un fort sentiment de reconnaissance et d'humilité et enfin faire preuve d'ouverture et de lâcher prise.

Des pensées plus claires et une plus grande ouverture :

Les difficultés du quotidien peuvent être plus ou moins intenses. Nombreux des participants ont évoqué l'ultramarathon comme antidote aux problèmes pouvant survenir dans leurs vies respectives. En effet, Bob nous dit : « quand je cours, je suis très mental, je règle tous les problèmes du monde ». Certains utilisent ce loisir pour gérer des obstacles liés au travail. En effet, Jack affirme : « des fois je pars avec mes problèmes de boulot, j'en règle des problèmes. Quand je suis construisais mon chalet, j'en réglais des problèmes ». Marie raconte :

Il y a une partie de mon travail qui est plus descriptive, ensuite je vais tomber dans l'analyse et il s'agit généralement là que les problèmes commencent. Et là je m'en vais courir et on dirait que toute l'analyse va se placer dans ma tête, l'esprit va se dégager du superflu et on va se concentrer sur l'essentiel.

Le discours des participants était symbolisé par une grande ouverture. Cette ouverture peut être vis-à-vis d'autrui, en respectant les différences entre les participants, en se comparant qu'avec soi-même comme mentionné plus haut. Mais la principale ouverture concerne l'ouverture à l'expérience. Marc explique qu'un pratiquant d'ultramarathon c'est :

Quelqu'un qui est ouvert. Quand je dis ouvert, c'est quelqu'un qui a l'esprit ouvert. Pour pouvoir te laisser aller, pour pouvoir penser que toi en tant qu'être humain est capable de courir de telles distances, il faut que tu aies un esprit qui te permet d'ouvrir une porte, fracasser la porte de l'impossible. Parce que l'être humain se fait mettre des portes, des limites dans tout (nos jobs, nos vies), ce qu'on peut faire ou pas.

Reconnaissance et humilité :

Durant les entretiens, il a souvent été mentionné que l'ultramarathon permet de ressentir de la reconnaissance. Par exemple, Zoé et Rose vont vivre cette gratitude après la course : « quand j'arrive à mon dernier ravitaillement, je me permets de visualiser la fin et la gratitude commence à embarquer » ; « les sensations de soulagement et gratitude sont amplifiées après un ultra [...] même quand ça va moins bien tu apprends de ça ». De son côté, Marie a imprégné cette gratitude directement dans sa pratique. Elle raconte :

Je suis toujours extrêmement reconnaissante de courir dans les sentiers, c'est toujours avec le sourire. J'ai une copine qui n'a pas l'usage de ses jambes, elle ne peut pas courir puis cette fille choisit d'être heureuse et c'est vraiment impressionnant. Ça me remet parfois en question, je ne vais pas me plaindre si je ne cours pas assez vite [...] Quand je vais courir, j'essaie de vivre beaucoup de reconnaissance et non pour performer à regarder ma montre si je vais à la bonne vitesse.

Ici, on constate que cette reconnaissance peut être liée au plaisir vécu et non à la performance, au temps passé en nature et surtout elle permet d'effacer les pensées négatives comme le doute.

Marc évoque la notion d'humilité. Selon lui, l'ampleur du défi physique et mental d'un ultramarathon pousse à l'humilité. Il raconte :

Je pense que la journée où tu te mets au départ de l'ultramarathon, tu ne t'en rends peut-être pas compte, tu es là, tu es présent. S'accepter c'est faire face à soi-même, et l'ultramarathon a tendance à te mettre devant toi-même. Même le plus gros égo il va l'avoir dedans un moment donné. Ce n'est pas une question de « si » mais une question de « quand ». Les plus gros égos que j'ai connus en ultramarathon l'ont tous eu dedans. Puis ça, ça te met face à toi-même. Il faut que tu acceptes que tu ne sois pas surhumain, qu'il y ait des limites, qu'il y en ait des meilleurs que toi. Ne juge pas, accepte ce que les autres sont, ce que toi tu es.

Analyse générale :

Après avoir décrit et analysé les données des entretiens semi-dirigés, nous pouvons constater que l'ultramarathon est un loisir incarnant une puissante vitalité, très axée sur l'expérience vécue et impactant profondément la vie des pratiquants qui s'y dévouent.

Reconnu et apprécié pour ses bénéfices sur le bien-être général, pour ses vertus d'introspection et son immersion en nature, l'ultramarathon constitue un espace d'expression de soi, de découverte de soi permettant à l'individu de bâtir un mode de vie et parfois une personne à l'image de ce que l'individu désire et menant ainsi à l'actualisation de soi. Au regard des données provenant des thèmes et des sous-thèmes de cette étude, il est maintenant possible de dresser un portrait de l'expérience vécue des participants d'ultramarathon. Premièrement, ce dernier est une activité physique intense, mais choisie permettant aux individus à la fois d'explorer et de briser des portes mentales

encore jamais découvertes. Cette aventure physique et mentale pousse les pratiquants à vivre des moments intenses, méditatifs, voire même spirituels. L'ultramarathon représente un défi d'endurance majeur qui incite les participants à se dépasser et à s'actualiser en s'acceptant et en exprimant leur plein potentiel. Ce loisir donne la possibilité à ses pratiquants de créer une synergie forte entre le corps et l'esprit, mais également de transposer les bénéfices liés à la pratique de ce loisir dans toutes les sphères de vie de la personne. On pense ici à la persévérance, la confiance en soi, la reconnaissance et la gestion des émotions négatives. Cette connexion entre corps et esprit est d'autant plus forte qu'elle se réalise souvent en pleine nature. Ainsi, les participants vivent des expériences significatives, riches en émotions comme la fierté, la joie, le calme, le plaisir intense ou le partage. Le dépassement de soi est éminemment présent, mais semble être équilibré par le plaisir de prendre le temps de partir courir. Enfin, l'ultramarathon est une activité où le temps est tangible et pleinement vécu. Ce passage du temps et l'ultramarathon en général sont brillamment expliqués par Marc. Il explique :

Les gens disent tout le temps que le temps passe trop vite. Un moment j'étais au milieu d'un ultra, d'un 100 miles, puis je regardais ma montre et le temps ne passait tellement pas vite, j'avais l'impression que le temps était arrêté, j'avais l'impression que ça ne finira jamais. Donc si quelqu'un pense que le temps passe trop vite, allez courir un ultra, je vous garantis que vous allez goûter à chaque seconde, vous allez les vivre parce que c'est long. Entre ta 24^e heure et ta 31^e heure d'un 100 miles, c'est long. Chaque heure est interminable. Interminable. Tu as l'impression que chaque kilomètre te prend deux heures. Ce passage du temps, on ne l'a pas souvent dans notre vie, on ne l'apprécie pas assez. Donc quand tu pars là-dedans et que tu pars avec cet esprit-là, c'est ça qui fait que j'y retourne et que j'y retournerai l'année prochaine à l'aube de mes 60 ans. C'est pour ça que je vais vouloir y retourner à 65 ans, puis à 70 ans. Ce temps qui ralentit, qui nous permet d'apprécier ça souvent dans des paysages extraordinaires. Arrêter le temps, car tu n'es pas là pour être pressé, tu es là pour l'apprécier, tu n'as rien d'autre à faire donc pense à rien d'autre. Puis quand tu ne penses à rien d'autre, c'est de la

méditation, c'est le nirvana, c'est aller ailleurs, c'est rencontrer Dieu, c'est le spirituel, donc c'est ça arrêter le temps. Pour moi c'est ça un ultra.

Chapitre 6 : Discussion et conclusion

Discussion générale en lien avec le cadre théorique et conceptuel :

Au premier regard, l'ultramarathon semble avoir des éléments semblables à ceux de l'époque hypermoderne dans laquelle nous vivons. En effet, le dépassement de soi est inhérent à l'ultramarathon de par le défi mental, physique et temporel que représente cette activité. Nous avons également vu que ce dépassement de soi est considéré comme une motivation à participer à des courses d'ultramarathon. Ainsi, on pourrait l'associer au concept d'hyperperformance soulevé par Nicole Aubert (2008) pour décrire l'individu toujours poussé à se surpasser, car l'accomplissement de soi a découlé en un dépassement de soi. Pour Aubert (2004), « l'individualisme contemporain ne peut s'exprimer que sur un registre extrême ». Or, à la suite des entretiens, on remarque que ce dépassement de soi est vécu certes avec passion, mais également avec harmonie caractérisé par une recherche de plaisir. De nombreux participants ont évoqué se détacher de la performance au profit du plaisir vécu. D'après les entretiens, ce plaisir peut être lié à l'introspection, à la nature, au temps qui s'arrête, à l'aspect social de l'ultramarathon. Ainsi, cela constituerait un dépassement de soi harmonieux, équilibré, pour le plaisir. Par conséquent, l'image extrême de l'ultramarathon semble se nuancer pour renvoyer davantage à un désir fort d'expérience, de vitalité. On peut également penser que la société de l'urgence actuelle pousse les individus à pratiquer des activités plus lentes, à trouver un certain plaisir dans la persévérance physique et mentale, à se concentrer sur les bénéfices à long terme. Ce constat renvoie également aux travaux de Cubizolles, Baron et Lacroix (2018). Ces derniers justifient l'engagement dans les sports d'endurance à partir d'une transformation sociohistorique des principes qui régissent notre société. On parle ici d'une préoccupation

accrue pour sa santé, de nouvelles manières de s'affirmer en tant qu'individu, dont le plein accès nécessite de tester sa valeur, son individualité ou son autonomie. Nous allons voir ce point en répondant à la première sous question de cette étude.

Sous question 1 : Quelles sont les motivations à participer à des courses d'ultramarathon ?

La présente recherche pourrait ajouter aux constats de Cubizolles et ses collègues (2018) le désir de prendre le temps, de se reconnecter avec la nature et avec soi. Pratiquer un sport d'endurance comme l'ultramarathon peut à la fois être considéré comme un choix pour atténuer les tensions imposées par les carquois parfois anesthésiants voir nihilistes de notre société, mais également se créer un nouveau mode de vie davantage aminé par une forte vitalité. Cela fait écho aux travaux de Rochedy (2015) et son concept « d'îlot de décélération ». Ce dernier est un recoin social et culturel épargné par le processus d'accélération de la modernisation (Rochedy, 2015). On peut ici faire le lien avec les motivations des participants de prendre le temps de partir explorer en nature pour se retrouver seul avec eux-mêmes. En effet, les résultats ont mis en lumière une relation particulière entre les pratiquants d'ultramarathon et le temps. À première vue, on pourrait se questionner sur comment les pratiquants arrivent à reprendre conscience du temps naturel et de sortir, le temps d'une activité, d'une société pressée par le temps, en réalisant une activité de course, contre d'autres participants. Au regard des résultats de cette étude, la réponse à cette question se trouve dans l'approche et les motivations à participer à ce type de course. En effet, la plupart des pratiquants ne courent pas pour finir le plus

rapidement possible ou pour compétitionner avec les autres, mais sont davantage attirés par l'expérience et le plaisir de vivre ce genre de course où le principal concurrent est soi-même et où le temps et la nature sont palpables. Le cadre théorique de cette étude nous indique que les loisirs sont vécus directement en lien avec notre société contemporaine dirigé par le capital où la consommation est reine. Cette logique prend dans des dimensions excessives aujourd'hui dans notre contexte hypermoderne. Par conséquent, nos loisirs sont définis par l'hyperconsommation et un rapport au temps dominé par l'urgence. Notre temps connaît aujourd'hui selon Hartmut Rosa (2014) une aliénation où nous « devenons de plus en plus riches d'épisodes d'expérience, mais de plus en plus pauvres en expériences vécues » (p. 132). La pratique de l'ultramarathon semble être à contre-courant de cette mouvance. En effet, l'expérience vécue est une véritable raison de participation à ce genre de course. De plus, ce sentiment d'urgence dominant nos loisirs est inexistant, voire rejeté par les pratiquants d'ultramarathon conscients de vivre dans une société rapide et surstimulée et désirant reprendre le contrôle sur ce temps afin d'éviter toute forme d'aliénation.

Les résultats de cette étude vont dans le même sens des recherches de Costa et ses collègues (2019) où ces derniers ont constaté que le plaisir, la santé et les bénéfices sur le bien-être sont les principales motivations à participer à des courses d'ultramarathon. À cela s'ajoutent les moments d'introspection et l'aspect temporel si particulier à l'ultramarathon. Nous avons également vu que l'ultramarathon est une activité riche en émotions ce qui rejoint les idées de McCormick et ses collègues (2018). Ces derniers ont mis l'accent sur les aspects psychologiques de la participation à un ultramarathon, comme

les émotions avant un événement et après un événement. En ce sens, les entretiens ont révélé la présence de stress et d'excitation avant la course, de résilience et une certaine plénitude durant une course et enfin de la fierté, de la gratitude et du soulagement après une course. L'intensité des émotions vécues est le miroir de l'intensité de l'ultramarathon. Cette recherche d'expériences mémorables, d'émotions fortes est une véritable raison de participation à une telle activité. De leur côté, Xie et ses collègues (2020) ont mentionné que les pratiquants de course à pied préfèrent réaliser cette activité en groupe et certains trouvent cela davantage motivant. Néanmoins, la présente étude a mis en lumière l'importance et le désir de vivre des moments seul avec soi-même de la part des participants. Cela n'enlève aucunement l'aspect communautaire entourant la pratique. D'ailleurs, certains participants ont fait l'éloge de cette communauté centrée sur le partage et l'entraide comparativement à la pratique du marathon sur route davantage axée sur la performance.

Sous question 2 : À travers la pratique de l'ultramarathon, quelles caractéristiques de loisir se distinguent ?

Le deuxième thème évoqué lors des entretiens fut l'aspect loisir entourant la pratique. Premièrement, l'ultramarathon est avant tout un loisir. En effet, les pratiquants sont animés par un désir de plaisir et de liberté. Ce plaisir se retrouve dans l'aspect aventureux, social et introspectif propre à cette activité. Les participants apprécient passer de longues heures seuls ou accompagnés dans la nature pour se dépasser. Mais l'ultramarathon détient des caractéristiques de loisir particulières. L'élément le plus

marquant est le rapprochement évident avec la notion de loisir sérieux. Stebbins (1992, 2007) identifie six qualités au loisir sérieux et ces six caractéristiques ont été retrouvées durant les entretiens. D'abord, tous ont évoqué l'inévitable présence de la persévérance nécessaire pour pratiquer cette activité. Cette persévérance dépasse la pratique de l'ultramarathon et se retrouve dans le quotidien des participants. Ensuite, les entretiens ont révélé les perspectives d'amélioration que ce soit en termes de performance ou de bien-être. Certains ont nuancé ces perspectives d'amélioration à travers la performance, car cette dernière peut s'avérer néfaste. On pense ici aux participants ayant mentionné que certaines courses se passent moins bien lorsque des objectifs de performance sont établis. Le plaisir était bien plus significatif que la performance pour la grande majorité des participants. Une autre qualité du loisir sérieux est le développement de ses connaissances dans le domaine de loisir pratiqué. Selon les participants, l'ultramarathon est une activité si exigeante que l'apprentissage sur l'activité, sur son corps est capital. Beaucoup ont mentionné l'importance d'y aller étape par étape et de ne pas se lancer dans un ultramarathon sans avoir effectué des courses plus courtes avant. D'autre part, quatre participants ont validé une formation d'entraîneur de course à pied. La quatrième caractéristique concerne tous les bénéfices durables. Ici, les bénéfices évoqués lors des entretiens sont très nombreux, mais celui le plus durable semble être celui de l'amélioration de la santé physique et mentale. Ensuite, la prochaine caractéristique correspond à la communauté entourant la pratique. Tous les participants étaient unanimes à ce sujet, les coureurs d'ultramarathon sont une véritable communauté symbolisée par l'entraide et le partage. Se retrouver avec la communauté est même considéré comme une

raison de participer à l'activité pour certains participants. Enfin, la dernière caractéristique consiste à percevoir l'activité comme un loisir sérieux. Cette dernière qualité était plus difficile à percevoir car elle demeure subjective. Certains participants ont validé cette caractéristique du fait de l'énergie et du temps donnés dans cette activité. Pour d'autres, il était plus difficile de vraiment considérer l'ultramarathon comme un loisir sérieux du fait de leur approche de l'activité très spontanée et axée sur le plaisir. Cet élément fait écho à Stebbins (2007) qui souligne l'importance que les activités de loisir sérieux se déroulent dans un contexte de plaisir.

Enfin, les loisirs vécus dans l'hypermodernité sont souvent synonymes d'hédonisme exacerbé, de gratification immédiate, de consommation et de rentabilisation de son temps. L'ultramarathon est une activité vécue sur le long terme, tant dans la préparation que durant la course elle-même. D'autre part, l'hédonisme ne se vit pas à travers la gratification immédiate, mais à travers l'effort, la résilience et la gratitude. Enfin, le temps n'est pas accéléré ou source de stress, mais il est ralenti et vecteur de bien-être.

Sous question 3 : Comment la pratique de l'ultramarathon peut-elle mener à l'actualisation d'un individu ?

Concernant l'actualisation de soi, encore une fois les éléments significatifs identifiés lors des entretiens soutiennent ceux présents dans la littérature. L'ensemble des vertus psychologiques entourant la pratique de l'ultramarathon peut être comparé à ce que Maslow (1943, 1962, 1971) décrit comme l'actualisation de soi. Selon la littérature,

l'actualisation de soi implique une grande acceptation et expression du soi, c'est-à-dire l'actualisation de ses capacités et de son potentiel (Maslow, 1943, 1962). En d'autres mots, Maslow (1943, 1962) associe l'actualisation de soi à une volonté innée des individus à expérimenter, se développer, à fonctionner pleinement. Or, les participants ont mis en avant le désir de s'accepter en tant que personne ainsi que d'exprimer leur potentiel. Premièrement, le désir d'exprimer son potentiel est véhiculé par la découverte de soi et le dépassement de soi, la volonté de se connaître en allant au-delà de ses limites. C'est ce que Leclerc et ses collègues (2003) appellent l'ouverture à l'expérience. Ensuite, l'acceptation de soi est caractérisée par, avant tout, le développement de la confiance en soi, du véritable sentiment de fierté et d'accomplissement de réussir ce genre course et enfin, par l'acceptation du regard des autres, de la douleur et de la difficulté. C'est ce que Leclerc et ses collègues (2003) appellent la référence à soi. En somme, comme Maslow (1971) l'affirmait, on a ressenti que les participants effectuent une activité très spéciale à leurs yeux, qui parfois va au-delà d'eux-mêmes. Selon Leclerc et ses collègues (2003), l'actualisation de soi est « un processus de développement du potentiel de la personne en congruence avec son image de soi et avec son expérience d'elle-même et de son environnement » (p. 27). La présente étude permet de formuler une définition plus opérationnelle de l'actualisation de soi à travers l'ultramarathon. La définition est la suivante : le désir d'expérimenter et de s'engager de manière significative dans une activité nécessitant des compétences mentales pour surmonter de difficultés physiques, psychologiques et émotionnelles dans une quête d'expression de son potentiel. Par le biais de la pratique de l'ultramarathon, nous pouvons expliquer comment l'actualisation de soi

se manifeste dans notre contexte hypermoderne. Premièrement, nous pouvons penser que l'actualisation de soi vécue dans la pratique de l'ultramarathon est en accord avec le contexte hypermoderne. En effet, les participants d'ultramarathon sont à la recherche d'autonomie, de défi, de dépassement, comme l'ont également constaté Cubizolles et ses collègues (2018). C'est par l'autonomie et le dépassement de soi que les participants arrivent à s'accepter et à exprimer leur potentiel, menant à l'actualisation de soi. Néanmoins, cette actualisation de soi est appréhendée et vécue dans un contexte tout autre que celui de l'hypermodernité. En effet, elle s'exprime dans la lenteur, dans un temps de qualité, dans le plaisir d'être présent et non dans l'urgence, la gratification immédiate ou la performance, fondements de l'hypermodernité.

Conclusion :

Résumé :

L'ultramarathon est considéré comme une passion intense, mais choisie, vécue comme un loisir sérieux, mais toujours dans une quête de plaisir et pouvant mener à l'actualisation de soi. Afin de combler une lacune dans la littérature, la présente étude a cherché à comprendre l'ultramarathon comme une activité de loisir et de savoir pourquoi et comment se manifeste l'actualisation de soi chez les pratiquants d'ultramarathon. Les entretiens auprès de 10 pratiquants d'ultramarathon ont permis d'acquérir une meilleure compréhension de l'expérience vécue par les coureurs d'ultramarathon.

Les principales conclusions étaient que l'ultramarathon est considéré comme un loisir sérieux, car il concorde avec les six caractéristiques du loisir sérieux de Stebbins

(1992, 2007). Bien que cette activité soit vécue intensément par ses pratiquants, elle s'inscrit dans une quête de plaisir avec simplicité. Quant à l'actualisation de soi, on remarque qu'elle se manifeste, comme Rogers (1961) et Leclerc et ses collègues (2003) l'ont souligné, à travers l'expression de son potentiel, l'ouverture à l'expérience et à l'acceptation de soi.

Les conclusions les plus pertinentes sont les aspects uniques de loisir et d'actualisation de soi dans ce sport, qui mettent davantage l'accent sur la résilience, la gestion des obstacles physiques et mentaux (le doute, la fatigue, la douleur), la reconnaissance, les compétences psychologiques et l'adaptation aux défis environnementaux. D'autant plus pertinent que ces éléments significatifs se manifestent en synergie comme si le corps et l'esprit ne faisaient qu'un.

Les entrevues semi-dirigées ont mis en lumière le pouvoir de vivre des moments seuls d'introspection. Ces derniers constituent une motivation à participer à des courses d'ultramarathon et mènent à vivre des moments méditatifs forts, voire même spirituels. À leur tour, ces moments de méditation permettent aux individus de s'accepter en tant que personne et d'exprimer pleinement leur potentiel. Bien qu'extrêmement communautaire, l'ultramarathon est un loisir très personnel.

Enfin, vivre l'ultramarathon comme une expérience de vie a souvent été citée comme un élément important dans le développement de l'actualisation de soi.

Forces, limites et futures recherches :

La présente étude a contribué à la compréhension de l'ultramarathon comme activité de loisir et de la manière dont l'actualisation de soi se manifeste dans cette pratique. Bien que ces informations puissent être très bénéfiques pour les personnes de la communauté des coureurs d'ultramarathon, certains éléments significatifs de cette étude peuvent être appréhendés et étudiés par des sports d'endurance avec des attributs similaires, ou bien plus largement par tous les individus aspirant à devenir une meilleure personne. On pense ici aux éléments concrets soulevés durant les entretiens comme les moments d'introspection, prendre le temps en nature, se découvrir en cherchant ses limites à travers l'activité physique et être reconnaissant de tout cela. Une autre force de la présente étude est la richesse des entretiens. En effet, les participants avaient un niveau de conscience impressionnant dans la réflexion sur leurs expériences vécues durant une course d'ultramarathon. D'autre part, les résultats ont pu se bâtir grâce à un échantillon très divers en âge, en genre et en années d'expérience.

Cette étude comporte certaines limites. Malgré la richesse des entretiens, la petite taille de l'échantillon s'avère être une limite dans un but de généralisation des résultats. Il serait donc pertinent d'explorer le sujet à travers une étude quantitative pour généraliser les résultats. De plus, le critère d'inclusion manquait de précision. Ce dernier correspondait à la réalisation d'au moins une course d'ultramarathon, soit toutes les courses dépassant les 42,2 kilomètres. Très certainement que l'expérience vécue durant un 55 kilomètres est bien différente que celle vécue durant un 100, un 120 ou un 160 kilomètres. D'autre part, l'ultramarathon et la course à pied en général semblaient se

mélanger par moment. La course d'ultramarathon représente la compétition, la finalité ou un événement durant une journée donnée. Il n'est pas pratiqué tous les jours contrairement à la course à pied. Enfin, le thème de l'actualisation de soi n'a pas été directement cité durant les entretiens, mais plutôt amené par le biais de questions portant sur la confiance en soi ou l'expression de son potentiel. Ces questions étaient moins évidentes pour deux participants.

La recherche sur la pratique de l'ultramarathon a connu une croissance similaire à celle de la pratique elle-même au cours des dernières années. Au regard de la présente étude, il serait pertinent de comprendre encore plus précisément ce lien entre corps et esprit et le rôle de la nature dans la manifestation de l'actualisation de soi ou plus globalement dans une expérience de loisir. Concernant la pratique de l'ultramarathon, il serait intéressant d'étudier d'autres constructions psychologiques comme le *flow* dans cette activité. De nombreux participants ont avoué avoir fait la transition de la course sur route vers la course en sentier pour des raisons de plaisir et de détachement de la performance. Des études plus poussées sur cette transition seraient pertinentes. De plus, nous avons vu que l'ultramarathon est une activité de loisir sérieux, vécue avec passion intense mais aussi avec plaisir et que l'actualisation de soi se manifeste grâce à l'expression de son potentiel et l'acceptation de soi. Qu'en est-il des autres sports d'endurance comme le triathlon ou le cyclisme ? Il serait pertinent d'étudier ce concept d'endurance dans une vision de loisir et dans une vision de performance et comparer celles-ci.

Références :

- Acevedo, E. O., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., & Noble, J. M. (1992). Cognitive orientations of ultramarathoners. *The Sport Psychologist*, 6(3), 242–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.3.242>
- Atler, K. E., Eakman, A. M., & Orsi, R. (2018). Degrés d'hédonisme et d'eudémonisme éprouvés par des étudiants du niveau universitaire au fil de leurs activités quotidiennes. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 85(1), 66–78. <https://doi.org/10.1177/0008417417727297>
- Aubert, N. (2008). Les pathologies hypermodernes: expression d'une nouvelle normalité? *International Review of Sociology*, 18(3), 419–426. <https://doi.org/10.1080/03906700802376479>
- Aubert, N. (2004). *L'individu hypermoderne* (Ser. Sociologie clinique). Erès.
- Barthélémy, M. (2002). L'engouement pour les raids-aventure ou la société du risque transfigurée par le destin. *Sociétés*, 3, 83–93.
- Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagström M, Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J., Sjström M, et IPS Group. (2011). The descriptive epidemiology of sitting. a 20-country comparison using the international physical activity questionnaire (ipaq). *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 228–35. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>
- Bauman, Z. (2013). *La vie liquide*. Hachette Pluriel Reference
- Bellefleur, M. (2000). *Le loisir contemporain : essai de philosophie sociale*. Les Presses de l'Université du Québec.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure* (Ser. Key ideas). Routledge.
- Blackshaw, T. (2013). *Routledge handbook of leisure studies* (Ser. Routledge international handbooks). Routledge.
- Boisvert, Y. (1996). *Le monde postmoderne : analyse du discours sur la postmodernité* (Ser. Collection logiques sociales). Harmattan.
- Bronner, G. (2021). *Apocalypse cognitive*. Presses Universitaires France
- Charles, S. (2010). *Contemporary French and Francophone Studies*, 14(3), 315–322. DOI : 10.1080/17409292.2010.484292

- Citot, V. (2005). Le processus historique de la Modernité et la possibilité de la liberté (universalisme et individualisme). *Le Philosophoire*, 25, 35-76. <https://doi.org/10.3917/phoir.025.0035>
- Costa, R. J. S., Knechtle, B., Tarnopolsky, M., et Hoffman, M. D. (2019). Nutrition for ultramarathon running: trail, track, and road. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 130–140. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0255>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design : choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco, CA : Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre : La psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.
- Cubizolles, Baron, et Lacroix. (2018). Undertaking long-distance running: thirty years of studies on the sociology of sport in france. *Loisir Et Societe / Society and Leisure*, 41(3), 333–350. <https://doi.org/10.1080/07053436.2018.1545403>
- Davidson, L., et Stebbins, R. A. (2011). *Serious leisure and nature : sustainable consumption in the outdoors*. Palgrave Macmillan.
- De Grazia, S. (1962). *Of time, work, and leisure*. N.Y., Anchor Books.
- Dumazedier, D. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Le Seuil.
- Fortin, M.-F., et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e éd.). Montréal: Chenelière éducation.
- Gauthier, B. et Bourgeois, I. (2016). *Recherche sociale: De la problématique à la collecte de données* (6e éd.). Presses de l'Université du Québec
- Godbey, G. C. (1994). *Leisure in your life : an exploration* (4è ed.). Venture Pub.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guillaud, F. (2005). La modernité : crise d'adolescence de l'humanité? *Le Philosophoire*, 25, 77-88. <https://doi.org/10.3917/phoir.025.0077>
- Hagger, M. S., et Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: a meta-analysis. *British*

Journal of Health Psychology, 14(2), 275–302.
<https://doi.org/10.1348/135910708X373959>

Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Society and Leisure*, 23(1), 41–69.

Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., et Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16–32.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739871>

Hitchings, R., et Latham, A. (2017). How 'social' is recreational running? findings from a qualitative study in london and implications for public health promotion. *Health & Place*, 46, 337–343. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.10.003>

Hoffman, M. D., Ong, J. C., & Wang, G. (2010). Historical analysis of participation in 161 km ultramarathons in north america. *The International Journal of the History of Sport*, 27(11), 1877–91. <https://doi.org/10.1080/09523367.2010.494385>

Horna, J. L. A. (1994). *The study of leisure : an introduction*. Oxford University Press.

Jaeschke, A.-M. C. (2012). *Perceptions of Mental Toughness in Ultramarathon Runners: A Mixed-Methods Approach to Defining, Understanding, and Developing Mental Toughness* [mémoire de maîtrise, Temple University]. Temple University Libraries. https://scholarshare.temple.edu/bitstream/handle/20.500.12613/1520/Jaeschke_temp_le_0225M_11153.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jaeschke, A.-M. C., Sachs, M. L., et Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: a qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242–255. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0153>

Kaplan, M. (1975). *Leisure : theory and policy*. Wiley.

Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. Venture.

Kelly, J. R., & Freysinger, V. J. (2000). *21st century leisure : current issues*. Allyn and Bacon.

Krouse, R. Z., Ransdell, L. B., Lucas, S. M., & Pritchard, M. E. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2835–2842.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318204caa0>

- Lamont, M., et Kennelly, M. (2012). A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. *Leisure Sciences*, 34(3), 236–255. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669685>
- Lamont, M. (2014). Authentication in sports tourism. *Annals of Tourism Research*, 45, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2013.11.003>
- Lamy, J. (2016). Conflit ouvert entre sciences et religions. *European Journal of Sociology*, 57(3), 495–500. <https://doi.org/10.1017/S0003975616000254>
- Larouche, J. (2019). Les sciences sociales et l'éthique en recherche en contexte canadien: Régulation imposée ou approche réflexive ? *Revue d'anthropologie des connaissances*, 13,N2, 479-501. <https://doi.org/10.3917/rac.043.0479>
- Lasch, C. (2018). *La culture du narcissisme*. Flammarion.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., et Hébert, R. (2003). Un instrument de mesure de l'actualisation de la personne à l'usage des praticiens. *Interactions*, 7(2). Repéré à : https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-etudiant/Revue_Interactions/Volume_7_no_2/V7N2_LECLERC_LEFRANCOIS_D_UBE_HEBERT_p21-46.pdf
- Lipovetsky, G. et Charles, S. (2004). *Les temps hypermodernes* (Ser. Nouveau collège de philosophie). Grasset.
- Lipovetsky, G. (2005). *L'ère du vide : essais sur l'individualisme contemporain* (Ser. Collection folio/essais, 121). Gallimard.
- Lipovetsky, G. et Godart, E. (2018). L'avènement de l'individu hypermoderne. *Cliniques méditerranéennes*, 98, 7-23. <https://doi.org/10.3917/cm.098.0007>
- Liotard, J. F. (1979). *La condition postmoderne : rapport sur le savoir* (Ser. Collection "critique"). Éditions de Minuit.
- Liotard, J. F. (2005). *Le postmoderne expliqué aux enfants : correspondance 1982-1985* (Nouv. éd, Ser. Débats). Éditions Galilée.
- Maffesoli, M., et Perrier, B. (2012). *L'homme postmoderne*. Université René Descartes. Centre d'études sur l'actuel et le quotidien. (2012). Bourin.
- Martineau, F., et Roult, R. (2021). L'art du flow et le développement spirituel dans la société hypermoderne. *Leisure/Loisir*, 45(3), 423–457. <https://doi.org/10.1080/14927713.2021.1874835>

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being* (Ser. An insight book, 5). Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature* (Ser. An esalen book). Viking Press.
- McCormick, A., Meijen, C., et Marcora, S. (2018). Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon. *Sport Psychologist*, 32(1), 42–50. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0018>
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you? *Breathe (Sheffield, England)*, 12(2), 140–7. <https://doi.org/10.1183/20734735.007016>
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). C.C. Thomas.
- Nietzsche, Friedrich. (1950). *Le gai savoir* (traduit par A. Vialatte) Gallimard
- Parker, S. (1979). Retirement, leisure or not? *Loisir et Société/Society and Leisure*, 2(2), 327-34
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks : Sage Publications
- Plard, M. (2019). UltraTrail, espace-temps résonant. Lire avec Hartmut Rosa l'art de se relier à son corps et à l'univers en courant. HAL. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02406082>
- Pronovost, G. (2017). *Loisir et société : traité de sociologie empirique* (3e édition, Ser. Temps libre et culture, 15). Presses de l'Université du Québec.
- Provost, M. A., Alain, M., Leroux, Y. et Lussier, Y. (2016). *Normes de présentation d'un travail de recherche* (5^e éd.). Les Éditions SMG.
- Rochedy, R. (2015). Analyse d'un espace de décélération : l'exemple de l'ultra-trail. *Staps*, 107(1), 97–109. <https://doi.org/10.3917/sta.107.0099>
- Rogers, C. R. (1961). A process conception of Therapy. In C.R. Rogers (ed.). *On Becoming a Person*. Boston. Houghton Mifflin, p. 128.

- Rosa, H. (2014) *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive* (traduit par T. Chaumont) Éditions La Découverte.
- Russell, R. (2020). *Pastimes: the context of contemporary leisure* (7th ed.). Sagamore Publishing
- Ryan, R., et Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination of theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Dans M. Hagger et N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (p. 1–19). Champaign, IL: HumanKinetics
- Savoie-Zajc, L. (2009). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (Dir.) : *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (5^e édition). Québec, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Savoie-Zajc, L. (2018). La recherche qualitative/interprétative. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (Éds), *La recherche en éducation : étapes et approches* (4e éd., p. 191-218). Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Serbaji, M. (2021). Les expériences d'injustice et la fonction émancipatrice des droits de l'homme. *Revue Des Droits De L'Homme*, 19(19). <https://doi.org/10.4000/revdh.11336>
- Shivers, J. S., & DeLisle, L. J. (1997). *The story of leisure : context, concepts, and current controversies*. Human Kinetics.
- Smith, R.S. (1998). Athletes, runners, and joggers: Participant-group dynamics in a sport of "individuals." *Sociology of Sports Journal*, 15(2), 174–192.
- Smith, R.S., Walsh, J., et Dement, W. (1998). Sleep deprivation and the Race Across America. *Journal of Sleep*, 22(S1), 303-304.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montréal, QC: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure : a perspective for our time*. Transaction.
- Stevinson, C. D., et Biddle, S. J. (1998). Cognitive orientations in marathon running and "hitting the wall". *British Journal of Sports Medicine*, 32(3), 229–34.
- Tapia, C. (2012). Modernité, postmodernité, hypermodernité. *Connexions*, 97, 15-25. <https://doi.org/10.3917/cnx.097.0015>

- Taylor, J. (1989). *Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need*. Sport Talk, 18, 2–3.
- Tcherkézoff, S. (1994). L'individualisme chez Louis Dumont et l'anthropologie des idéologies globales. Genèse du point de vue comparatif (2e partie). *Anthropologie et Sociétés*, 18(1), 203–222. <https://doi.org/10.7202/015302ar>
- Thuany, M., Gomes, T. N., Villiger, E., Weiss, K., Scheer, V., Nikolaidis, P. T., et Knechtle, B. (2022). Trends in participation, sex differences and age of peak performance in time-limited ultramarathon events: a secular analysis. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(3). <https://doi.org/10.3390/medicina58030366>
- Tocqueville, A. (2010). *De la démocratie en Amérique*. Flammarion.
- Touraine, A. (1992). *Critique de la modernité*. Fayard.
- Turcot, L. (2016). *Sports et loisirs : une histoire des origines nos jours* (Ser. Collection folio. histoire, 257). Gallimard.
- Twenge, J. M., et Park, H. (2019). The decline in adult activities among u.s. adolescents, 1976-2016. *Child Development*, 90(2), 638–654. <https://doi.org/10.1111/cdev.12930>
- Van der Maren, J.-M. (1995). *Méthodes de recherche pour l'éducation*. Montréal, Québec : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Weber, M. (2002). *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme* (traduit par I. Kalinowski ; 3^e éd.). Flammarion.
- Xie, H., Chen, Y., et Yin, R. (2020). Running together is better than running alone: a qualitative study of a self-organised distance running group in china. *Leisure Studies*, 39(2), 195–208. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1698647>
- Zaryski, C., et Smith, D. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 4, 165-170.

Appendice A :

Classification des indicateurs sous les traits essentiels de l'actualisation (Leclerc et al.,
2003)

Tableau 1 Classification des indicateurs sous les traits essentiels de l'actualisation

Ouverture à l'expérience	Référence à soi
<p><i>La personne qui s'actualise:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Est consciente de ses ressentis 2. A une perception adéquate d'elle-même 3. Fait confiance à son organisme 4. Est capable d'insight 5. Est capable d'accepter des sentiments contradictoires 6. Est ouverte au changement 7. Est consciente de ses forces et de ses faiblesses 8. Est capable d'empathie 9. Est capable de se décentrer d'elle-même 10. Vit dans le présent (l'ici maintenant). 11. A une perception positive de la nature humaine 12. S'accepte telle qu'elle est 13. A une perception positive de l'organisme humain 14. Est capable de réactions spontanées 15. Est capable de contact intime 16. Donne un sens à la vie 17. Est capable d'engagement 	<p><i>La personne qui s'actualise:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se considère responsable de sa vie 2. Assume la responsabilité de ses actes 3. Accepte les conséquences de ses choix 4. Agit selon ses convictions et ses valeurs 5. Est capable de résister aux pressions sociales indues 6. Se sent libre d'exprimer ses opinions 7. Se plaît à penser par elle-même 8. Se comporte de façon congruente, authentique 9. A un sens moral élevé 10. N'est pas paralysée par le jugement des autres 11. Se sent libre d'exprimer ses émotions 12. S'évalue sur la base de critères personnels 13. Est capable de sortir des sentiers battus 14. A une estime positive d'elle-même 15. Donne un sens à sa vie
Ouverture à l'expérience et référence à soi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Garde contact avec elle-même et avec l'autre 2. Peut faire face à l'échec 3. Est capable d'établir des relations significatives 4. Recherche des relations basées sur le respect mutuel 	

Appendice B :
Certificat d'éthique



4145

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

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

Titre : L'actualisation de soi travers une activité de loisir : le cas de l'ultramarathon

Chercheur(s) : Nicolas Radio
Département d'études en loisir, culture et tourisme

Organisme(s) : Aucun financement

N° DU CERTIFICAT : CER-22-291-07.10

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 17 octobre 2022 au 17 octobre 2023

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

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

Me Richard LeBlanc
Président du comité

Fanny Longpré
Secrétaire du comité

Décanat de la recherche et de la création

Date d'émission : 17 octobre 2022

Appendice C :
Courriel d'invitation

Bonjour,

Mon nom est Nicolas, je suis étudiant à la maîtrise en loisir, culture et tourisme à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Dans le cadre de mon cursus scolaire, je dois rédiger un mémoire. Mon sujet porte sur l'actualisation de soi à travers l'ultramarathon. Votre participation à la recherche serait grandement appréciée.

Par le biais d'entretiens semi-dirigés, nous chercherons à comprendre pourquoi et comment se manifeste l'actualisation de soi ; quel sens donnent les pratiquants à cette activité ; comment et pourquoi l'ultramarathon est un loisir pour eux. Cette recherche de type qualitative vise donc des individus comme vous, ayant participé à au moins une course d'ultramarathon, soit une course ayant une distance supérieure à celle du marathon (42 km).

Ces entretiens semi-dirigés se feront en ligne (Zoom), seront enregistrés et dureront environ 45 minutes. Les thèmes abordés seront l'origine de cette pratique pour vous, la fréquence et le contexte de pratique, les perceptions générales, l'aspect loisir ou encore le sens donné à l'activité.

Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet, veuillez prendre le temps de lire le formulaire d'informations et de consentement situé en pièce jointe. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet. Sentez-vous libre de me demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

Je vous remercie pour votre temps et vous souhaite une excellente journée. Au plaisir.

Nicolas Radio (nicolas.radio@uqtr.ca)

Appendice D :

Formulaire d'information et de consentement



FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT
Pour les coureurs d'ultramarathons

Titre du projet de recherche :	L'actualisation de soi à travers une activité de loisir : le cas de l'ultramarathon
Mené par :	Nicolas Radio, étudiant, maîtrise en loisir (profil avec mémoire), Université du Québec à Trois-Rivières
Sous la direction de :	Jean-Marc Adjizian, professeur, département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Membres de l'équipe de recherche :	Nicolas Radio, étudiant, département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Déclaration de conflit d'intérêts :	Aucun

Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre l'actualisation de soi travers une activité de loisir : le cas de l'ultramarathon, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

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

Résumé et objectif(s) du projet de recherche

Cette recherche a pour but d'étudier une pratique de loisir spécifique : l'ultramarathon. Par le biais d'entrevues semi-dirigées, nous cherchons à comprendre pourquoi et comment se manifeste l'actualisation de soi ; quel sens donnent les pratiquants à cette activité ; comment et pourquoi l'ultramarathon est un loisir pour eux. Cette recherche de type qualitative vise donc des individus ayant participé à au moins une course d'ultramarathon, soit une course ayant une distance supérieure à celle du marathon (42 km).



Nature et durée de la participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à réaliser un entretien qualitatif enregistré d'une durée d'environ 45 minutes sur le thème l'actualisation de soi à travers l'ultramarathon. L'entretien se fera en ligne (Zoom) selon vos disponibilités. Les thèmes abordés seront l'origine de cette pratique pour vous, la fréquence et le contexte de pratique, les perceptions générales, l'aspect loisir ou encore le sens donné à l'activité.

Risques et inconvénients

Aucun risque n'est associé à votre participation. Le temps consacré au projet, soit environ 45 minutes, demeure le seul inconvénient.

Avantages ou bénéfices

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de l'actualisation de soi à travers une activité de loisir est le seul bénéfice prévu à votre participation.

Le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de réfléchir et de discuter en toute confidentialité de l'ultramarathon, d'actualisation de soi, de loisir.

Compensation ou incitatif

Aucune compensation n'est offerte.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont anonymes et confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par un nom fictif. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme de thèse de mémoire ou potentiellement d'articles, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées sous une clé USB personnelle protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront le chercheur et son directeur de mémoire. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites grâce au logiciel **Freezer**, un an après la remise du mémoire (mars 2024) et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Participation volontaire

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

Le consentement donné pour participer au projet ne vous prive d'aucun droit au recours judiciaire en cas de préjudice lié à la recherche.

Responsable de la recherche

Numéro du certificat : CER-22-xxx-xxx ou CERPPE-22-xx-xx.xx
Certificat émis le xxx-xxx-2022



Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Nicolas Radio (nicolas.radio@uqtr.ca).

Surveillance des aspects éthiques de la recherche

Cette recherche est approuvée par un comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro [CER-22-291-07.10] a été émis le 17 octobre 2022.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, veuillez communiquer avec le secrétariat de l'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone 819-376-5011 poste 2139, sans frais 1-800-365-0922 poste 2139 ou par courrier électronique à cereh@uqtr.ca.

CONSENTEMENT

Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Nicolas Radio, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant des participants humains.

Consentement du participant

Je, [\[nom du participant\]](#), confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet [\[titre\]](#). J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

Je consens à être enregistré/filmé.

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

Participant:	Chercheur : Nicolas Radio
Signature :	Signature : Nicolas Radio
Nom :	Nom : Nicolas Radio
Date :	Date : 09/03/2022

**Participation à des études ultérieures**

Acceptez-vous que le chercheur responsable du projet ou un membre de son personnel de recherche reprenne contact avec vous pour vous proposer de participer à d'autres projets de recherche? Bien sûr, lors de cet appel, vous serez libre d'accepter ou de refuser de participer aux projets de recherche proposés. Oui Non

Appendice E :
Guide d'entretien

Thèmes :	Questions :	Objectifs
Socio démographique	Âge Sexe Occupation	Données sociodémographiques Éventuelles comparaisons
Origine	Pour commencer, j'aimerais que tu me parles de tes premiers pas en course à pied, quand cela a débuté ? Comment as-tu découvert cette activité ? Qu'est-ce que tu as aimé à ce moment-là ? Y a-t-il eu un moment déclencheur ?	Identifier la provenance, le moment de l'engagement dans l'activité. Déclat ou non ?
Fréquence	À quelle fréquence cours-tu aujourd'hui ? À quelle fréquence cours-tu des ultras ?	Identifier le type de coureur (athlète, coureur, jogger)
Contexte et profil	Dans quel contexte cours-tu ? Compétitif, récréatif, autre ? Comment l'ultra impacte ton mode de vie ? Comment caractériserais-tu un ultramarathonien ? Ses attributs et qualités	Comprendre la place que prend l'ultra dans sa vie Dresser un portrait global du pratiquant d'ultra
Perceptions générales intrinsèques	Qu'est-ce que tu apprécies dans l'ultra ? Quelles émotions vis-tu avant/ pendant/ après une course ?	Comprendre son affect envers l'activité

	<p>Qu'est-ce que l'ultra a apporté et apporte dans ta vie ?</p> <p>À quel point tu prends du plaisir dans cette activité ? Es-tu tout le temps heureux/ motivé de courir ? Si non, qu'est qui te pousse à courir quand même ?</p> <p>Penses-tu que la participation à l'ultra affecte ton identité, ta personnalité ? Comment ?</p>	<p>Identifier ce que la personne ressent directement grâce à l'activité</p> <p>Force mentale, discipline, loisir sérieux ?</p>
<p>Perceptions comme une activité de loisir</p>	<p>On s'entend pour dire que l'ultra est une activité intense, presque extrême, chronophage, éprouvante physiquement et mentalement, qu'est-ce qui te pousse/ te motive à courir ce genre de course ?</p> <p>Comment vis-tu ce loisir dans notre société actuelle ?</p> <p>Qu'est-ce que l'ultramarathon représente pour toi ? Considères-tu l'ultra comme un loisir ? Un loisir comme un autre ?</p>	<p>Comprendre les motivations à réaliser un loisir « désagréable »</p>

	<p>Comment ce loisir se distingue de tes autres loisirs ? (Reprendre les 6 caractéristiques du loisir sérieux de Stebbins :</p> <ul style="list-style-type: none"> • persévérance, • perspective d'amélioration, • développement de ses connaissances dans le domaine de loisir pratiqué, • présence de bénéfices durables, • création d'un réseau social qui entoure la pratique • perception de cette activité comme un loisir sérieux) <p>De quelle manière tu perçois ton temps libre ?</p>	<p>Savoir si l'ultramarathon est un loisir sérieux ou une simple activité de loisir.</p> <p>Comprendre pourquoi c'est un loisir chez cette personne</p>
<p>Perceptions de l'actualisation de soi</p>	<p>Comment l'ultra t'aide à exprimer ton potentiel ?</p> <p>Comment l'ultra contribue à ton acceptation de soi ? Ton expression de soi ?</p>	<p>Comprendre pourquoi et comment se manifeste l'actualisation de soi à travers l'ultramarathon.</p>

	<p>A quel moment ressens-tu cette actualisation de soi ?</p> <p>As-tu des exemples ou des situations où tu t'es senti comme un individu réalisé ?</p>	
Sens	<p>Peux-tu imaginer ta vie sans la course à pied ?</p> <p>Comment les vertus et qualités nécessaires pour courir des ultras se retranscrivent dans ta vie quotidienne ? As-tu des exemples ?</p> <p>L'ultra connaît une croissance de popularité ces dernières années, pourquoi selon toi ?</p>	<p>Saisir à quel point la course est ancré dans sa vie</p> <p>Comprendre l'engouement autour de cette pratique extrême et saisir en quoi ceci est révélateur dans notre société actuelle</p>
Conclusion	<p>Aimerais tu revenir sur des éléments ?</p> <p>Aimerais tu ajouter quelque chose ?</p> <p>Merci pour ton temps et ton partage d'expérience. Je te ferai un suivi de mon mémoire si cela t'intéresse.</p> <p>Bonne continuation</p>	<p>Potentielles précisions</p> <p>Potentiels oubliés</p> <p>Formule de remerciement et politesse + suivi de la recherche</p>

Appendice F :
Liste des participants

Nom fictif	Sexe (H/F)	Âge
Bob	H	62 ans
Rose	F	42 ans
Yan	H	48 ans
Léa	F	40 ans
Marie	F	42 ans
Jack	H	51 ans
Zoé	F	38 ans
Marc	H	57 ans
John	H	48 ans
Léo	H	53 ans