

The Role of Social Support for Physical Activity in Physical Activity Among Students in Higher Education

Pierre VAN LUCHENE

Mars 2023

Thèse présentée en vue de l'obtention du grade de
docteur en Sciences de la motricité

Secteur des sciences de la santé

Supervisor

Prof. Cécile Delens

Université catholique de Louvain

Jury

Prof. Yannick Bleyenheuft (President)

Université catholique de Louvain

Prof. Greet Cardon

Universiteit Gent

Prof. Mariane Frenay

Université catholique de Louvain

Dr Stéphanie Poriau

Université catholique de Louvain

Prof. François Potdevin

Université de Lille

Prof. Stephan Van den Broucke

Université catholique de Louvain



Université catholique de Louvain – UCLouvain

Table of content

Acknowledgments	6
Part I – General Introduction.....	10
1. Introduction.....	11
2. The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review	18
2.1. Contextualization of the paper in the thesis	19
2.2. Abstract	20
2.3. Introduction.....	21
2.4. Methods.....	22
2.5. Results.....	27
2.6. Discussion	36
2.7. Conclusion	44
2.8. References.....	45
2.9. Contributions of the paper in relation to the thesis	52
3. Purpose and Expected Contributions of the Thesis	54
4. Overview of the Original Research	58
4.1. Chapter 6 – Paper 2: “The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults”	58
4.2. Chapter 7: “Overall methodology of qualitative research and case study”	59
4.3. Chapter 8 – Paper 3: “The Influence of a Social Support Network for Physical Activity and of Life Events on Physical Activity Practice Among University Students”	60

4.4. Chapter 9 – Paper 4: “The Persistent Influence of The Physical Education Teacher on PA Practice Among University Students: A Case Study”	61
5. References	63
Part II – Original Research.....	68
6. The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults	69
6.1. Abstract	70
6.2. Introduction.....	71
6.3. Materials and Methods.....	74
6.4. Results.....	77
6.5. Discussion	88
6.6. Conclusion	93
6.7. References.....	94
7. Overall methodology of qualitative research and case study	98
7.1. Overall methodology.....	98
7.2. Case analyses	101
7.3. Conclusion	155
8. The Influence of a Social Support Network for Physical Activity and of Life Events on Physical Activity Practice Among University Students	157
8.1. Abstract	158
8.2. Introduction.....	160
8.3. Methods.....	163
8.4. Findings and Discussion	166
8.5. Overall Discussion	186
8.6. Conclusion	188
8.7. References.....	192

9. The Persistent Influence of The Physical Education Teacher on PA Practice Among University Students: A Case Study	198
9.1. Abstract	199
9.2. Introduction.....	200
9.3. Methods.....	203
9.4. Results and discussion	204
9.5. Conclusion	207
9.6. References.....	208
Part III – General Conclusions	211
10. Overall Discussion of the Thesis	212
10.1. Summary of the Research Contributions for the thesis.....	212
10.2. General Contributions and Implications from the Dissertation	223
10.3. Adapted Model of Physical Activity	233
10.4. Practical Implications.....	236
10.5. Limitations	243
10.6. Future Research.....	244
11. Concluding Remarks	247
12. References	248
13. Appendixes.....	253
13.1. Appendix 1: Pattern of regularity of physical activity question....	254
13.2. Appendix 2: Interview guide for qualitative research.....	255
13.3. Appendix 3: Content of the semi-structured interviews.....	257
13.4. Appendix 4: Spontaneous personal sociograms and diagrams of PA fluctuations.....	635

Acknowledgments

Après avoir consacré les cinq dernières années à l'étude du réseau social de soutien à la pratique d'activité physique, il est maintenant temps pour moi de mettre à l'honneur mon réseau social de soutien à la réalisation de cette thèse. Comme j'ai coutume de dire, « ce qui compte dans la vie, ce n'est pas où l'on est, mais avec qui l'on est. » A ce titre, que ce soit par des discussions, des encouragements, ou encore des moments de réflexions partagées, toutes ces attentions m'ont permis de mener à bien ce travail. Je suis heureux et reconnaissant d'avoir accompli cette thèse à vos côtés.

Mes premiers remerciements s'adressent tout naturellement à Cécile, ma promotrice. Merci pour ces presque six années. Merci, tout particulièrement pour ta confiance, ta disponibilité, tes conseils, tes encouragements et nos discussions de fond, tout au long du parcours. Merci également pour le cadre de travail que tu m'as offert et qui m'a permis de trouver ma place au sein de l'unité. Par-delà cette aventure professionnelle, je suis également heureux d'avoir partagé cette aventure humaine à tes côtés.

Je remercie fortement chacun des membres de mon comité d'accompagnement pour leur soutien, leurs nombreux conseils et leur bienveillance lors de chacune de nos réunions. Mariane, Stéphanie, Yannick, Stephan, merci d'avoir accepté de m'accompagner dans cette aventure et pour tous vos apports qui ont avec certitude enrichi cette thèse. Je tiens également à remercier Greet Cardon et François Potdevin qui ont accepté de faire partie du jury. Vos commentaires, questions et apports durant la défense privée ont nourri ma réflexion et ont permis d'améliorer considérablement le travail déjà effectué.

Merci à l'Université catholique de Louvain (UCLouvain), à la Faculté des Sciences de la Motricité (FSM), à l'Institut d'Analyse du Changement dans l'Histoire et les Sociétés Contemporaines (IACCHOS) ainsi qu'au Groupe interdisciplinaire de Recherche sur la Socialisation, l'Education et la Formation (GIRSEF) de m'avoir offert les conditions idéales à la réalisation de cette thèse. Merci également à toutes les participantes et tous les participants à mes différentes études. Sans vous, ce travail aurait été impossible. Merci à Univers Santé pour les ouvertures de recherches. Je remercie par ailleurs toutes les étudiantes et tous les étudiants qui m'ont encouragé tout au long de mon parcours doctoral.

Un merci tout particulier à mes collègues, et amis, actuels et passés, de la FSM et du GIRSEF. Merci pour vos discussions, vos encouragements, vos moments de partages et de détente qui m'ont aidé à rester déterminé à avancer dans ma recherche. Des remerciements particuliers adressés à Soum et Valérie ; merci pour votre soutien. Merci de m'avoir accompagné au sein de mon épanouissement, tant professionnel que personnel, durant ces années de doctorat.

Je tiens naturellement à remercier mes amis pour votre présence, votre soutien et vos encouragements constants qui m'ont permis de rester motivé, même lors des moments de doutes. Je ne vous citerai pas mais sachez que je me sens chanceux de vous avoir auprès de moi. Des remerciements particuliers à chaque membre de notre groupe d'EP pour nos moments partagés depuis la fin de nos études, et bien avant. Merci également à Mathieu Delitte pour ces discussions riches de contenus en tous genres, et à

Benoît pour m'avoir supporté lors de cette dure période liée au confinement. Sans chacun d'entre vous, cette aventure aurait été bien différente.

Merci également aux membres du BOUST, plus particulièrement aux coaches et, surtout, à mon groupe de nageurs et nageuses. Sans votre présence au quotidien, je n'aurais assurément pas su trouver l'équilibre durant ces deux dernières années afin de mener à bien ce long processus. Malgré les moments de fatigue, votre présence a toujours constitué une bouée de sauvetage indispensable à mon bien-être.

Enfin, je tiens à remercier Arthur, mon ami depuis près de seize ans, ainsi qu'Estelle, Roots et Malow. Merci pour ces moments de partages et de soutien, ces nombreux coups de main et toutes ces aventures que nous partageons depuis si longtemps.

Je ne peux terminer ces remerciements sans avoir une pensée pour ma famille. Papa, Maman, Coralie, merci pour tout ce que vous avez toujours fait pour moi. Malgré notre éloignement physique, vous retrouver chaque weekend, même quelques heures, a été un réel soulagement durant ces dernières années. J'ai tenu à garder éloigné le monde professionnel de nos moments de convivialité, non sans difficultés parfois. Merci pour votre aide, vos encouragements et votre soutien dans tous les aspects de ma vie. Il est certain que je ne serais pas où j'en suis sans vous. Papa, Maman, sachez que vous avez toujours été des soutiens importants et vous serez toujours des exemples incroyables dans chacun de mes projets.

Encore une fois, je tiens à remercier tous ceux qui ont contribué à ma recherche et à mon succès dans l'obtention de mon doctorat. Je n'aurais pas pu le faire sans vous.

Part I – General Introduction

1. Introduction

Among various health behaviors, regular physical activity (PA) is regarded as a key target for improving people's health (Center for Disease Control and Prevention, 2015). The World Health Organization (WHO) has established recommendations for the total amount of PA needed to prevent and better manage heart disease, type 2 diabetes and cancer, as well as reduce symptoms of depression and anxiety, mitigate cognitive decline, improve memory and boost brain health (Bull et al., 2020). For all adults, including those with chronic conditions or disabilities, it recommends at least 150 to 300 minutes of moderate-intensity aerobic PA, or at least 75 to 150 minutes of vigorous-intensity aerobic PA, or some equivalent combination of moderate-intensity and vigorous-intensity aerobic PA, and two or more times of moderate-intensity or higher muscle-strengthening activities, per week (Bull et al., 2020). PA can be defined as any bodily movement produced by muscles that requires the expenditure of energy - this includes movement while working, playing, doing household chores, moving about, and during leisure activities (WHO, 2004). The WHO (1946, p.1) defined health as "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". This definition emphasizes that health, in the rich sense of well-being, does not only include a medical component, but also psychosocial components.

Worldwide, physical inactivity (PIA) is recognized as the fourth leading risk factor for mortality (WHO, 2010). The research conducted by the European Commission (2014) observed that, among European Union citizens, the amount of PA decreased with increasing age. Sixty-four percent of 15-24

years old did PA at least once a week, this figure dropped to 46% among 25-39 years old and 30% among those aged 55 and over. Furthermore, according to this study, 31% of Belgian subjects had never practiced any form of PA. The study of Allender et al. (2008) also pointed in this direction. They found that the number of inactive people, i.e. those practicing less than 30 minutes of PA per week, was increasing with age, regardless of gender.

Beyond the age-related decrease in PA practice, lifelong practice appears to be intimately related to age-related life events. Life events are experiences that can disrupt a person's daily routine and create emotional distress (Engberg et al., 2012). Wrzus, Hänel, Wagner, and Neyer (2013) argued that biological, social, and physical life events can be classified as normative (if they have a high probability of occurrence for most individuals at a certain age) or non-normative (if few individuals experience them or if they have low probability of occurrence at a certain age). Experiencing certain life events that are more or less common, such as a house move, a change of profession, a marriage, the birth of a child, seemed to lead to changes in health-related behaviors, including PA. Some life events, such as marriage, birth of children, and entry into working life, appear to be associated with a reduction in PA, whereas, conversely, some life events, such as children leaving home, generally increase PA (Allender et al., 2008; Brown et al., 2009; Engberg et al., 2012).

The beginning of studies is an important life event for young adults where many changes take place in their daily life such as the partial or total departure from the family home, facing new responsibilities, etc. The

beginning of studies can induce weight gain, a decrease in active behaviors, and an increase in sedentary behaviors (Crombie et al., 2009; Deforche et al., 2015; Vadeboncoeur et al., 2015; Vella-Zarb & Elgar, 2009). Furthermore, Keating et al. (2005) showed that 40% to 50% of college students were physically inactive. In the face of a life transition, the prior history of PA practice appears to be critical. Indeed, Poriau and Delens (2017) reported that, during the specific transition between high school and university, PA practice mainly depends on prior practice.

Several theories, models, and research have focused on understanding PA practice. Numeral theories of motivations (Deci & Ryan, 2000; Elliot & McGregor, 2001) explain the complexity of decision-making for a better understanding of the intention to practice. Current literature goes further, for example when interested in the conflict of motivations between different domains of life (Boiché & Sarrazin, 2007), in order to better understand the transfer from motivation to action. In this perspective, the Health Action Process Approach model (HAPA) (Schwarzer, 2008) has been widely used in the literature to better understand how individuals engage in and maintain a health behavior, including PA. In this model, the author explicitly highlighted two distinct phases in the process of adopting the behavior. The first phase, the motivational phase, will result in an intention to act, whereas the second phase, the volitional phase, will enable the intention to be translated into action. Schwarzer (2008) highlighted that strategies for self-regulating behavior are involved in the volitional phase. The author distinguished between planning strategies and coping strategies.

Introduction

The engagement in PA practice is a complex multilevel system where different factors influence this engagement (Sallis et al., 2006). Trost et al. (2002) showed that six factors were associated with adults' PA participation: (1) demographic and biological factors; (2) psychological, cognitive, and emotional factors; (3) behavioral attributes and skills; (4) social and cultural factors; (5) physical environment factors; and (6) PA characteristics. Behavior change theories (Bandura, 1986; Rosenstock et al., 1988) and health behavior adoption theories (Ajzen, 1991; Prochaska & DiClemente, 1983; Schwarzer, 2008) also emphasize the importance of psychosocial factors in the goal of practicing regular PA, particularly in the form of social support (SS) from others. SS can be defined as any behavior that helps another person achieve a desired goal (Taylor et al., 1994). This SS can come from several sources within a person's social network (family, friends, co-workers, colleagues, etc.). The SS specific for PA (SSPA) can also take many types such as emotional support, informational support, instrumental support, modeling or co-participation (Duncan et al., 2005; Laird et al., 2016). Together, the sources and types of SSPA correspond to the SSPA network in the following. Systematic reviews of the literature and meta-analyses have been conducted in adolescent girls (Laird et al., 2016), healthy adults (Scarapicchia et al., 2017), and older adults (Lindsay Smith et al., 2017) to understand the influence of SSPA as a determinant of PA and highlighted positive influences of SSPA on PA among the groups investigated. However, no systematic review of the literature or meta-analyses have been conducted to synthesize knowledge regarding the influence of SSPA on PA practice among students in higher education. In order to better grasp the existing body of scientific literature on the specific

topic of the influence of SSPA on the practice of PA among students in higher education, a systematic review of the literature is conducted and presented in Chapter 2.

With the purpose of promoting PA for health in a holistic view, in a context where life events can impact PA practice, and where PA has been shown to be influenced by factors inherent to the individual as well as psychosocial factors, the overall purpose of this dissertation is to improve the understanding of the complexity of PA practice among students in higher education. This overall purpose is considered in relation to three specific elements, and specific purposes resulting from them, which influence the practice of PA: the SSPA network, the experience of life events, and the interaction between life events and the SSPA network. In order to achieve these objectives, the thesis has two complementary sections corresponding to different scientific approaches, **Part I** corresponds to the ‘Background’ section; and **Part II** presents the ‘Original research’ section. After that, ‘General conclusions’ section is presented in **Part III**.

The ‘*Background*’ section presents the general introduction of the dissertation (Chapter 1) and the systematic review of the literature (Chapter 2). This paper provides various theoretical elements to better understand the topic of SSPA among students in higher education and establishes the specific theoretical and methodological foundations for the four studies presented in the ‘Original research’ section beyond the broad framework presented in this introduction. After this research, Chapter 3 presents the purpose and expected contributions of the thesis. Finally, Chapter 4

provides an overview of the original research and the intertwining of each study in light of the entire dissertation.

In the **‘Original research’** section, the Paper 2 (Chapter 6) examines the PA practice of students in higher education and the influence of the SSPA on their PA in relation to a major life event common to the general population, the beginning of the first COVID-19 pandemic lockdown. This study examines whether students in higher education tend to react differently to the rest of the population when faced with a life event which has a major impact on the daily habits of individuals regarding PA practice and the influence of the SSPA on the potential PA adaptation. The purpose of the case study (Chapter 7) is to provide the complete information about the qualitative research as a whole to better understand the specific Papers that follow. This case study provides an individualized descriptive analysis of each student encountered in terms of SSPA network and life events related to PA. The case study brings the avenues that led to the completion of Papers 3 and 4. The aim of Paper 3 (Chapter 8) is to provide an in-depth understanding of life event-related fluctuations in PA during student life once the initial phase of discovering the student role is over and more specifically examines the influence of the SSPA network on PA practice among university students during the stable period of student life. This study focuses on the composition of the SSPA network and on the different types of SSPA. The research tends to highlight life events that may induce PA modifications shared by students and the influence of the SSPA network on the emergence of those life events and how to cope with them to stay physically active. The study tends also to highlight the individual singularities specific to the students interviewed. Finally, Paper 4 (Chapter

9) focuses on the Physical Education teacher as long-term source of SSPA. Due to the compulsory nature of Physical Education in schools and the explicit desire to educate citizens to be responsible for their own PA for health, the Physical Education teacher has more than likely influenced all students in higher education. The study examines the long-term influence of school Physical Education teachers on the current PA of university students.

To conclude, the '**General conclusions**' section consists of two chapters. The overall discussion of the thesis (Chapter 10) begins by presenting a summary of the contributions of each paper for the thesis, followed by the general contributions and implications of the doctoral dissertation, the practical implications, and is concluded by the limitations of the thesis and suggestions for future research. Finally, Chapter 11 presents the concluding remarks of the thesis. The appendixes are available in Chapter 13.

2. The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

Van Luchene, P., & Delens, C. (2021). The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review, *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 737-747. doi:10.1123/jpah.2020-0713

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

2.1. Contextualization of the paper in the thesis

The Paper 1 examines the association between SSPA and PA among college or university students and whether potential associations differed in terms of types or sources of SSPA and according gender. By carrying out a systematic review of the literature, the will is to make a precise state of the art concerning this topic in order to build solid bases for the realization of the remainder of the thesis, both from a theoretical point of view and from the point of view of the various methodologies used in the field.

2.2. Abstract

Background: Starting college or university is a significant life event that can impact students' physical activity (PA). Social support specific to PA (SSPA) is a social determinant of PA among college and university students. This review had 3 aims: (1) to systematically review studies examining the association between SSPA and PA among students; (2) to examine whether potential associations differed in terms of types or sources of SSPA; and (3) to examine whether any potential associations differed in terms of gender.

Methods: Studies were identified using Academic Search Premier, PsycInfo, Sociological Abstracts, and SPORTDiscus.

Results: This review included 25 papers. The results suggested that there is a positive association between SSPA and PA among college and university students. Although the importance of different sources of SSPA is not clear, the results suggested that family and friends provide significant SSPA.

Conclusions: High variability in measurement methods made it difficult to compare studies and to come to a clear consensus. However, the findings suggested that SSPA may be a determinant of PA. In order to better understand the relationship between SSPA and PA among students, some elements, such as gender, socioeconomic level, and off- or on-campus housing, should be considered in future studies.

2.3. Introduction

Starting college or university is a significant life event that can induce a weight gain, a decrease in active behaviors, and an increase in sedentary behaviors.¹⁻⁴ According to a meta-analysis,⁵ about 40% to 50% of college students are physically inactive. Some reviews^{1,4} linked the weight gain during the first year of college and university to stress, drinking alcohol, unhealthy eating, and lack of physical activity (PA).

In order to encourage engagement in a more active lifestyle, it is important to understand the determinants of engagement in active behavior. A review of 38 articles describing factors associated with adults' PA participation divides these factors into 6 categories: (1) demographic and biological factors; (2) psychological, cognitive, and emotional factors; (3) behavioral attributes and skills; (4) social and cultural factors; (5) physical environment factors; and (6) PA characteristics.⁶ Many behavior change theories⁷⁻⁹ as well as health behavior adoption theories^{10,11} highlight the importance of psychosocial factors in the form of social support (SS) in initiating and/or maintaining active behavior change. In this review of 38 articles, SS was significantly correlated with PA in every study that included such a variable.⁶

The SS has been defined in numerous ways; one definition is any behavior that assists another person in achieving a desired goal.¹² This support for individuals can come from several sources within an individual's social network (eg, family, friends, coworkers). SS specific to PA (SSPA) can take several forms, such as emotional support (eg, encouragement, praise), informational support (eg, advice, instruction), or instrumental support (eg

equipment, financial aid).¹³ To these, modeling (influence of PA from a source on PA of an individual) and co-participation (eg, performing PA with another person) can be added, based on the PA literature.¹⁴

There have been a number of meta-analyses and systematic reviews of the literature on the influence of SSPA as a determinant of PA.¹⁴⁻¹⁶ According to a meta-analysis undertaken in adolescent girls,¹⁴ SSPA from friends, parents, and family had a small but positive relationship with PA, with similar associations in terms of magnitude for different providers and types of SSPA. With regard to older adults, higher amounts of SSPA from all sources combined and from family in particular were associated with higher levels of PA or with regard to meeting PA guidelines.¹⁶ According to a systematic review among healthy adults,¹⁵ there was a small positive association between support for PA from friends and future PA.

Despite the importance of this life event on health, as far as we know, no systematic review has been conducted on the influence of SSPA on PA among college and university students. The aims of this systematic review were to (1) systematically review and summarize studies examining the association between SSPA and PA among college or university students; (2) examine whether potential associations differed in terms of types or sources of SSPA; and (3) examine whether potential associations differed in terms of gender.

2.4. Methods

This systematic review followed the guidelines for the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses.¹⁷

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

2.4.1. Study Eligibility Criteria

Studies that examined the relationship between SSPA and PA among college and university students were included. No limitation with regard to dates of coverage was applied. Studies were included if (1) they related to at least one distinct group or subgroup of healthy college or university students (ie, a nonclinical sample), (2) they included a measure of SSPA as an independent variable, (3) they included a measure of PA as a dependent variable, (4) they examined the relationship between SSPA and PA, and (5) they were peer-reviewed studies published in English or French. Studies were excluded if (1) the students were recruited from physical education classes, (2) they did not include a measure of SSPA and a measure of PA, (3) they did not examine the relationship between SSPA and PA, (4) they included an interventional design about SS/social networks, or (5) they were not peer-reviewed studies published in English or French.

2.4.2. Search Strategy

Systematic searches of 4 databases (Academic Search Premier, PsycInfo, Sociological Abstracts, and SPORTDiscus) were conducted in January 2019. The search terms included a combination of target population, SSPA, and PA terms (see Table 1). Keywords and their associated terms were connected using Boolean operators AND and OR. The search strategy was adapted for each database.

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

Table 1 Systematic Review Search Terms

Target population	Social support specific to physical activity	Physical activity
College	Social network	Active behaviour
Colleges	Social networks	Active lifestyle
College student	Social networking	Active living
College students	Social support	Exercise
Higher education	Support network	Exercises
Undergraduate	Support networks	Leisure activity
Undergraduates		Leisure activities
University		Motor activity
Universities		Motor activities
		Physical activity
		Physical activities
		Physical effort
		Physical efforts
		Physical exercise
		Physical exercises
		Physical fitness
		Physically active people
		Sedentary behaviour
		Sedentary lifestyle
		Sport
		Sports

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

2.4.3. Study Selection

Results of the database searches were imported into Endnote X9. Duplicates were removed. Titles were screened by one reviewer, and clearly irrelevant citations were excluded. Two reviewers independently screened abstracts to remove papers that went beyond the scope of the study. Full articles were screened in detail by 2 reviewers to check that they met the inclusion criteria. Results were compared between the 2 reviewers and all disagreements were resolved by discussion.

2.4.4. Data Extraction

Data were extracted by 1 reviewer and included general study information, study design, participant characteristics, SSPA and PA measures, methods of analysis, and results.

2.4.5. Risk of Bias Assessment

The Critical Appraisal Skills Programme for cohort studies tool (www.casp-uk.net), used previously in other systematic reviews of the PA literature,^{14,15} was used to formally assess the risk of bias in each selected study. This appraisal tool was used independently by the 2 reviewers.

Four categories were identified relating to study sampling and instrument validation that may have posed a risk of bias to the type of studies likely to be included in the review, including selection bias, SSPA measurement bias, PA measurement bias, and confounding variables. For each of the categories, 3 qualitative ratings for evaluating the risks of bias were used—high, unclear, and low risk of bias.

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

Specifically, risk of selection bias was assessed by examining the method of sample selection and its representativeness in relation to the population targeted by the systematic review; if the sample was not representative of the population targeted or if the method of sample selection was not a guarantee of such representativeness, the study was scored as being at high risk of selection bias. SSPA and PA risks of measurement bias were assessed by determining whether or not a valid measure was used; if there was no use of a validated scale or if an originally validated scale was modified, studies were deemed to be at high risk of measurement bias. Confounding variable measurement bias was assessed in terms of whether or not the association between SSPA and PA was controlled for gender; if it was not, that study was scored as being at high risk of confounding bias. For each bias, if relevant information was not reported, the assessment was rated as unclear. The risk of bias assessment was not used to exclude. Disagreements between reviewers in the final ratings were resolved by discussion.

2.4.6. Data Synthesis

Studies were summarized by grouping together those that specified types of SSPA or not, sources of SSPA or not, or that reported differences in terms of gender. Studies that reported differences in results in terms of the types or sources of SSPA and gender were considered multiple times.

2.5. Results

2.5.1. Study Selection

Of the 852 papers identified in the search, 658 remained after removing duplicates. After screening titles and abstracts to remove papers beyond the scope of the study, 62 full-text papers were checked. Of these, 25 met the inclusion criteria. No additional paper was added from other sources. The detailed process of study selection is summarized in the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses flow diagram presented in Figure 1.

2.5.2. General Study Characteristics

The included studies were published between 1994 and 2017. Fourteen studies were conducted in the United States, 3 in Canada, 3 in Spain, 1 in Australia, 1 in South Africa, 1 in the United Kingdom, 1 in Japan, and 1 in Korea. Of the included studies, 22 were cross-sectional and 3 were longitudinal. Most studies incorporated both males and females, and 2 included females only.^{18,19} See Table 2 for details.

2.5.3. Risk of Bias Within Studies

Included studies were assessed for risk of bias (see Figure 2). As shown in the figure, most studies were at high risk in terms of selection (72%) and SSPA (68%) measurement bias or did not report the relevant information. Half of the studies (52%) were at high risk of PA measurement bias or did not report the relevant information. The majority of studies (60%) did not control for sex as a confounding variable in the risk of bias assessment.

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

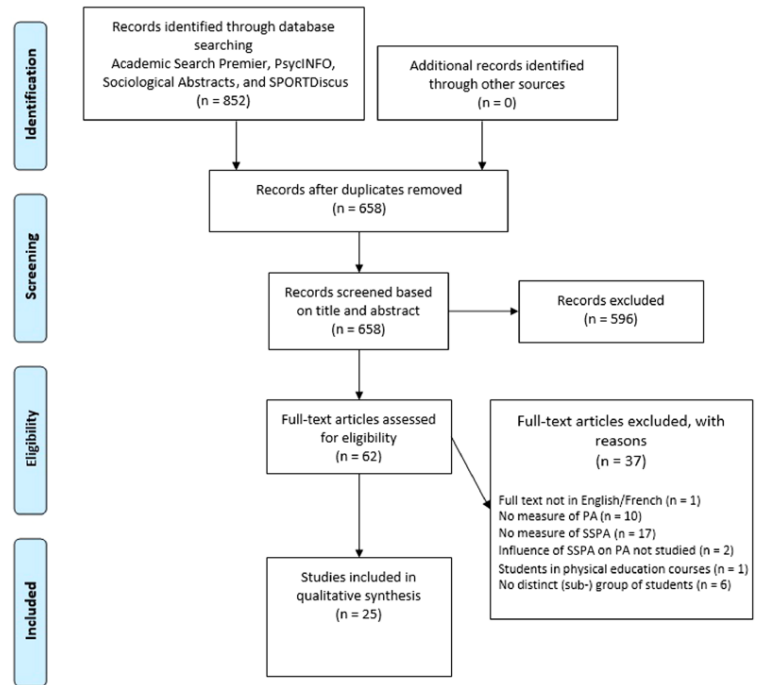


Figure 1 — Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses flow diagram of selected studies. PA indicates physical activity; SSPA, social support specific to PA.

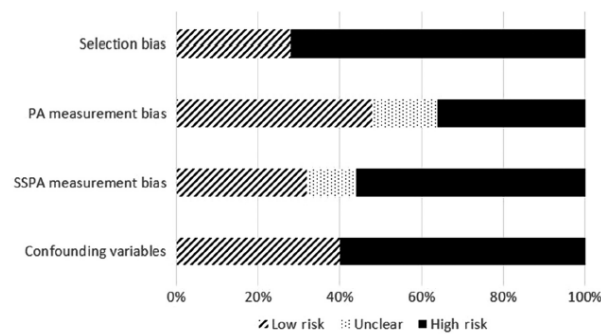


Figure 2 — Risk of bias of included studies. PA indicates physical activity; SSPA, social support specific to PA.

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

2.5.4. Measurement and Analysis of SSPA and PA

The way in which the SSPA dimension was measured and analyzed varied widely between studies. The Social Support for Exercise Scale (SSES) developed by Sallis et al²⁰ was the tool most regularly used by researchers (44%), either in its original form or in a modified version.

The PA behavior that was measured and analyzed varied widely between studies. There were no articles that objectively measured the amount of PA. Most used self-reported measures of the amount of PA behavior (80%) and the stage of change to exercise questionnaire²¹ was used by 4 articles. See Table 2 for details.

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

Table 2 Summary of Study Characteristics Included in the Systematic Review

Study (location)	Sample size		PA measurement Domains of PA	SSPA measurement Types of SSPA Sources of SSPA	
	Gender	Age (y): range Age (y): mean (SD)			
Belanger and Patrick ²² (United States)	733	82.3% female None reported 19.28 (1.14) y	The Health-Promoting Lifestyle Profile-HIPA subscale ⁴⁹ Engagement in PA behaviors	A modified version of Positive Social Influence Scale ^{44,47} Frequency of SSPA from family and friends Family: companionship, informational support, and esteem support Friends: companionship, informational support, and esteem support Average scores for family and friends combined, for family, for friends, and for each type of support	
Darlow and Xu ⁴⁵ (United States)	220	56.4% female 18–26 y 18.9 y	Leisure-Time Exercise Questionnaire ⁵⁰ 3 questionnaires: participants' exercise, romantic partners' exercise, and best friends' exercise For each questionnaire: frequency of mild, moderate, and strenuous exercise	"How much support do you receive for participating in regular PA from the people closest to you?" Perceived social support from close others that can influence exercise habits	
Farren et al. ²³ (United States)	396	53.5% male 18–20 y 19.16 (0.77) y	International Physical Activity Questionnaire short form (2002) PA behavior: intensity and duration for aerobic PA and muscle-strengthening PA	Social Support for Exercise Habits scale ²⁰ Family and friends	
Gomez-Lopez et al. ³⁶ (Spain)	323	32.5% male None reported None reported	Inclusion criteria for the study: inactive people at the moment of the fieldwork	CHDEV standardized questionnaire (Questionnaire for the Analysis of Sports Habits and Lifestyles) Barriers: reasons for being inactive	
Kim et al. ³⁸ (Korea)	216	56.5% female 17–29 y 21.7 (2.3) y	International Physical Activity Questionnaire short version ³ Vigorous PA, moderate PA, walking, and sitting: frequency and duration Scores of energy expenditure	Social Influences Scale ⁴⁶ Family and friends	
King et al. ⁴² (United States)	480	66.2% female 17–29 y 19.68 (1.756) y	Involvement in vigorous PA Vigorous PA, moderate PA, and strength training: number of days during a week	Perceived benefits, barriers, and cues for vigorous PA Parents: involvement in and encouragement of vigorous PA Peers: involvement in and encouragement of vigorous PA	
Ler et al. ³⁹ (Spain)	359	74.4% male None reported 20.4 (1.5) y	Physical Activity Index: exercise intensity, duration, and frequency	SSES ²⁰ Family and friends	
Leslie et al. ³⁴ (Australia)	2729	42.8% male 15–76 y 20 y	PA recall ⁵² Walking, moderate exercise, and vigorous exercise: frequency and average duration	Adapted from SSES ²⁰ Family and friends	
Magkione and Hayman ²⁹ (United States)	95	79% female None reported 19.7% (1.57) y	International Physical Activity Questionnaire short version (2005) Vigorous PA, moderate PA, walking, and sitting: frequency and duration Scores of energy expenditure	SSES ²⁰ Family and friends	
Marr and Wilcox ²⁴ (United States)	838	73.4% female None reported 21.4 (4.805) y	International Physical Activity Questionnaire short version ³ Vigorous PA, moderate PA, walking, and sitting: frequency and duration Scores of energy expenditure	Modified version of SSES ²⁰ Family and friends together	

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

Table 2 (continued)

Study (location)	Sample size Gender Age (y): range Age (y): mean (SD)	PA measurement Domains of PA	SSPA measurement Types of SSPA Sources of SSPA
Molina-García et al ⁴⁰ (Spain)	639 50.2% male 18–29 y 21.43 (2.78) y	LTPA Combined index; frequency and duration	Variable support of significant others Parents, friends, partner, and sports coaches
Molloy et al ³¹ (United Kingdom)	1418 62.6% female 16–62 y 22.2 y At baseline (prospective design)	Leisure-Time Exercise Questionnaire ⁶⁰ Strenuous PA; frequency	Adapted from SSES ²⁰ No specific source
Okun et al ⁴⁴ (United States)	363 62% female None reported None reported (younger than 18 y: 4%; 18 y: 46%; 19 y: 32%; and 20 y and older: 18%)	Leisure-Time Exercise Questionnaire ⁶⁰ Strenuous exercise, moderate exercise, and light exercise; frequency	Adapted from Social Influence on PA Questionnaire ⁴⁷ Companionship, esteem support, and informational support Friends
Petosa et al ⁴³ (United States)	350 63% female None reported 21 y	7-d recall of PA instrument ⁵³ Vigorous PA; mode, duration, and day during a week	SSES ²⁰ Family and friends
Rhodes et al ²⁵ (Canada)	192 72.4% female None reported 19.81 (4.05) y	Leisure-Time Exercise Questionnaire ⁶⁰ Mild, moderate, and strenuous exercise; frequency	Modified version of Social Provisions Scale for the exercise domain ⁵⁴ Attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, and opportunity to nurture SSES ²⁰ Family and friends
Rovniak et al ²⁸ (United States)	353 69% female 17–28 y 19.56 (1.39) y At baseline (prospective design)	Stages of Change for Exercise Behavior Scale ⁵⁵ Statement of current level of exercise Modified version of the Aerobics Centre Longitudinal Study Physical Activity Ques- tionnaire ⁵⁶ PA, energy expenditure, and number of PA modes over a week	Adapted from SSES ²⁰ Friends
Scarpicchia et al ³⁵ (Canada)	819 64% female None reported 18.28 (1.35) y At baseline (prospective design)	Moderate to vigorous PA participation International Physical Activity Questionnaire short version ⁵¹ Vigorous PA and moderate PA; frequency and duration	SS networks “How many of your family members participate in regular PA?” and “How many of your friends at university participate in regular PA?” Social Support for Exercise Survey ²⁰ Family and friends Tangible received SS drawn from the Social Support Survey ⁵⁷ “How many individuals provide you with financial assistance, products and/or gifts to be physically active?” and “How satisfied are you with the overall quality of financial assistance, products and/or gifts to be physically active?”

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

Table 2 (continued)

Study (location)	Sample size Gender Age (y): range Age (y): mean (SD)	PA measurement Domains of PA	SSPA measurement Types of SSPA Sources of SSPA
Shifflet et al. ⁴³ (United States)	138 40.6% male None reported Male: 22.2 (3.2) y; female: 24.3 (7.3) y	Adherence to an active lifestyle	"An active lifestyle is easier to develop when friends are interested in the same activities I am" and "An active lifestyle would be more enjoyable if I received support and encouragement from my friends"
Shores and West ⁴¹ (United States)	139 50% female 18–35 y	Time allocated to LTPA Time diaries	"Who is involved with you in the main activity?"
Spivey and Hritz ³⁰ (United States)	None reported 1857 50.5% female None reported None reported (21.8% freshman, 26.2% sophomore, 27.4% junior, 21.2% senior, and 63.3% graduate)	Participation in various recreational sports on campus	Benefits and constraints to participation in recreational sports ³⁸
Ubick and Spink ¹⁸ (Canada)	136 100% female None reported 20.9 (4.1) y	Activity involvement Modified version of Modifiable Activity Questionnaire ⁴⁹ LTPA: frequency, duration, and intensity for a week	Modified version of Social Provisions Scale for activity setting with others ⁶⁰
Van Nieuwen ³² (South Africa)	370 635.5% female 18–22 y 20.2% (1.436) y	You and Exercise Barriers Questionnaire Reasons to be Active Questionnaire PA: time/week	You and Exercise Barriers Questionnaire Family and friends Reasons to be Active Questionnaire Family and partner
Wallace et al. ⁶⁶ (United States)	937 59.8% female None reported 22.0 (3.6) y	Exercise behavior stage of change ⁵⁵ Enrollment in physical education classes and participation in intra/extramural sports (number of sports) Coronary Artery Risk Development in Young Adults CARDIA Physical History Questionnaire ⁴⁸ Type, frequency, and duration of typical PA behaviors Scores of energy expenditure Sedentary behaviors Average number of hours/weeks spent watching TV/videos, studying, and using computer To compute the cumulative amount of time (total) spent in sedentary activities. Stage of exercise behavior change ⁵⁵	SSPES ²⁰ Family and friends
Wallace and Buckworth ⁵ (United States)	165 64.4% female None reported 22.1 (6.1) y	Stage of exercise behavior change ⁵⁵	Exercise SS ⁴² Functional, emotional, and informational support for exercise No specific source
Yasunaga et al. ²⁷ (Japan)	2273 100% female None reported 19.8 (2.5) y		

Abbreviations: LTPA, leisure-time physical activity; PA, physical activity; SS, social support; SSPES, Social Support for Exercise Scale; SSPA, social support specific to PA.

2.5.5. Relationship Between SSPA and PA Depending on the Sources and Types of SSPA

To best fit the first aim of this review, the results were structured by grouping together the research specifying sources of SSPA or not and the types of SSPA or not. From this, 4 groups of articles were formed based on the nature of the relationship: unspecified sources and types, specified sources and unspecified types, unspecified sources and specified types, and specified sources and types of SSPA.

Unspecified Sources and Types of SSPA. When sources and types of SSPA were unspecified, SSPA was positively associated with active behaviors,^{22–27} in particular after controlling for intent to practice, perceived behavioral control, or the internal locus of control.^{24,25} The positive association was mediated by self-efficacy,²⁸ commitment to a plan of PA,²⁹ and perceived behavioral control.³⁰ This positive association was mediated by coping planning only among women.³¹ However, lack of SSPA was reported as a limitation of practice among individuals with low and high levels of activity³⁰ or to be a stronger barrier to exercise for those who did not exercise than for those who did.³²

Specified Sources and Unspecified Types of SSPA. When sources were specified but types of SSPA were unspecified, SSPA from friends and family differentiated between sedentary and active individuals³³ and predicted active behaviors.^{22,34,35} In addition, a decrease or lack of SSPA from friends and family was associated with inactive behaviors.^{36,37} However, not all articles agreed on the influence of friends and family. According to Belanger and Patrick,²² SSPA from friends was stronger than

SSPA from family. According to Maglione and Hayman,²⁹ only SSPA from family was related to PA and not SSPA from friends. Other authors reported that only SSPA from friends was related to PA and not SSPA from family.^{38,39} According to Molina-García et al,⁴⁰ SSPA from family and friends was not important; only SSPA from coaches was important.

Unspecified Sources and Specified Types of SSPA. One research publication specified a type of SSPA, but sources were unspecified. This article reported that leisure-time physical activity occurred more often in the presence of others.⁴¹

Specified Sources and Types of SSPA. When sources and types of SSPA were specified, esteem support from family was positively associated with PA, while informational support was negatively associated with PA.²² According to King et al,⁴² parental involvement in and encouragement of vigorous PA resulted in a significantly higher involvement in vigorous PA on the part of college students.

With regard to SSPA from friends, the influence of active friends contributed to having active behaviors.⁴³ Esteem support from friends positively predicted active behavior.^{22,44} Companionship was sometimes negatively related to intense PA,⁴⁴ sometimes positively.²²

Another source of SSPA was “close others,” which corresponded to close friends and romantic partners.⁴⁵ According to this study, the perceived exercise of close others was associated with an individual’s own exercise habits. Friends’ exercise was only associated with an individual’s exercise when the perceived support for exercising was high compared with when the perceived support was low.⁴⁵ According to King et al,⁴² peer

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

involvement in and encouragement of vigorous PA resulted in higher involvement in vigorous PA on the part of college students.⁴²

2.5.6. Relationship Between SSPA and PA Depending on Characteristics

To achieve the second aim of this review, a group was formed with regard to articles examining differences for gender. Based on the results included in this systematic review, another group was formed to report differences based on additional characteristics.

Depending on Gender. Studies focusing only on women indicated that SSPA was important.^{18,27} In studies focused on both genders, some authors indicated that SSPA was more important for women than for men.³¹ In contrast, Belanger and Patrick²² reported that SSPA was more important for men than for women. However, other authors reported that SSPA was important for both genders.^{23,26}

In terms of the sources of SSPA, SSPA from family was more important for women,^{26,34,39} and SSPA from friends was more important for men.²⁶

Depending on Another Characteristic: Housing. Another characteristic noted by some authors was housing during time at college or university. According to Maglione and Hayman,²⁹ SSPA from family was more important with regard to commuters than with regard to on-campus residents. According to Scarapicchia et al,³⁵ satisfaction with tangible support was associated with higher PA only among on-campus residents and not among commuters.

2.6. Discussion

This review had 3 aims. First, this review summarized the results of studies assessing whether or not SSPA was associated with PA among college and university students. Second, it investigated whether or not potential associations differed between types or sources of SSPA. Finally, it examined whether or not potential associations differed in terms of gender.

As presented in the results, this review discovered many methodological differences with regard to the measurement of SSPA and PA. Many different scales were used to measure SSPA and PA. Some articles used original scales, while others used adapted versions of these scales. The way in which PA behavior was measured and analyzed varied widely between studies. There were no articles that objectively measured the amount of PA. The sources of SSPA investigated in the studies were very commonly family and/or friends, and the different types of SSPA were rarely investigated separately but were almost always systematically included in the overall SSPA. Moreover, when types of SSPA were investigated, there was a high level of variability in the terms used. There were some differences in definitions of specific SSPA networks. In studies using the SSES,²⁰ “family” referred to all people living in the same household, while other studies focused more specifically on the influence of parents.⁴² The SSES²⁰ defined “friends” as friends, acquaintances, or coworkers. This broad definition included people from different networks to which the individual belonged (eg, professional or private). Clear definitions that focus on specific networks of individuals would allow for a more insightful understanding of the influences of such networks on students’ PA practices.

These differences in measurements make it difficult to arrive at clear conclusions.

2.6.1. Unspecified Sources of SSPA

Many studies did not focus on specified types and sources of SSPA but only on its overall dimension. The main results suggested that SSPA is positively associated with active behaviors on the part of students. This positive association may sometimes be mediated by other concepts such as self-efficacy²⁸; or, SSPA may sometimes be a mediator of another association, such as the relationship between health locus of control and PA behaviors.²⁴ Other studies highlighted the fact that a lack of SSPA may become a barrier to PA.^{31,32} These findings suggested that SSPA is beneficial to PA and that a lack of SSPA may also influence PA behaviors. These findings were consistent with those of a systematic review of older adults¹⁶ that suggested that there was a positive association between SSPA and PA levels. Regarding associations between SSPA and PA based on gender, 2 studies focused exclusively on female subjects and highlighted the importance of SSPA on women's PA practice.^{18,27} Among studies that focused on both genders, not all results agreed. SSPA was sometimes more important for women,^{31,32} sometimes more important for men,²² and sometimes equally important to both.^{23,26} These differences in results make it difficult to synthesize, but there were similarities with the findings of a systematic review among older adults that suggested that the PA levels of women were more likely to be influenced by overall SSPA than were the PA levels of men.¹⁶

With regard to specified types but unspecified sources of SSPA, Shores and West⁴¹ reported that leisure-time physical activity occurred more often in the presence of others. In their study, the SSPA dimension was explored by asking the question “Who is involved with you in the main activity?” This corresponds to the co-participation that we found in the various types of SSPA.¹⁴ These findings suggested that co-participation motivates leisure-time physical activity participation on the part of college students.

2.6.2. Specified Sources of SSPA

Family and Friends. With regard to studies that specified sources of SSPA, studies generally agreed on the beneficial aspect of SSPA from family and friends, taken together or separately, and the deleterious side of a lack or decrease of such SSPA. However, not all studies reported the same influence with regard to these 2 distinct sources. According to Belanger and Patrick,²² SSPA from friends was stronger than SSPA from family. Some authors reported that only SSPA from friends was related to PA and not SSPA from family.^{38,39} Conversely, other authors reported that only SSPA from family was related to PA but not SSPA from friends.²⁹ A possible explanation for the differences in these results may be that not all of the studies used the same SSPA measurement questionnaire. Maglione and Hayman²⁹ and Ler et al³⁹ were inspired by the SSES,²⁰ while Kim et al³⁸ and Belanger and Patrick²² used the Social Influence Scale⁴⁶ and a modified version of the Positive Social Influence Scale,⁴⁷ respectively. These different questionnaires and their different versions differed in terms of many methodological elements, such as the number of items for each category of source of SSPA or the response methodology (dichotomous, 5-point Likert scale). These different elements may potentially explain the

variability observed in the results. Regarding specified sources of SSPA depending on gender, the findings of this systematic review suggested that SSPA from family and SSPA from friends seem to be important for both genders. Nevertheless, SSPA from family seems to be more important for women, and SSPA from friends seems to be more important for men. The variability of results among students reflected the variability found in the literature with regard to age groups. A meta-analysis relating to adolescent girls identified that both friends and family influenced adolescent girls' PA.¹⁴ The findings of another systematic review dealing with healthy adults highlighted that there was a small positive association between SSPA from friends and future PA.¹⁵ However, the findings of a systematic review of older adults highlighted that SSPA was an important factor with regard to being physically active, especially when it came from family.¹⁶ This variability of findings in the literature highlights the need for more studies in order to develop a clearer consensus regarding the influence of SSPA from various sources on PA, especially on the part of students.

Regarding the specified types of SSPA from friends, their respective influences have been little discussed in the literature. The findings suggested that the overall influence of active friends and esteem support from friends are positively related to active behavior.^{22,43,44} However, companionship from friends may be negatively⁴⁴ or positively related to PA.²² This contradiction in terms of companionship may partially be explained by the questionnaire used to measure SSPA. Although both studies^{22,44} were inspired by the Positive Social Influence Scale,⁴⁷ the adaptations seem different in terms of the number of items for each category. In this scale, companionship SS involves partnership assistants that suggest that “we

participate together.”⁴⁷ Based on this clear definition, companionship can be considered as co-participation. The findings, therefore, suggested that the co-participation of friends is not always related to PA. Moreover, the designation “having active friends” may correspond to several types of SSPA identified in the literature, such as co-participation or modeling. Future research requires more precision with regard to the specific definitions of types of SSPA, and such research is needed in order to establish a clear consensus on the influence of types of SSPA from friends on students’ PA.

Regarding specified types of SSPA from family, only 2 studies focused specifically on this.^{22,42} King et al⁴² reported that parental involvement in and encouragement of vigorous PA resulted in significantly higher involvement in vigorous PA among college students. Belanger and Patrick²² reported that SSPA from family was not always positive. Indeed, in this study, esteem support from family was positively related to PA, while informational support was negatively related to PA. With regard to the different definitions of types of SSPA,^{13,14} these findings suggested that emotional support and modeling from family have positive associations with PA practice, while informational support has a negative association with it. These findings were somewhat similar to those of a meta-analysis of adolescent girls that highlighted that encouragement (emotional support) and instrumental support from family were associated with adolescent girls’ PA and that co-participation with family was not. From this, it appears that emotional support from family is an important type of SSPA for adolescent girls and students, whereas other types of SSPA from family do not seem to be shared by these different age groups. The differences in types of SSPA

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review

used depending on the target population highlights the importance of further research in order to understand the specific needs with regard to types of SSPA for each age group.

Other Sources of SSPA. Regarding SSPA from other sources, SSPA from coaches and close friends (close friends and romantic partners) and emotional support from peers may be important for the practice of PA among college and university students. In this systematic review, few studies examined the influence of individuals' networks other than family and friends on student PA. Nevertheless, the transition to university is often a time of social relationship change.⁴⁸ Therefore, it is important to investigate who the significant others are and what influence they have on the PA of college and university students.

Other General Findings of the Review. Student life is an event that can sometimes lead to accommodation modifications. In practice, some college or university students live on campus, while others remain with their families. Only 2 studies^{29,35} looked at possible differences in SSPA depending on a student's housing. The findings suggested that SSPA from family is more important among commuters, than it is among on-campus residents, while satisfaction with tangible support (instrumental support) for PA is associated with higher PA only among on-campus residents. This underresearched element deserves to be studied more closely in order to correspond to the particular characteristics of university life and the accommodation patterns associated with it.

2.6.3. Study Limitations and Strengths

There were a number of limitations associated with this systematic review. The first limitation was related to the inclusion of studies. Intervention studies were not included because they methodologically induced the creation of new social networks to support PA. This prevents an understanding of the general determinants of PA participation among college and university students. This decision led to the exclusion of a significant number of studies.

The second limitation corresponded to the variability of SSPA and PA measurements. Although the SSES²⁰ was used many times (44%), many different scales were used to measure SSPA. Some articles used original scales, while others used adapted versions of such scales. Moreover, there was a high level of variability in the types of SSPA studied and the terms used. In addition, many different scales were used to measure PA, and these scales focused on different dimensions of active behavior. In addition, no study used an objective measure of PA. Therefore, these wide variabilities made comparisons and clear consensus building difficult.

Despite the aforementioned limitations, this systematic review contained some strengths. The primary strength of this review was that the literature search was comprehensive and drew from 4 key databases. In addition, although this was not used to exclude studies from selection, a risk of bias assessment of each selected study was included.

2.6.4. Future Research

This review highlighted a need for research with particular care regarding measures of SSPA and PA among college and university students. First, there is a need to standardize the definitions of the different sources and types of SSPA. Second, the creation and validation of a scale for measuring sources and types of SSPA among college and university students seems relevant, in order to propose a standardized scale.

In order to better understand the different determinants influencing the association between SSPA and PA, comprehensive studies are needed. These studies must investigate the various factors that may affect this association, such as gender, socioeconomic level, and housing on and off campus. This last factor seems particularly interesting, given the social networks formed specifically in these contexts, and deserves to be further investigated. In addition, qualitative studies could provide a deeper understanding of these different elements.

Given the large number of cross-sectional studies included in this review, it is not possible to clarify the direction of the association between SSPA and PA. In order to do so, longitudinal or prospective studies highlighting the direction of the association between SSPA and PA over time are necessary. These studies could examine changes in the influence of various sources of SSPA during a student's life. It would also be interesting to conduct intervention studies in which SSPA, from different sources and different types, could be manipulated in order to increase active behaviors among college and university students.

2.7. Conclusion

Despite the wide variability in study methodologies, particularly with respect to the measurement of SSPA and PA, it appears that SSPA is related to the practice of PA among college and university students. Although the respective importance of different sources of SSPA is not clear, the results suggested that family and friends provide significant SSPA for students' practice and that this association can vary by gender. However, future studies focusing on different sources and types of SSPA are needed to corroborate or refute this finding.

The findings of this study suggested that PA interventions for college and university students should consider the different possible sources and types of SSPA. It also appears to be important to consider differences between gender and between commuters and on-campus residents in order to plan the most appropriate interventions. These findings with regard to the social dimensions of practice should be of interest in terms of the health policies of colleges and universities whose goal is to promote PA among all students in order to enable them to be active adults throughout their lives.

2.8. References

1. Crombie AP, Ilich JZ, Dutton GR, Panton LB, Abood DA. The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutr Rev.* 2009;67(2): 83–94. PubMed ID: 19178649 doi:10.1111/j.1753-4887.2008.00143.x
2. Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12(1):16. doi:10.1186/s12966-015-0173-9
3. Vadeboncoeur C, Townsend N, Foster C. A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity.* 2015;2(1):22. doi:10.1186/s40608-015-0051-7
4. Vella-Zarb RA, Elgar FJ. The “Freshman 5:” a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *J Am Coll Health.* 2009; 58(2):161–166. PubMed ID: 19892653 doi:10.1080/07448480903221392
5. Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. A meta-analysis of college students’ physical activity behaviors. *J Am Coll Health.* 2005;54(2):116–126. PubMed ID: 16255324 doi:10.3200/JACH.54.2.116-126
6. Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34(12):1996–2001. doi:10.1097/00005768-200212000-00020
7. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.
8. Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH. Social learning theory and the health belief model. *Health Educ Q.* 1988;15(2):175–183. PubMed ID: 3378902 doi:10.1177/109019818801500203
9. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process.* 1991;50(2):179–211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
10. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *J Consult Clin Psychol.* 1983;51(3):390–395. PubMed ID: 6863699 doi:10.1037/0022-006X.51.3.390

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

11. Schwarzer R. Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Appl Psychol*. 2008;57(1):1–29. doi:10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x
12. Taylor W, Baranowski T, Sallis J. Family determinants of childhood physical activity: a social-cognitive model. In: Dishman RK, ed. *Advances in Exercise Adherence*. Human Kinetics Publishers; 1994:319–42.
13. Duncan SC, Duncan TE, Strycker LA. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol*. 2005;24(1):3–10. PubMed ID: 15631557 doi:10.1037/0278-6133.24.1.3
14. Laird Y, Fawkner S, Kelly P, McNamee L, Niven A. The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(1):79. doi:10.1186/s12966-016-0405-7
15. Scarapicchia TMF, Amireault S, Faulkner G, Sabiston CM. Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2017;10(1):50–83. doi:10.1080/1750984X.2016.1183222
16. Lindsay SG, Banting L, Eime R, O’Sullivan G, van Uffelen JGZ. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):56. doi:10.1186/s12966-017-0509-8
17. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Ann Intern Med*. 2009;151(4):264–9. PubMed ID: 19622511. doi:10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135
18. Ulvick JD, Spink KS. Social provisions and young women’s health related physical activity. *Women & Health*. 2015;55(8):960–974. PubMed ID: 26086201 doi:10.1080/03630242.2015.1061093
19. Akitomo Y, Yukari K, Yumiko K, Kyoko N. Individual and environmental factors related to stage of change in exercise behavior: a cross-sectional study of female Japanese undergraduate students. *J Phys Act Health*. 2014;11(1):62–67. doi:10.1123/jpah.2011-0210

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

20. Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med.* 1987;16(6):825–836. PubMed ID: 3432232. doi:10.1016/0091-7435(87)90022-3
21. Marcus B, Banspach S, Lefebvre RC, Rossi J, Carleton RA, Abrams D. Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *Am J Health Promot.* 1992;6(6):424–429. PubMed ID: 10146803 doi:10.4278/0890-1171-6.6.424
22. Belanger NMS, Patrick JH. The influence of source and type of support on college students' physical activity behavior. *J Phys Act Health.* 2017;15(3):183–190. PubMed ID: 28872393 doi:10.1123/jpah.2017-0069
23. Farren GL, Zhang T, Martin SB, Thomas KT. Factors related to meeting physical activity guidelines in active college students: a social cognitive perspective. *J Am Coll Health.* 2017;65(1):10–21. PubMed ID: 27593500 doi:10.1080/07448481.2016.1229320
24. Marr J, Wilcox S. Self-efficacy and social support mediate the relationship between internal health locus of control and health behaviors in college students. *Am J Health Educ.* 2015;46(3):122–131. doi:10.1080/19325037.2015.1023477
25. Rhodes RE, Jones LW, Courneya KS. Extending the theory of planned behavior in the exercise domain: a comparison of social support and subjective norm. *Res Q Exerc Sport.* 2002;73(2):193–199. PubMed ID: 12092894 doi:10.1080/02701367.2002.10609008
26. Wallace LS, Buckworth J, Kirby TE, Sherman WM. Characteristics of exercise behavior among college students: application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Prev Med.* 2000; 31(5):494–505. PubMed ID: 11071829 doi:10.1006/pmed.2000.0736
27. Yasunaga A, Kawano Y, Kamahori Y, Noguchi K. Individual and environmental factors related to stage of change in exercise behavior: a cross-sectional study of female Japanese undergraduate students. *J Phys Act Health.* 2014;11(1):62–67. PubMed ID: 23249761 doi:10.1123/jpah.2011-0210
28. Rovniak LS, Anderson ES, Winett RA, Stephens RS. Social cognitive determinants of physical activity in young adults: a prospective structural

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

equation analysis. *Ann Behav Med.* 2002;24(2):149–156. PubMed ID: 12054320 doi:10.1207/S15324796ABM2402_12

29. Maglione JL, Hayman LL. Correlates of physical activity in low income college students. *Res Nurs Health.* 2009;32(6):634–646. PubMed ID: 19777502 doi:10.1002/nur.20353

30. Spivey LM, Hritz NM. A longitudinal study of recreational sport participation and constraints. *Recreational Sports Journal.* 2013; 37(1):14–28. doi:10.1123/rsj.37.1.14

31. Molloy GJ, Dixon D, Hamer M, Sniehotta FF. Social support and regular physical activity: does planning mediate this link? *Br J Health Psychol.* 2010;15(4):859–870. doi:10.1348/135910710X490406

32. Van Niekerk RL. Understanding the barriers to and reasons for physical exercise among university students. *Afr J Phys Health Edu Recreat Dance.* 2010;172–81.

33. Petosa RL, Suminski R, Hertz B. Predicting vigorous physical activity using social cognitive theory. *Am J Health Behav.* 2003; 27(4):301. PubMed ID: 12882424 doi:10.5993/AJHB.27.4.2

34. Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis JF. Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Int J Prev Med.* 1999;28(1):20–27. doi:10.1006/pmed.1998.0375

35. Scarapicchia TMF, Sabiston CM, Pila E, Arbour-Nicitopoulos KP, Faulkner G. A longitudinal investigation of a multidimensional model of social support and physical activity over the first year of university. *Psychol Sport Exerc.* 2017;31:11–20. doi:10.1016/j.psychsport.2017.03.011

36. Gomez-Lopez M, Gallegos AG, Extremera AB. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *J Sci Med Sport.* 2010;9(3):374–81.

37. Wallace LS, Buckworth J. Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *J Sports Med Phys Fitness.* 2003;43(2): 209–12. PubMed ID: 12853902

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

38. Kim GS, Lee CY, Kim IS, et al. Dyadic effects of individual and friend on physical activity in college students. *Public Health Nurs.* 2015;32(5):430–439. PubMed ID: 25565084 doi:10.1111/phn.12176
39. Ler HY, Wee EH, Ling SK. Differences in psychosocial determinants by gender and physical activity index among undergraduates. *Rev de Psicol del Deporte.* 2017;26:127–131.
40. Molina-García J, Castillo I, Pablos C. Determinants of leisure-time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. *Span J Psychol.* 2009;12(1):128–137. PubMed ID: 19476226 doi:10.1017/S1138741600001542
41. Shores KA, West ST. Pursuing leisure during leisure-time physical activity. *J Phys Act Health.* 2010;7(5):685–694. PubMed ID: 20864766 doi:10.1123/jpah.7.5.685
42. King KA, Vidourek RA, English L, Merianos AL. Vigorous physical activity among college students: using the health belief model to assess involvement and social support. *Arch Exerc Health Dis.* 2014; 4(2):267–279. doi:10.5628/aehtd.v4i2.153.
43. Shifflet B, Cator C, Megginson N. Active lifestyle adherence among individuals with and without disabilities. *Adapt Phys Activ Q.* 1994; 11(4):359–67. doi:10.1123/apaq.11.4.359
44. Okun MA, Ruehlman L, Karoly P, Lutz R, Fairholme C, Schaub R. Social support and social norms: do both contribute to predicting leisure-time exercise? *Am J Health Behav.* 2003;27(5):493–507. PubMed ID: 14521246 doi:10.5993/AJHB.27.5.2
45. Darlow SD, Xu X. The influence of close others' exercise habits and perceived social support on exercise. *Psychol Sport Exerc.* 2011; 12(5):575–578. doi:10.1016/j.psychsport.2011.04.004
46. Saunders RP, Pate RR, Felton G, et al. Development of questionnaires to measure psychosocial influences on children's physical activity. *Prev Med.* 1997;26(2):241–247. PubMed ID: 9085394 doi:10.1006/pmed.1996.0134
47. Chogahara M. A multidimensional scale for assessing positive and negative social influences on physical activity in older adults. *J Gerontol.* 1999;54B(6):S356–S67. doi:10.1093/geronb/54B.6.S356

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

48. Bray SR, Born HA. Transition to University and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *J Am Coll Health*. 2004;52(4):181–188. PubMed ID: 15018429 doi:10.3200/JACH.52.4.181-188
49. Walker S, Sechrist K, Pender N. Health-Promoting Lifestyle Profile II. Omaha, NE: University of Nebraska Medical Center, College of Nursing; 1995.
50. Godin G, Shephard RJ. A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci*. 1985;10(3):141–6. PubMed ID: 4053261
51. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381–1395. PubMed ID: 12900694 doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
52. Booth ML, Owen N, Bauman AE, Gore CJ. Retest reliability of recall measures of leisure-time physical activity in Australian adults. *Int J Epidemiol*. 1996;25(1):153–159. PubMed ID: 8666485 doi:10.1093/ije/25.1.153
53. Petosa PS. Use of Social Cognitive Theory to Explain Exercise Behavior Among Adults. Columbus: The Ohio State University; 1993.
54. Duncan TE, McAuley E. Social support and efficacy cognitions in exercise adherence: a latent growth curve analysis. *J Behav Med*. 1993; 16(2):199–218. PubMed ID: 8315646 doi:10.1007/BF00844893
55. Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Sport is Res Q Exerc Sport*. 1992;63(1):60–66. PubMed ID: 1574662 doi:10.1080/02701367.1992.10607557
56. Kohl HW, Blair SN, Paffenbarger RS Jr, Macera CA, Kronenfeld JJ. A mail survey of physical activity habits as related to measured physical fitness. *Am J Epidemiol*. 1988;127(6):1228–1239. PubMed ID: 3369421 doi:10.1093/oxfordjournals.aje.a114915
57. Richman JM, Rosenfeld LB, Hardy CJ. The social support survey: a validation study of a clinical measure of the social support process. *Res Soc Work Pract*. 1993;3(3):288–311. doi:10.1177/104973159300300304

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

58. Young SJ, Ross CM, Barcelona RJ. Perceived constraints by college students to participation in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*. 2003;27(2):47–62. doi:10.1123/rsj.27.2.47
59. Kriska AM, Knowler WC, LaPorte RE, et al. Development of questionnaire to examine relationship of physical activity and diabetes in pima Indians. *Diabetes Care*. 1990;13(4):401. PubMed ID: 2318100 doi:10.2337/diacare.13.4.401
60. Courneya KS, McAuley E. Reliability and discriminant validity of subjective norm, social support, and cohesion in an exercise setting. *J Sport Exerc Psychol*. 1995;17(3):325–337. doi:10.1123/jsep.17.3.325
61. Jacobs DR, Hahn LP, Haskell WL, Pirie P, Sidney S. Validity and reliability of short physical activity history: cardia and the Minnesota heart health program. *J Cardiopulm Rehabil Prev*. 1989;9(11):448. doi:10.1097/00008483-198911000-00003
62. Itakura M, Oka K, Takeda N, Furuichi M, Sakai K, Nakamura Y. Relevance of social and physical environmental influences to physical activity promotion. *Japanese J Phys Fit Sports Med*. 2005;54(3):219–227. doi:10.7600/jspfsm.54.219

2.9. Contributions of the paper in relation to the thesis

The systematic review examines the association between SSPA and PA among college or university students and whether potential associations differ in terms of types or sources of SSPA and according to gender. The intent was to make a precise statement concerning this topic in order to build a solid base to realize the remainder of the dissertation. As a result, this research contributes from both a theoretical point of view and from the various methodologies used in the field.

The first contribution concerns methodology. The systematic review points out a variety of possible questions related to SSPA but also highlights the consistent use of the Social Support for Exercise Scale by Sallis et al. (1987) within the existing literature. This questionnaire focuses on general SSPA from friends and SSPA from family. This questionnaire will be used in future studies to allow for easy comparison to the literature. However, the studies are heavily focused on family and friends with few referring to other possible sources of SSPA. It is necessary, as well as interesting to look at all possible sources of SSPA in order to understand the complexity of social relationships associated with student life in the field of PA.

In relation to the overall context of the dissertation focusing on life events and the possible conflict between different life domains, the systematic review does not highlight potential interactions or even competition between social networks. This aspect of the possible interaction, competition, or congruence of influence of the different social networks in which the same individual participates seems to be an interesting avenue to better understand the complexity of the possible effects of SSPA on an individual's

The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity
Among College and University Students: A Systematic Review

PA. The literature systematic review highlights the lack of information regarding possible differences between students living on campus and commuting students. These different contextual elements could induce a range of SSPA network constructs that could influence the regular practice of PA. This element would deserve further investigation in future studies to best match the different realities of student life.

Moreover, given the recognized influence of life events on regular PA practice, it is necessary to draw attention to the fact that the systematic review of the literature does not address the point of view of the student profile of individuals. Indeed, students in their first year of study must adapt to this new world. For them, becoming a student is in itself the major life event, overriding the other events associated with it, to which they have to adapt, particularly with regard to their PA. In a second phase, later in their academic career, in a stable period of student life, students continue to encounter life events beyond that of becoming students. These life events, whether directly related to the academic context or not, could influence, on a punctual basis or in the longer term, regular PA practice. Finally, those in their final year may probably be more prepared for the transition to the professional world. This element would deserve further investigation in future studies.

3. Purpose and Expected Contributions of the Thesis

Considering the above-mentioned specific context, the overall purpose of this dissertation is to improve the understanding of the complexity of PA practice among students in higher education. This overall purpose is considered in relation to three specific elements, and specific purposes resulting from them, which influence the practice of PA: the SSPA network, the experience of life events, and the interaction between the SSPA network and those life events.

First, the importance of the SSPA for PA practice among students in higher education is examined. The objective of the research is to identify the source persons who influence the practice of PA and the types in which they do it. By examining this social factor, the dissertation seeks to provide a rich insight into the different sources and types of SSPA that influence the PA of students.

Second, the aim is to understand fluctuations in the PA of students in higher education caused by life events. Initially, the focus is on a common life event encountered by all students. Then, the research seeks to further understand the effect of life events on PA practice specifically during the stable period of student life. This way, the dissertation seeks to provide deeper understanding on particular life events influencing PA practice during the stable period of a higher education student life. We specifically focus on student life once the transition to this stage of life has occurred. This period of student life during which life events, sometimes directly related to being a student, sometimes less so, continue to occur and can

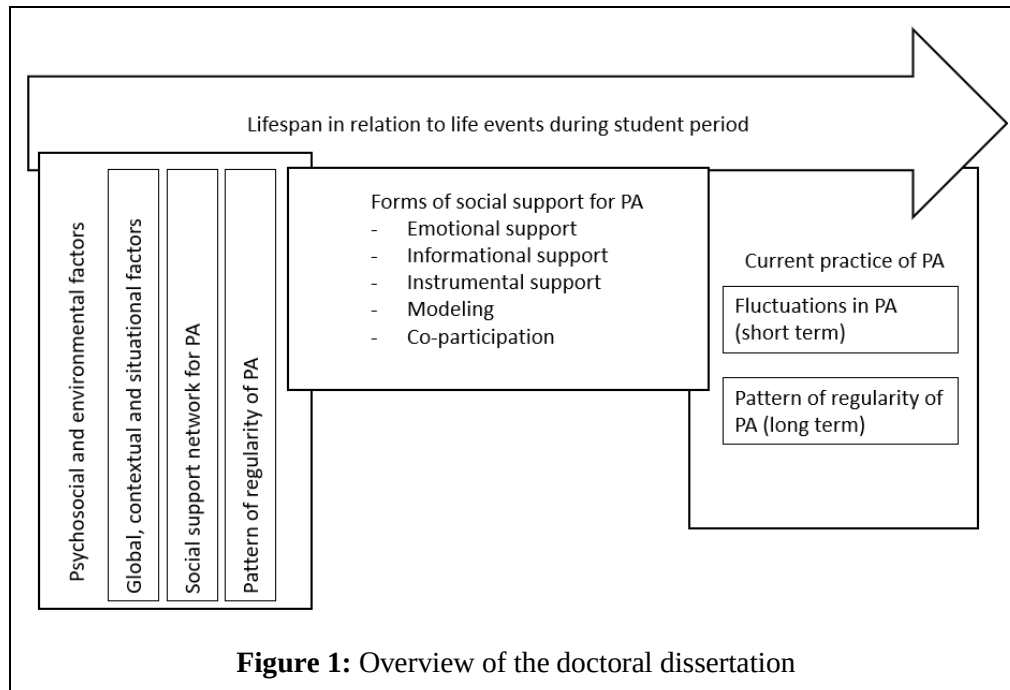
Purpose and expected contributions of the dissertation

influence PA practice. As the transition to higher education as a major life event has already been studied by Poriau (2017), it is not covered in this dissertation. The objective of the research is to focus on the adaptability of students as a whole to a shared life event and gain a deeper understanding on life events encountered by students in the stable period of student life and their influences on PA practice.

Third, previous studies have shown that age-related life events can influence a number of contextual and environmental factors experienced by individuals including the social networks. Therefore, the main objective of the dissertation is to investigate whether potential changes in the SSPA network related to life events occur due to fluctuations in PA which are also related to life events. The aim is to provide an in-depth understanding of the interactions between life events and the SSPA network that may influence PA practice among students.

Figure 1 provides an overview of the dissertation. It presents a conceptual framework focused specifically on the elements mainly investigated in this thesis (SSPA network, life events, and their associations), beyond a global view of engagement in PA. This conceptual framework has been constructed based on elements in literature presented in the introductory section of the dissertation (Chapter 1) as well as from the systematic review of the literature on the influence of the SSPA on college and university students' PA practice (Chapter 2).

Purpose and expected contributions of the dissertation



In this specific conceptual framework (Fig. 1), PA is viewed as a health behavior oriented towards a regular PA practice throughout the lifespan. The development of active behavior is closely related to events encountered by students.

The psychosocial and environmental factors include global, contextual, and situational factors; the SSPA network; and the individual's pattern of regularity of PA practice as a major antecedent to continuing PA throughout life. During student life or a particular life event, based on psychosocial and environmental factors specific to students, they are likely to engage in or maintain PA through the SSPA received by members of its SSPA network.

As life events affect several areas of student life, it is likely that there will be a modification of the various psychosocial and environmental factors.

Purpose and expected contributions of the dissertation

These can influence the composition of the SSPA network, the types of support, and the practice of PA in the short or longer terms.

The specific conceptual framework provides the backdrop for each research question considered in this work. In light of the overall purpose and research objectives, the following main research question is addressed in the thesis:

- 1) What are the associations between fluctuations in sources and types of SSPA and identified fluctuations in PA related to life events among students in higher education?

To support this primary research question, the following two research questions are formulated.

- 2) How does the SSPA sources and types contribute to PA practice among students in higher education?
- 3) How does the practice of PA fluctuate with life events among students in higher education?

4. Overview of the Original Research

In addition to the systematic review of the literature previously presented in Chapter 2), there are four original studies (Chapters 6-9), including three papers (Papers 2-4), addressing the overall purpose of this dissertation. This section provides an overview of those studies and how they interlink in light of the entire dissertation.

All of the studies referred to and conducted for this dissertation have considered each element of the conceptual framework (Fig. 1) described them, observed any links, influences, modifications, and consequences, in terms of the practice of PA.

To achieve the dissertation objectives, various complementary studies and methods are used. This includes a systematic review of the literature (Chapter 2), a quantitative study based on a questionnaire (Chapter 6) and three qualitative studies based on interviews (Chapters 7, 8, and 9).

4.1. Chapter 6 – Paper 2: “The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults”

The second paper examines the PA practice of students in higher education and the influence of the SSPA on their PA in relation to a major life event common to the general population, the beginning of the first COVID-19 pandemic lockdown.

The COVID-19-related lockdown was a major life event that greatly influenced the social relationships and opportunities for PA of the general

population. students in higher education were not spared from the restrictions caused by the lockdown. In addition to the usual life events encountered during student life, they, like everybody else, experienced an additional major life event.

The systematic review presented in Chapter 2 highlights the importance of the SSPA for the practice of PA among college and university students. The influence of different sources of SSPA on PA, such as family or friends, seems to be important for the global population, but varies between different age groups (Laird et al., 2016; Lindsay Smith et al., 2017; Scarapicchia et al., 2017). Therefore, it seems interesting to separate the population into different age groups in order to be most relevant in the studies conducted.

This paper examines whether students in higher education tend to react differently to the rest of the population when faced with a life event which has a major impact on the daily habits of individuals regarding PA practice and the influence of the SSPA on the potential PA adaptation. To do this, students were compared to working adults and retirees.

4.2. Chapter 7: “Overall methodology of qualitative research and case study”

After a presentation of the overall methodology of the qualitative research (Chapters 7-9), the purpose of the case study (Chapter 7) is to provide the complete information from the qualitative research to better understand the specific studies that follow.

The descriptive case study examines the influence of the SSPA network on PA practice among university students during the stable period of student

life. In order to achieve this objective of in-depth understanding, the qualitative method was chosen. This case study provides an individualized descriptive analysis of each student encountered and the avenues that led to the completion of Papers 3 and 4.

The study focuses on the composition of the SSPA network and on the different types of SSPA. The research tends to highlight life events that may induce PA modifications on the part of students. This analysis is carried out on a case-by-case basis in order to bring out the specific elements of each of the thirteen subjects.

The intention is to focus on students being in the stable period of student life. So, the focus isn't adjusted on "becoming a student" as a life event but on practicing PA as a student by adjusting to life events related to the student life period. Students in their junior year, being assimilated to a transition from high school to higher education (Poriau, 2017), are therefore avoided. Students in their final year of study, experiencing work-related events, such as internships, and preparing for the future transition into the world of work, are also avoided.

4.3. Chapter 8 – Paper 3: “The Influence of a Social Support Network for Physical Activity and of Life Events on Physical Activity Practice Among University Students”

The aim of the third paper is to provide an in-depth understanding of life event-related fluctuations in PA during student life once the initial phase of discovering the student role is over and more specifically examines the influence of the SSPA network on PA practice among university students

during the stable period of student life. In order to achieve this objective of in-depth understanding, the qualitative method was chosen.

The study focuses on the composition of the SSPA network and on the different types of SSPA. The research tends to highlight life events that may induce PA modifications shared by students and the influence of the SSPA network on the emergence of those life events and how to cope with them to stay physically active. The study tends also to highlight the individual singularities specific to the students interviewed. This qualitative research aims to inform future interventions with the goal of promoting regular PA among university students.

As for the case study presented in Chapter 7, the intention is to focus on students during the stable period of student life. So, once again, students in their initial or final years of study are avoided.

In addition, the systematic review presented in Chapter 2 demonstrates the value of considering student housing accommodation in order to fully understand the influence of the SSPA network. Therefore, the intention of the study is to explore the potential differences between students living on campus and those living in family housing.

4.4. Chapter 9 – Paper 4: “The Persistent Influence of The Physical Education Teacher on PA Practice Among University Students: A Case Study”

The fourth paper focuses on the Physical Education teacher as long-term source of SSPA.

Overview of the original research

The systematic review highlights the influence of different sources of SSPA, primarily from family and friends. Some studies have looked at other sources of SSPA, such as a coach or an intimate. Another possible source of SSPA could be the school Physical Education teacher. Due to the compulsory nature of Physical Education in schools and the explicit desire to educate citizens to be responsible for their own PA for health, the Physical Education teacher has more than likely influenced all students in higher education. Few studies focus on the long-term effect of the physical education teacher on young adults' PA practice beyond school time. Ladwig et al. (2018) highlighted the importance of lived experience and memories made during PA education sessions, including PE teaching, in persisting in PA engagement following a transition phase. In his doctoral dissertation, Derigny (2022) showed that physical education classes are crucial in the adoption of PA resilient behavior during the transition to adulthood. In the same research field, it is useful to examine the long-term influence of school Physical Education teachers on the current PA of students in higher education during the stable period of student life.

As for the case study and Paper 3, the intention is to focus on students during the stable period of student life. So, once again, students in their initial or final years of study are avoided.

5. References

This section includes the references from Part I, apart from those included in the systematic review presented in Chapter 2.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Allender, S., Foster, C., & Boxer, A. (2008). Occupational and Nonoccupational Physical Activity and the Social Determinants of Physical Activity: Results From the Health Survey for England. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1), 104-116. <https://doi.org/10.1123/jpah.5.1.104>

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.

Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie Française*, 52(4), 417-430. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2007.02.002>

Brown, W. J., Heesch, K. C., & Miller, Y. D. (2009). Life Events and Changing Physical Activity Patterns in Women at Different Life Stages. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 294-305. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9099-2>

Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., & Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

References

- Center for Disease Control and Prevention. (2015). Division of nutrition, physical activity, and obesity: Physical activity and health. Retrieved from: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>
- Commission Européenne. (2014). Eurobarometer on sport and physical activity. Special Eurobarometer 412 / Wave EB80.2. Retrieved from http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf.
- Crombie, A. P., Ilich, J. Z., Dutton, G. R., Panton, L. B., & Abood, D. A. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews*, 67(2), 83-94. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00143.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>
- Derigny, T. (2022). *Percevoir et saisir des opportunités d'activité physique lors des transitions de vie : une question de résilience*. Published master thesis, Université de Lille. DOI: 10.13140/RG.2.2.24046.69447
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.24.1.3>
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J. E., Tikkanen, H. O., & Pekkarinen, H. (2012). Life Events and Change in Leisure Time

References

- Physical Activity. *Sports Medicine*, 42(5), 433-447.
<https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000>
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116-126.
<https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). “My Best Memory Is When I Was Done with It”: PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 3(16), 119-129.
<https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000067>
- Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0405-7>
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Poriau, S. (2017). *Évolution de l’activité physique et sportive dans la transition vers les études supérieures*. Unpublished master thesis, Université Catholique de Louvain. <http://hdl.handle.net/2078.1/184678>
- Poriau, S., & Delens, C. (2017). Activité physique et événements de vie : transition entre les études secondaires et les études supérieures. Life change events and physical activity adherence: transition to higher education. *Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport - eJRIEPS*. <https://doi.org/10.4000/ejrieps.520>

References

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social Learning Theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175-183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual review of public health*, 27, 297-322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 50-83. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222>
- Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>
- Taylor, W., Baranowski, T. F., and Sallis, J. (1994). "Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model," in *Advances in Exercise Adherence*, ed R. K. Dishman (Champaign, IL: Human Kinetics Publishers).
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12). <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>

References

Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The 'Freshman 5': A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health*, 58(2), 161-166. <https://doi.org/10.1080/07448480903221392>

World Health Organization (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization. New York: WHO.

World Health Organization (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO.

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO.

Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53–80. <https://doi.org/10.1037/a0028601>

Part II – Original Research

6. The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

Van Luchene, P., Detemmerman, F., & Delens, C. (2021). The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults. *Frontiers in sports and active living*, 3, 716386. doi:10.3389/fspor.2021.716386

6.1. Abstract

In Belgium, lockdown measures were taken to counter the spread of COVID-19. This major life-change event may disrupt a person's daily routine and influence health behaviors. Although measures were restrictive, citizens were encouraged to engage in physical activity (PA) behavior in order to maintain well-being. Social support specific to PA (SSPA) had been highlighted as an important psychosocial factor in initiating and/or maintaining active behavior. The main aims of this study were to explore the influence of COVID-19 lockdown on PA and sedentary behavior, and on SSPA from family and from friends; and investigate the potential differences in terms of professional status. An online survey was distributed during the 1st weeks of the lockdown. A total of 272 Belgian adults responded to the survey. The findings show no significant difference between prior to and during lockdown with regard to the amount of PA. The results show a significant increase in sedentary behavior among the entire sample, workers and retirees. The findings also suggest that the support of other individuals is particularly useful for certain population groups such as retirees. Given the importance of the levels of PA and sedentariness as health behaviors preceding a major life-change event such as a lockdown, there is a need to promote these health behaviors during normal life in order for the population to remain active throughout their lifespan.

6.2. Introduction

Life experiences that may greatly influence an individual's daily routine are referred to as life-change events (Holmes and Rahe, 1967) and have been defined as significant experiences involving a relatively abrupt change that may produce profound and long-lasting effects (Olafsson and Svensson, 1986; Settersten and Mayer, 1997). Stressful events may influence health behaviors either by disrupting an individual's ability to engage in such behaviors, or by increasing engagement in negative health-related behaviors. Life-change events may create emotional distress and disrupt a person's daily routine, thus affecting the commitment to be physically active (Engberg et al., 2012). A systematic review focused on the influence of life-change events on physical activity (PA) identified 5 life-event domains: changes in employment status, changes in residence, changes in physical status, changes in relationships, and changes in family structure (Allender et al., 2008). In a longitudinal study among young adults, Paluch et al. (2018) reported that life-change events can result in both positive and negative changes in PA behaviors.

On 11th March 2020, the World Health Organization declared the coronavirus disease 2019 (COVID-19) to be a global pandemic. In order to deal with the spread of COVID-19, many public health recommendations and regional and national government measures have resulted in numerous restrictions on daily living including social distancing, isolation and home lockdown. Worldwide, this COVID-19 lockdown had a negative effect on PA, and increased sedentary behavior (Ammar et al., 2020; Tison et al., 2020). Nevertheless, individuals were able to adapt quickly in the face of lockdown to improve their health behaviors, such as physical activity

(López-Bueno et al., 2020). In Belgium, the government opted for the first lockdown measures starting on 13th March 2020, whereby schools were closed, homeworking became the new standard whenever possible, and social relations were greatly restricted. Based on these measures, lockdown can impact different areas of life by changing people's working conditions, their relationships, or their health status. However, although sports centers, gyms and other indoor sports facilities were closed, citizens were encouraged to engage in PA behavior in order to maintain well-being. More specifically, citizens were encouraged to engage in PA at home, or outdoors, alone, with members of the same household, or with a single friend.

Many behavior change theories (Bandura, 1986; Rosenstock et al., 1988), as well as health behavior adoption theories (Prochaska and DiClemente, 1983; Ajzen, 1991; Schwarzer, 2008) have highlighted the importance of psychosocial factors in the form of social support (SS) in initiating and/or maintaining active behavior. Social support was defined as any behavior that assists a person in achieving a desired goal (Taylor et al., 1994). This support for the individual can come from several sources within that individual's social network (e.g., family, friends, co-workers). The composition of this individual's social network seems to be influenced by life-change events, especially those related to education and employment. Indeed, starting higher education at college or University can be accompanied by significant changes in terms of residence, distance from family, and the creation of new social contacts. The world of work offers opportunities to create and maintain social networks. At the time of retirement, contact with colleagues may decrease, while this life-change event increases the time available to be with family, friends, or neighbors. In

a cohort study focusing on the evolution of the social network during the transition to retirement, Kauppi et al. (2021) suggested that the reduction in social relationships is more likely to be associated with retirement than with the individual's own aging. The SS specific to PA (SSPA) can take several forms, such as emotional support, informational support, instrumental support, modeling, and co-participation (Duncan et al., 2005; Laird et al., 2016). There have been a number of systematic reviews of the literature on the influence of SSPA as a determinant of PA (Lindsay Smith et al., 2017; Scarapicchia et al., 2017; Van Luchene and Delens, 2021). With regard to college and University students (Van Luchene and Delens, 2021), there appears to be a positive association between SSPA from friends and family and PA. According to a systematic review of healthy adults (Scarapicchia et al., 2017), there is a small positive association between support for PA on the part of friends, and future PA. With regard to older adults, higher amounts of SSPA from all sources combined, and from family particularly, are associated with higher levels of PA, or meeting PA guidelines (Lindsay Smith et al., 2017).

As the entire population was affected by the lockdown at the same time and given the relational and professional drastic changes linked to COVID-19 lockdown, understanding the evolution of SSPA from friends and family during this unprecedented life-change event, and its potential link with changes in PA and sedentary behaviors is scientifically interesting in order to better understand reactions to life-change events with regard to PA practices. Therefore, the aims of this study were to: (1) explore the perception and influence of COVID-19 lockdown on PA and sedentary behaviors, and the potential differences in terms of professional status; (2)

explore the influence of COVID- 19 lockdown on SSPA from family and from friends, and the potential differences in terms of professional status; and (3) explore the potential links between changes in SSPA from family and from friends and changes in PA and sedentary behaviors, and the potential differences in terms of professional status.

6.3. Materials and Methods

6.3.1. Participants and Procedure

An online survey in French was disseminated from the authors' social networks and by a publication on the official site of the Catholic University of Louvain. Convenience sampling was used to select the participants of the study. For this study, only a part of the entire online survey was used. The survey was carried out between April 1st and April 22nd, 2020, corresponding to the first moments of lockdown in Belgium in order to best analyze the lockdown as a life-change event disrupting the daily life of individuals. Two inclusion criteria in terms of age and place during the COVID-19 lockdown were employed. With regard to age, participants had to be over the age of 18 in order to allow the authors to compare different professional statuses (students, workers, and retirees). With regard to place during the COVID-19 lockdown, because the lockdown measures applied were specific to each country, participation was limited to Belgian adults. The study sample consisted of 272 participants with a mean age 42.6 (SD = 16.4) years who completed the online survey concerning the following dimensions: demographic information, perceived influence of lockdown, physical activity, sedentary behavior, social support specific to physical

activity from family and social support specific to physical activity from friends.

6.3.2. Measures

6.3.2.1. *Demographic Information*

Demographic questions consisted of 5 items. Items included age, gender, level of education, professional status, and parenthood status. Demographic information pertinent to this study were age, gender, and professional status.

6.3.2.2. *Perceived Influence of Lockdown*

The perceived influence of lockdown on the participants' PA was assessed using a single question "Specify the overall influence of COVID-19 lockdown on your physical activities practice." Participants were asked to select one of three levels of perceived influence: incentive to engage in PA, no influence on PA, or barrier to engage in PA.

6.3.2.3. *Physical Activity and Sedentary Behavior*

The level of exercise prior to lockdown was assessed using the Stage of Change to Exercise Behavior Scale (SOC) proposed by Marcus et al. (1992). The SOC asks participants to select one of five ordered statements that best describes the level of exercise prior to lockdown: precontemplation, contemplation, preparation, action, and maintenance. A modified version of the International Physical Activity Questionnaire short form (IPAQ-SF) (Craig et al., 2003) was used twice to assess the participants' PA and sedentary behavior for 7 consecutive days in a typical week prior to lockdown, and during the last 7 days of lockdown.

Participants were asked to recall the amount of time they spent doing moderate to vigorous, light, sitting and lying, or sleeping activities.

6.3.2.4. Social Support Specific to Physical Activity

The SSPA was measured using the Social Support for Exercise Scale (SSES) (Sallis et al., 1987). The SSES consists of a 15-item scale with regard to family support and 5-item scale with regard to friends support, that assesses the frequency of such support over the 3 months prior to lockdown and since the beginning of lockdown using a 5-point scale (1 = none to 5 = very often). The current study found the SSES scores to have a good internal consistency (SSPA from family prior to lockdown: $\alpha = 0.84$; SSPA from family during lockdown: $\alpha = 0.86$; SSPA from friends prior to lockdown: $\alpha = 0.80$; SSPA from friends during lockdown: $\alpha = 0.83$).

6.3.2.5. Calculated Data

The evolution of PA, sedentariness, SSPA from family, and SSPA from friends, between prior to and during lockdown, were computed by subtracting the values prior to lockdown from the values during lockdown (evolution = during lockdown—prior to lockdown). Positive data means an increase between prior to and during lockdown and negative data means a decrease.

6.3.2.6. Data Analyses

Data were imported into Statistical Package for Social Sciences software version 25 (IBM Corp, Armonk, NY, USA) in order for it to be analyzed. When outliers were found, they were recoded as missing values for the variable in question. Preliminary analyses were conducted which

included checking for missing data, removing multivariate outliers, and running descriptive statistics such as means, standard deviations, reliabilities, and normality. Non-parametric statistics were conducted because normality was not respected in at least one of the professional status subgroups for each variable investigated. After descriptive analyses, correlation analyses were conducted to gain a preliminary insight regarding the relationships among the predictor and outcome variables. Then, the Wilcoxon test, the Kruskal-Wallis test, and the Mann-Whitney test were conducted to determine whether the means of the variables significantly differed between professional statuses. Finally, general linear models were carried out according to professional status. The alpha level of 0.05 was used for all statistical analyses.

6.4. Results

6.4.1. Descriptive Statistics, Evolutions in PA, Sedentary Behavior and SSPA Over Time, and Comparisons in Terms of Professional Status

A total of 272 participants (76.47% female) between 18 and 76 years of age filled out the online survey: 38 were college or university students (71.05% female; 63% in maintaining stage), 195 were workers (77.95% female; 63% in maintaining stage), and 39 were retirees (74.36% female; 67% in maintaining stage). Table 1 provides an overview of the participant characteristics.

Means and standard deviations for the variables of PA, sedentariness, SSPA from family and SSPA from friends are computed for the entire sample and by professional status (see Table 2). Statistical analyses show no significant

difference between prior to and during lockdown with regard to the amount of PA among the entire sample, and in terms of professional status. There are significant increases in sedentariness among the entire sample ($p = 0.000$), workers ($p = 0.000$) and retirees ($p = 0.000$); a significant increase in SSPA from family among students ($p = 0.028$); significant decreases in SSPA from family among the entire sample ($p = 0.050$), workers ($p = 0.019$) and retirees ($p = 0.026$); and significant decreases in SSPA from friends among the entire sample ($p = 0.000$), students ($p = 0.001$), workers ($p = 0.000$) and retirees ($p = 0.000$). Figure 1 presents the differences in evolution over time, and comparisons between the professional statuses. The Kruskal-Wallis analyses show a significant difference concerning SSPA from family ($p = 0.002$). There are significant differences between students and workers ($p = 0.008$) and between students and retirees ($p = 0.003$).

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior
and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

TABLE 1 | Participant characteristics.

Professional status	N (%)	Mean age (SD)	Gender (%)	Stage of change (%)
Students	38 (13.97)	22.87 (4.98)	M: 10 (26.32) F: 27 (71.05) X: 1 (2.63)	S1: 5 (13.16) S2: 4 (10.53) S3: 3 (7.89) S4: 2 (5.26) S5: 24 (63.16)
Workers	195 (71.69)	41.65 (12.91)	M: 42 (21.54) F: 152 (77.95) X: 1 (0.51)	S1: 22 (11.28) S2: 13 (6.67) S3: 17 (8.72) S4: 20 (10.26) S5: 123 (63.08)
Retirees	39 (14.34)	67.59 (5.13)	M: 10 (25.64) F: 29 (74.36)	S1: 10 (25.64) S2: 2 (5.13) S3: 1 (2.56) S4: 0 (0.00) S5: 26 (66.67)
Total	272 (100)	42.57 (16.4)	M: 62 (22.79) F: 208 (76.47) X: 2 (0.74)	S1: 37 (13.60) S2: 19 (6.98) S3: 21 (7.72) S4: 22 (8.09) S5: 173 (63.60)

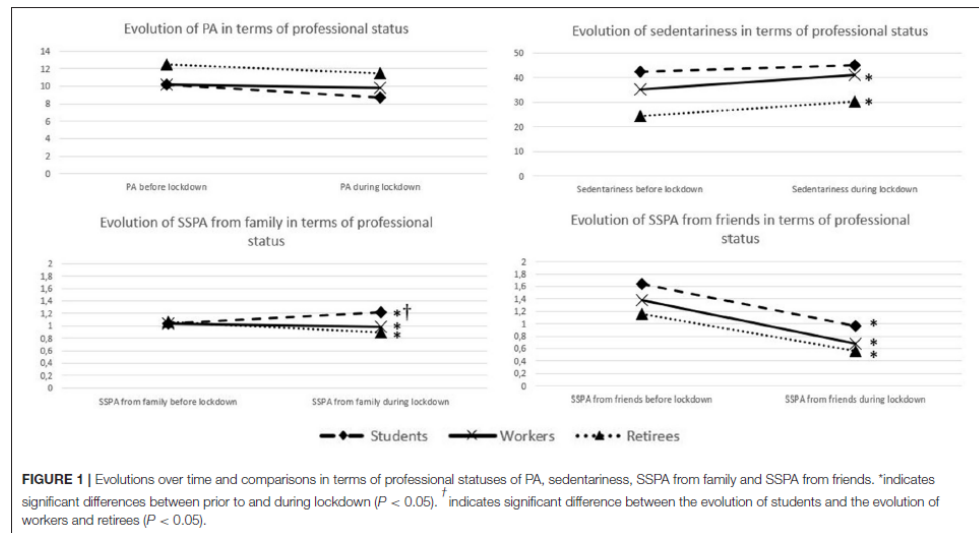
M, male; F, female; X, other.

Stage of change: S1, precontemplation stage; S2, contemplation stage; S3, preparation stage; S4, action stage; S5, maintaining stage.

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

TABLE 2 | Descriptive statistics and evolutions over time.

	Entire sample					Students					Workers					Retirees				
	N	Mean	SD	Z	p-value	N	Mean	SD	Z	p-value	N	Mean	SD	Z	p-value	N	Mean	SD	Z	p-value
PA prior to lockdown	262	10.53	9.84	-1.239	0.215	38	10.22	8.56	-1.586	0.113	188	10.21	9.92	-0.49	0.624	36	12.50	10.66	-0.607	0.544
PA during lockdown	262	9.91	9.53			38	8.75	7.29			188	9.8	9.83			36	11.46	10.07		
Evolution of PA	262	-0.62	7.63	/	/	38	-1.47	6.21	/	/	188	-0.37	8.02	/	/	36	-1.04	6.92	/	/
Sedentariness prior to lockdown	262	34.81	25.78	-6.384	0.000	38	42.42	24.77	-1.423	0.155	188	35.29	25.93	-5.458	0.000	36	24.24	23.10	-3.875	0.000
Sedentariness during lockdown	262	40.31	27.54			38	45.13	26.11			188	41.24	28.17			36	30.31	23.76		
Evolution of sedentariness	262	5.50	13.77	/	/	38	2.71	15.38	/	/	188	5.95	14.20	/	/	36	6.07	8.76	/	/
SSPA from family prior to lockdown	272	1.04	0.63	-1.962	0.050	38	1.04	0.63	-2.191	0.028	195	1.04	0.63	-2.355	0.019	39	1.06	0.63	-2.219	0.026
SSPA from family during lockdown	272	1.00	0.68			38	1.22	0.58			195	0.98	0.69			39	0.90	0.71		
Evolution of SSPA from family	272	-0.04	0.49	/	/	38	0.17	0.49	/	/	195	-0.06	0.49	/	/	39	-0.15	0.43	/	/
SSPA from friends prior to lockdown	272	1.39	1.01	-10.129	0.000	38	1.64	1.02	-3.39	0.001	195	1.38	1.03	-8.69	0.000	39	1.16	0.88	-3.811	0.000
SSPA from friends during lockdown	272	0.71	0.81			38	0.97	1.01			195	0.68	0.80			39	0.56	0.59		
Evolution of SSPA from friends	272	-0.69	0.93	/	/	38	-0.67	1.02	/	/	195	-0.70	0.94	/	/	39	-0.59	0.83	/	/



6.4.2. Bivariate Correlations

Bivariate correlations were examined for PA, sedentariness and SSPA variables according to professional statuses (see Tables 3–5). For each professional status, PA during lockdown is positively correlated with one or more PA' and SSPA from friends' variables, and negatively correlated with sedentariness during lockdown only on the part of students. Sedentariness during lockdown is positively correlated with sedentariness prior to lockdown for each professional status, negatively correlated with PA during lockdown for students, negatively correlated with one or more SSPA from family variables for students and workers, and positively correlated with SSPA from family prior to lockdown for retirees.

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

TABLE 3 | Bivariate Correlations for Students ($n = 39$).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Stage of change	–	0.55**	0.17	–0.27	–0.8	–0.08	0.00	0.22	0.04	–0.23	0.29	0.05	–0.17
2. PA prior to lockdown		–	0.31	–0.69**	–0.32*	–0.15	0.24	0.32	0.28	–0.10	0.30	0.24	0.00
3. PA during lockdown			–	0.38*	–0.20	–0.32*	–0.24	0.09	0.19	0.02	0.35*	0.51**	0.07
4. Evolution of PA				–	0.06	–0.21	–0.46**	–0.27	–0.17	0.13	0.08	0.15	–0.00
5. Sedentariness prior to lockdown					–	0.81**	–0.08	–0.03	–0.23	–0.23	–0.09	–0.33*	–0.21
6. Sedentariness during lockdown						–	0.46**	0.07	–0.21	–0.33*	–0.05	–0.17	–0.11
7. Evolution of sedentariness							–	0.09	–0.07	–0.22	0.06	0.17	0.13
8. SSFA from family prior to lockdown								–	0.66**	–0.51**	0.39*	0.15	–0.23
9. SSFA from family during lockdown									–	0.25	0.26	0.16	–0.15
10. Evolution of SSFA from family										–	–0.23	–0.06	0.19
11. SSFA from friends prior to lockdown											–	0.56**	–0.52**
12. SSFA from friends during lockdown												–	0.29
13. Evolution of SSFA from friends													–

* $P < 0.05$.

** $P < 0.01$.

TABLE 4 | Bivariate Correlations for Workers ($n = 195$).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Stage of change	–	0.39**	0.28**	–0.01	–0.01	–0.03	–0.04	0.02	0.02	0.02	0.26**	0.15*	–0.17*
2. PA prior to lockdown		–	0.58**	–0.41**	0.08	0.15*	0.18*	–0.03	–0.04	–0.04	0.28**	0.13	–0.16*
3. PA during lockdown			–	0.41**	–0.01	–0.01	–0.14	0.10	0.09	–0.01	0.15*	0.11	–0.09
4. Evolution of PA				–	–0.11	–0.29**	–0.42**	0.14	0.13	–0.00	–0.06	0.03	0.06
5. Sedentariness prior to lockdown					–	0.88**	–0.11	–0.21**	–0.16*	0.02	–0.00	–0.18*	–0.10
6. Sedentariness during lockdown						–	–0.34**	–0.24**	–0.19**	0.01	0.03	–0.14	–0.11
7. Evolution of sedentariness							–	–0.11	–0.14	–0.08	0.03	0.04	–0.01
8. SSFA from family prior to lockdown								–	0.73**	–0.23**	0.25**	0.25**	–0.11
9. SSFA from family during lockdown									–	0.42**	0.19**	0.20**	–0.06
10. Evolution of SSFA from family										–	–0.06	–0.02	0.08
11. SSFA from friends prior to lockdown											–	0.49**	–0.65**
12. SSFA from friends during lockdown												–	0.25**
13. Evolution of SSFA from friends													–

* $P < 0.05$.

** $P < 0.01$.

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

TABLE 5 | Bivariate Correlations for Retirees ($n = 39$).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Stage of change	–	0.28	0.06	–0.24	–0.14	0.02	0.51**	0.16	0.07	–0.18	0.28	0.06	–0.22
2. PA prior to lockdown		–	0.79**	–0.23	0.31	0.31	0.12	0.10	–0.06	–0.28	–0.03	–0.25	–0.13
3. PA during lockdown			–	0.37*	0.23	0.09	–0.24	0.03	0.04	–0.02	0.02	–0.26	–0.21
4. Evolution of PA				–	–0.09	–0.21	–0.40*	–0.19	0.11	0.42*	–0.00	–0.06	–0.03
5. Sedentariness prior to lockdown					–	0.89**	0.10	0.37*	0.30	–0.08	0.05	0.02	–0.01
6. Sedentariness during lockdown						–	0.41*	0.37*	0.33	–0.02	–0.01	0.09	0.10
7. Evolution of sedentariness							–	0.09	0.09	0.03	0.08	0.25	0.12
8. SSPA from family prior to lockdown								–	0.82**	–0.16	0.49**	0.46**	–0.16
9. SSPA from family during lockdown									–	0.41*	0.41**	0.64**	0.06
10. Evolution of SSPA from family										–	–0.07	0.37*	0.36*
11. SSPA from friends prior to lockdown											–	0.41*	–0.74**
12. SSPA from friends during lockdown												–	0.26
13. Evolution of SSPA from friends													–

* $P < 0.05$.

** $P < 0.01$.

6.4.3. Perception of COVID-19 Lockdown on Physical Activity

In chi-square analyses, the frequencies of perception of the influence of lockdown are significantly different depending on professional status ($\chi^2 = 10.69$, $p = 0.030$). As shown in Table 6, the proportion of students and workers who perceived lockdown as having a positive effect on their PA practice is higher than expected, while the proportion in terms of retirees is lower.

TABLE 6 | Frequencies of experience of lockdown by professional status.

Professional status		-	/	+	Total
Students	Observed	12	7	19	38
	Expected	15.2	9.1	13.7	
	Chi-square	0.67	0.48	2.05	
Workers	Observed	77	45	73	195
	Expected	78.1	46.6	70.3	
	Chi-square	0.01	0.05	0.1	
Retirees	Observed	20	13	6	39
	Expected	15.6	9.3	14.1	
	Chi-square	1.24	1.47	4.65	
Total		109	65	98	272

*Experience of lockdown: - indicates perception of a negative influence of lockdown on PA;
/ indicates no perception of influence; + indicates perception of a positive influence.*

3.5.4. General Linear Models

In the general linear models, PA and sedentariness during lockdown were predicted by PA and sedentariness prior to lockdown, the evolution of SSPA from family and from friends, the SOC, and gender, together explaining, respectively, 59 and 57% of variance with regard to students (see Table 7), 45 and 75% of variance with regard to workers (see Table 8), and 77 and

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior
and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

91% of variance with regard to retirees (see Table 9). Among students, PA prior to lockdown ($F = 45.460$, $p = 0.000$) and SOC ($F = 3.980$, $p = 0.012$) are significantly associated with PA during lockdown; sedentariness prior to lockdown ($F = 28.371$, $p = 0.000$) is significantly associated with sedentariness during lockdown. Among workers, PA prior to lockdown ($F = 134.396$, $p = 0.000$) is significantly associated with PA during lockdown; PA prior to lockdown ($F = 6.030$, $p = 0.015$) and sedentariness prior to lockdown ($F = 506.542$, $p = 0.000$) are significantly associated with sedentariness during lockdown. Among retirees, PA prior to lockdown ($F = 87.205$, $p = 0.000$), the evolution of SSPA from family ($F = 12.862$, $p = 0.001$) and the evolution of SSPA from friends ($F = 4.540$, $p = 0.043$) are significantly associated with PA during lockdown; sedentariness prior to lockdown ($F = 264.333$, $p = 0.000$), the evolution of SSPA from friends ($F = 4.663$, $p = 0.040$) and the SOC ($F = 3.394$, $p = 0.033$) are significantly associated with sedentariness during lockdown.

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

TABLE 7 | General linear model for students ($n = 37$).

	PA during lockdown			Sedentariness during lockdown		
	Coefficient (B)	95% CI		Coefficient (B)	95% CI	
		Lower CI	Upper CI		Lower CI	Upper CI
Constant	-2.145	-9.132	4.842	14.725	-7.975	37.426
PA prior to lockdown	0.740**	0.514	0.967	0.015	-0.720	0.749
Sedentariness prior to lockdown	0.025	-0.061	0.111	0.724**	0.444	1.004
Evolution of SSPA from family	1.662	-2.060	5.385	-9.284	-21.379	2.811
Evolution of SSPA from friends	1.178	-0.730	3.086	-0.771	-6.970	5.427
Precontemplation stage	-1.613	-7.052	3.825	11.068	-6.601	28.738
Contemplation stage	3.631	-4.426	11.687	4.834	-21.341	31.008
Preparation stage	11.272*	0.091	22.452	-8.548	-44.874	27.777
Action stage	11.758**	4.205	19.310	-17.425	-41.963	7.113
Maintaining stage	0			0		
Gender (female)	2.675	-2.068	7.418	-1.343	-16.752	14.066
Gender (male)	0			0		
Precontemplation stage X Female	0			0		
Contemplation stage X Female	-4.080	-14.940	6.781	9.023	-26.262	44.307
Contemplation stage X Male	0			0		
Preparation stage X Female	-9.032	-22.976	4.912	1.697	-43.606	46.999
Preparation stage X Male	0			0		
Action stage X Female	0			0		
Maintaining stage X Female	0			0		
Maintaining stage X Male	0			0		
R Squared (Adjusted R Squared)		0.717 (0.593)			0.703 (0.572)	

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$.

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

TABLE 8 | General linear model for workers ($n = 187$).

	PA during lockdown			Sedentariness during lockdown		
	Coefficient (B)	95% CI		Coefficient (B)	95% CI	
		Lower CI	Upper CI		Lower CI	Upper CI
Constant	6.606**	3.293	9.918	5.138	-1.208	11.484
PA prior to lockdown	0.656**	0.544	0.768	0.266*	0.052	0.480
Sedentariness prior to lockdown	-0.023	-0.065	0.020	0.921**	0.840	1.001
Evolution of SSPA from family	-1.298	-3.531	0.934	0.652	-3.625	4.928
Evolution of SSPA from friends	0.535	-0.659	1.730	-0.488	-2.777	1.800
Precontemplation stage	2.668	-5.140	10.476	1.281	-13.676	16.238
Contemplation stage	-0.863	-15.590	13.863	-8.616	-36.826	19.594
Preparation stage	-1.587	-16.420	13.247	-7.295	-35.710	21.120
Action stage	-1.411	-11.970	9.149	6.037	-14.191	26.265
Maintaining stage	0			0		
Gender (female)	-2.249	-5.221	0.723	-0.553	-6.247	5.141
Gender (male)	0			0		
Precontemplation stage X Female	-4.326	-13.072	4.420	7.790	-8.964	24.544
Precontemplation stage X Male	0			0		
Contemplation stage X Female	-0.939	-16.378	14.500	9.038	-20.537	38.613
Contemplation stage X Male	0			0		
Preparation stage X Female	1.019	-14.208	16.246	3.967	-25.202	33.137
Preparation stage X Male	0			0		
Action stage X Female	-2.411	-13.646	8.825	-0.818	-22.341	20.704
Action stage X Male	0			0		
Maintaining stage X Female	0			0		
Maintaining stage X Male	0			0		
R Squared (Adjusted R Squared)		0.487 (0.448)			0.771 (0.754)	

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$.

TABLE 9 | General linear model for retirees ($n = 36$).

	PA during lockdown			Sedentariness during lockdown		
	Coefficient (B)	95% CI		Coefficient (B)	95% CI	
		Lower CI	Upper CI		Lower CI	Upper CI
Constant	3.322	-2.345	8.989	5.945	-2.352	14.241
PA prior to lockdown	0.823**	0.642	1.004	0.029	-0.236	0.294
Sedentariness prior to lockdown	0.033	-0.055	0.120	1.014**	0.886	1.142
Evolution of SSPA from family	8.016**	3.422	12.610	0.785	-5.941	7.511
Evolution of SSPA from friends	-2.423*	-4.760	-0.086	3.595*	0.173	7.017
Precontemplation stage	-3.008	-11.070	5.054	-7.633	-19.436	4.169
Contemplation stage	5.793	-2.708	14.294	-14.307*	-26.752	-1.862
Preparation stage	15.334**	4.866	25.802	-14.283	-29.607	1.041
Maintaining stage	0			0		
Gender (female)	-6.032**	-11.050	-1.013	7.365*	0.017	14.712
Gender (male)	0			0		
Precontemplation stage X Female	7.608	-1.623	16.839	-3.500	-17.014	10.013
Precontemplation stage X Male	0			0		
Contemplation stage X Female	0			0		
Preparation stage X Female	0			0		
Maintaining stage X Female	0			0		
Maintaining stage X Male	0			0		
R Squared (Adjusted R Squared)		0.827 (0.767)			0.933 (0.910)	

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$.

6.5. Discussion

In order to deal with the spread of COVID-19, the Belgian government opted for lockdown measures whereby schools were closed, homeworking became the new standard whenever possible, and social relations were greatly restricted. Sports centers, gyms and other indoor sports facilities were closed. Citizens were encouraged to engage in PA behaviors in order to maintain well-being during this major life-change event. More specifically, citizens were encouraged to engage in PA at home, or outdoors, alone, with members of the same household, or with a single friend. The results of the study highlight that the whole population did not share the same perception of the influence of COVID-19 lockdown on the practice of PA. Indeed, the findings suggest that workers, and especially students, are more likely to feel the influence of lockdown as positive in terms of their active behavior, unlike retirees who are more likely to feel it more negatively.

Beyond the perceptions of the influence of lockdown, it is interesting to examine the evolutions of PA and sedentary behaviors over time, between prior to and during lockdown, in order to better determine the impact of this event. The current study found no significant difference in the amount of PA, in terms of the total sample or by professional status. Although there was no significant difference in the amount of sedentariness on the part of students, the results of the study showed significant increases in sedentariness behavior among the total sample, workers and retirees. These findings corroborate those of Ammar et al. (2020) who reported a worldwide negative effect of COVID-19 lockdown on PA intensity levels, as well as an increase in time spent sitting per day. The results of the study

by Tison et al. (2020) also showed a worldwide decrease in active behavior. Indeed, the authors reported a decrease in step counts in the period after COVID-19 was declared a global pandemic. However, the findings of the study partly differ from those of Constandt et al. (2020) who showed increased frequencies of both PA and sedentary behaviors among Belgian Flemish adults. In their study, the increase in the frequency of PA was particularly observed among people who were low in terms of being active prior to the lockdown. In our study, the sample of physically active people appears to be over-represented compared to the low active individuals, which may partially explain the difference in the evolution of PA behavior. A study carried out by López-Bueno et al. (2020) on Spanish adults provided an optimistic view of the influence of lockdown on health behaviors and the capacity of individuals to adapt to a life-change event. Indeed, although there was a decrease in the number of people reaching the PA recommendations during the 1st week of confinement, this quota increased progressively until it reached a higher level than before lockdown. However, it is also reported that screen time, which can be considered sedentary, increased during confinement and is maintained over time.

The findings of the study highlight the significant influence of past behaviors on current behaviors in the face of a life change event that changed social relationships and opportunities. Indeed, the amount of PA practice and the amount of sedentary time prior to lockdown are, respectively, positively associated with the amounts of PA practice and sedentary times during lockdown. Moreover, these are the components that best predict active and sedentary behaviors, respectively, during this life change event. These findings are consistent with the literature, which

highlighted the importance of past behavior on current behavior. Indeed, studies showed that past PA behavior was a significant predictor of students' current practice when entering University life (Wing Kwan et al., 2009; Crozier et al., 2015). The literature and the results of this study support the importance of promoting health behaviors and countering sedentary behaviors during normal living, in order to maintain a healthy lifestyle in the face of a life-change event.

Although past behaviors seem to be the most important elements in the maintenance of health behaviors, some psychosocial determinants, such as SSPA, also appear to be important. Due to the measures related to the spread of COVID- 19, restrictions on social contacts result in less SSPA from friends throughout the entire population. However, the findings of this study highlighted the associations between PA and SSPA from friends during lockdown on the part of students. This suggests that, as PA was allowed with one friend, students feel the need to take advantage of this opportunity to practice their PA with a friend. Another interesting finding is that the evolution of SSPA from family among students is significantly different from that among workers and retirees. The results of the study show an increase of SSPA from family among students, while they show a decrease among workers and retirees. The increase among students can be understood by the place of residence during their studies. Indeed, in Belgium, students generally live on University campuses. During the lockdown, most students returned to their families. Therefore, this potential source of support was much more available than in normal student life. The difference of evolutions of SSPA from family in terms of professional status might be a possible explanation for the difference of evolutions of

sedentariness according to professional status. Indeed, the results of the study show no difference in the evolution of sedentariness among students while workers and retirees present a significant increase in sedentary behaviors. Furthermore, among retirees, SSPA from family and from friends participate in an understanding of PA practice during lockdown, and only SSPA from family participates in the outcomes with regard to sedentary behavior. These findings suggest that the support of individuals is particularly important among retirees. A previous systematic review of older adults highlighted that SSPA from family was an important factor with regard to being physically active (Lindsay Smith et al., 2017). Due to lockdown, the isolation of older people from their networks, and thus from their sources of SSPA, might therefore have a greater impact on this population group than on students or workers. In a critical commentaries issue related to COVID-19, Son et al. (2021) point out that older adults tend to be homebound, and needed alternative exercise and social opportunities to maintain their health during the COVID-19 lockdown. These authors suggested that leisure professionals can promote PA and social well-being in older people by increasing opportunities at home, including additional online leisure services, volunteering opportunities and social interactions.

6.5.1. Limitations and Strengths

This study presents certain limitations. Firstly, this study includes a selection bias. Indeed, the sample was at convenience and not representative of the general population. It involves a sample of 272 individuals, in which physically active people is overrepresented. In addition, the numbers of individuals in the students and retirees' subgroups are very small, this makes it difficult to draw conclusions. Future research could consider a

larger sample of the population, one that is representative of the population with regard to different professional status and PA levels of individuals. Secondly, the measures prior to and during lockdown were self-reported and carried out at the same and single time. Despite the desire to carry out the survey very quickly at the beginning of the COVID-19 lockdown, the distance from habits prior to lockdown may be a bias of recall in terms of measurement. Thirdly, this study presents a confounding bias. Indeed, some demographic variables that could influence the data could have been considered in the statistical analyses, such as gender. In future research, confounding variables should be an integral part of the statistical analyses. Fourthly, the objective of the study was to investigate the possible link between SSPA and the subjects' practice of PA during the COVID-19 lockdown in Belgium. However, the SSES (Sallis et al., 1987) only gives overall indices of SSPA from family and friends. Future research could investigate the different forms of SSPA (informational, emotional, instrumental, co-participation and modeling) through the use of specific questionnaires, in order to observe the changes in forms of SSPA caused by a major life-change event. In addition, qualitative research could be of interest to gain a more in-depth understanding of the changes in health behaviors during such as drastic event.

Despite the above limitations, this study contains some strengths. The primary strength is that the authors do not only seek to observe activity and sedentary behaviors during lockdown, but also to observe changes compared to normal life. This was possible thanks to the quick diffusion of the survey at the beginning of the lockdown. Indeed, the intention was to observe the “acute” effect of this life-change event disrupting usual life.

Moreover, the quick diffusion made it easier for participants to recall their pre-lockdown habits. The second strength of this study is that it seeks to understand these changes by relating the behaviors to some psychosocial elements such as SSPA. Finally, given the differences in social relationships and behaviors during normal life between groups of individuals, this study seeks to differentiate such groups in order to better understand the specific needs of each and best tailor subsequent recommendations.

6.6. Conclusion

Promoting active behaviors is important in order to maintain physical and psychological well-being during a major life-change event such as a lockdown. However, recommendations should also address the need to counter sedentary behaviors that cause many health issues. Indeed, although physical activity has not changed significantly, this study shows an increase in sedentary behaviors on the part of all adults, with the exception of students, taken separately. To this end, promoting multi-person or group activities is a relevant means of increasing and maintaining active behaviors, and limiting sedentary behaviors. Indeed, the findings suggest that the support of other individuals could be useful for certain population groups such as retirees. Furthermore, given the importance of the levels of health behaviors preceding a major life-change event such as a lockdown, there is a need to also promote these health behaviors during normal life in order for the population to remain active throughout their lifespan.

6.7. References

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.* 50, 179–211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Allender, S., Hutchinson, L., and Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promot. Int.* 23, 160–172. doi: 10.1093/heapro/dan012
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients* 12:61583. doi: 10.3390/nu12061583
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Constandt, B., Thibaut, E, De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., and Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: an analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17:4426. doi: 10.3390/ijerph1711414426
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M. M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med. Sci. Sports Exerc* 35:8. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Crozier, A. J., Gierc, M. S. H., Locke, S. R., and Brawley, L. R. (2015). Physical activity in the transition to university: the role of past behavior and concurrent self-regulatory efficacy. *J. Am. College Health* 63, 380–387. doi: 10.1080/07448481.2015.1042880
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., and Strycker, L. A. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol.* 24, 3–10. doi: 10.1037/0278-6133.24.1.3

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior
and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J. E., Tikkanen, H. O., and Pekkarinen, H. (2012). Life events and change in leisure time physical activity. *Sports Med.* 42, 433–447. doi: 10.2165/11597610-000000000-00000

Holmes, T. H., and Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *J. Psychosom. Res.* 11, 213–218. doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4

Kauppi, M., Virtanen, M., Pentti, J., Aalto, V., Kivimäki, M., Vahtera, J., et al. (2021). Social network ties before and after retirement: a cohort study. *Eur. J. Ageing.* doi: 10.1007/s10433-021-00604-y

Laird, Y., Fawcner, S., Kelly, P., McNamee, L., and Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Activity* 13, 1–14. doi: 10.1186/s12966-016-0405-7

Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G., and van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Activity* 14:56. doi: 10.1186/s12966-017-0509-8

López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., et al. (2020). COVID-19 confinement and health risk behaviors in Spain. *Front. Psychol.* 11:1426. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01426

Marcus, B., Banspach, S., Lefebvre, R. C., Rossi, J., Carleton, R. A., and Abrams, D. (1992). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *Am. J. Health Promotion* 6, 424–429. doi: 10.4278/0890-1171-6.6.424

Olafsson, O., and Svensson, P.-G. (1986). Unemployment-related lifestyle changes and health disturbances in adolescents and children in the western countries. *Soc. Sci. Med.* 22, 1105–1113. doi: 10.1016/0277-9536(86)90177-2

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior
and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

- Paluch, A. E., Shook, R. P., Hand, G. A., O'Connor, D. P., Wilcox, S., Drenowatz, C., et al. (2018). The influence of life events and psychological stress on objectively measured physical activity: a 12-month longitudinal study. *J. Phys. Activity Health* 15, 374–382. doi: 10.1123/jpah.2017-0304 10.1123/jpah.2017-0304
- Prochaska, J. O., and DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *J. Consult. Clin. Psychol.* 51, 390–395. doi: 10.1037/0022-006X.51.3.390
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., and Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the health belief model. *Health Educ. Q.* 15, 175–183. doi: 10.1177/109019818801500203
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., and Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prevent. Med.* 16, 825–836. doi: 10.1016/0091-7435(87)90022-3
- Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., and Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 10, 50–83. doi: 10.1080/1750984X.2016.1183222
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Appl. Psychol.* 57, 1–29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x
- Settersten, R. A., and Mayer, K. U. (1997). The measurement of age, age structuring, and the life course. *Annu. Rev. Sociol.* 23, 233–261. doi: 10.1146/annurev.soc.23.1.233
- Son, J. S., Nimrod, G., West, S. T., Janke, M. C., Liechty, T., and Naar, J. J. (2021). Promoting older adults' physical activity and social well-being during COVID-19. *Leisure Sci.* 43, 287–294. doi: 10.1080/01490400.2020.1774015

The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior
and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults

Taylor, W., Baranowski, T. F., and Sallis, J. (1994). “Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model,” in *Advances in Exercise Adherence*, ed R. K. Dishman (Champaign, IL: Human Kinetics Publishers).

Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., et al. (2020). Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Ann. Intern. Med.* 173, 767–770. doi: 10.7326/M20-2665

Van Luchene, P., and Delens, C. (2021). The influence of social support specific to physical activity on physical activity among college and university students: a systematic review. *J. Phys. Activity Health* 7, 685–694. doi: 10.1123/jpah.2020-0713

Wing Kwan, M. Y., Bray, S. R., and Martin Ginis, K. A. (2009). Predicting physical activity of first-year university students: an application of the theory of planned behavior. *J. Am. College Health* 58, 45–55. doi: 10.3200/JACH.58.1.45-55

7. Overall methodology of qualitative research and case study

In this thesis, a large survey was carried out relating to different aspects of the research: social support for PA, life event-related fluctuations in PA during the period of student life, and self-regulation strategies for PA. The objective of this section is to provide a detailed contextualization and to retain the richness of this qualitative research. The general methodology of the qualitative research (7.1.) and a full visualization of the case analyses (7.2.) are presented below.

From this survey, beyond the visualization of the case analyses, and based on these, two distinct papers are produced and are presented later (Chapters 8 and 9). Paper 3 (Chapter 8) focuses on life event-related fluctuations in PA during student life once the initial phase of discovering the student role is over, and examines the influence of the SSPA network on PA practice among university students during the stable period of student life. Paper 4 (Chapter 9) focuses on the Physical Education teacher as long-term source of SSPA.

7.1. Overall methodology

The overall methodology presents the information about the sample (7.1.1.), data collection, design, and interview guide (7.1.2.), and data analysis (7.1.3.).

7.1.1. Sample

Based on a short questionnaire disseminated to students of the Université catholique de Louvain (UCLouvain), a selection matrix was developed. The matrix was composed of two dimensions: the place of residence (on-campus accommodation for students living at least part of the week in university accommodation or at the parental home for commuting students) and the self-reported pattern of regularity of PA (sedentary, rather sedentary, alternating periods of activity and sedentariness, sporty/active with some periods of sedentariness, sporty/active throughout life) (Appendix 1). Four exclusion criteria were established to match the student public in academic lifestyle stability and the nature of the research: being in the first year of a bachelor's degree, being in the last year of a master's degree, living in a type of housing other than communal housing or in a parent's home, and being over 25 years of age. From the responses to the questionnaire, thirteen students from six different fields of study were selected and interviewed. The sample consisted of nine women and four men, aged between 19 and 23.

7.1.2. Data collection, design, and interview guide

Interviews were scheduled between 30 April and 21 May 2019 by the lead researcher. During the semi-structured interviews, participants were asked about three major topics (the interview guide is available in Appendix 2). The first topic concerned the SSPA network. Within it, participants completed a spontaneous personal sociogram (SPS) representing the people who positively and negatively influenced their PA practice. In addition, they had to specify the degree of influence of such individuals (ranging from no

influence to a very strong influence). They were then asked to explain how these SSPA sources contributed to PA practice. The second topic concerned life events occurring during the stable period of student life and their effects on PA. As part of this process, participants completed three diagrams representing respectively the fluctuations of their PA practices over the academic year, over the last month, and over the last week. The subjects were asked to explain each fluctuation of PA practice. They were also asked whether certain life events that had been identified as modifying regular PA had influenced the SSPA network. The subjects were then asked if they thought this potential change in the SSPA network would have had an impact on PA practice. The third topic concerned the PA self-regulation strategies. In this section, 57 strategies were formulated, of which 12 directly related to the social dimension of PA. Participants were asked to indicate the frequency of use of each strategy on a 4-point Likert scale, ranging from 'never' to 'very often'.

7.1.3. Data analysis

After the transcription of the interviews (Appendix 3), content analysis was performed using NVivo12 software. The section on PA self-regulation strategies has not yet been analyzed but enhances the results. Only the "SSPA network" section and the "life events" section have been analyzed. With regard to these two different topics, two different methodologies have been used. Concerning the "SSPA network" topic, a deductive method was conducted using an analysis grid in which each source of SSPA was coded according to its form (emotional support, informational support, instrumental support, modeling, or co-participation) and its positive or negative effect on the subject's practice of PA. Concerning the "life events"

topic, a mixed method was used. First, a deductive analysis was carried out using an analysis grid comprising a FITT analysis (frequency of PA, intensity of PA, type of PA and time of PA), the domains from which the life events originated (academic, extra-academic, ...) and the domains affected by the life events, including relationships, family structure, place of residence, professional status and physical status (Allender et al., 2008). The full set of SPS and PA fluctuations diagrams is available in Appendix 4). Finally, an inductive analysis based on the content of the individuals' speeches was conducted to consolidate and refine the understanding of the broad theme of PA practice on the part of university students. The two researchers were involved in a blind double-check of the analysis to enhance the validity and reliability of the findings.

7.2. Case analyses

In order to organize the presentation of the subjects, they were separated into two groups based on their place of residence: on-campus accommodation for students living at least part of the week in university accommodation (7.2.1.), and at the parental home for commuting students (7.2.2.). Within each group of places of residence, based on self-reported profiles of regularity of PA, the cases are presented in order from the most sedentary to the most active individuals. The following information is presented in order to find out more about each case in the study: general information, spontaneous personal sociograms, and life event-related fluctuations in PA.

7.2.1. On-campus students

In total, six students living on the university campus during the week were encountered. They are Lisa, Marion, Vincent, Laure, Claire and Noémie. Most of them return to their family homes on the weekends. Their self-reported profiles of PA regularity were either alternating periods of activity and periods of sedentariness, active/sporting with some periods of sedentariness, or active/sporting throughout their lives.

7.2.1.1. Lisa

Lisa is a 22-year-old student in her third year of law studies. She stays in university accommodation with four other students. At the weekend, Lisa goes home to her mother. She sees her dad less often in that her parents are separated. Lisa also has a two years older sister, Justine, whom she does not see at the moment as she has gone to live in England. Concerning PA, she describes herself as “alternating periods of activity and periods of sedentariness”. She specifies that she is currently in a period of activity, practicing up to four hours of PA per week, including regular practices on Tuesdays and Thursdays. Before this current period of activity, Lisa spent almost a year and a half without practicing PA. Although Lisa is aware of the health benefits of regular PA, she finds it difficult to enjoy it.

Spontaneous personal sociograms

When looking at the positive, negative, and combination of the two SPS described by Lisa, six people positively influence her PA practice. These were as follows:

Overall methodology of qualitative research and case study

- From a friend point of view, she points to two sources of SSPA. First of all Pauline, her best friend, exerts a very strong influence. According to Lisa, Pauline is an extremely sporty person, and one who *"motivates me in my sport in the sense that she seems to like what she does so much, that finally, it makes me want to (practice) too..."* Moreover, she specifies that she and Pauline go swimming together regularly, it being a common PA which they have shared for a long time. Next, Lisa adds Benjamin as exerting a medium influence. Benjamin is a friend and former roommate who is studying physical education and is very supportive of others doing PA. Furthermore, she states *"Benjamin, you know, when he talks about his studies or sports, suddenly it sounds like a really cool thing. He likes it, etc."*
- She identifies Maud as exerting a medium influence. Maud is a current roommate with whom she shares some PAs spontaneously, in that they are not pre-planned in Lisa's schedule. In addition, Maud is also an example for Lisa. She says about her, *"Maud, it's really, even when she's super stressed, beak in the water, etc., well, she says, 'I'm going to do two hours of badminton,' you go, 'okay,' and she comes back, and she's super happy that she was [...] It's a little reminder actually, it's like, 'well, if she can do it, why can't I. Come on, what, whatever she does.'"*
- Then, Lisa adds a specific PA partner with a strong influence. This is Anne, a girl she met in boxing and never meets outside of this PA. Moreover, she adds that this relationship leads to a certain obligation, a pressure to participate. Indeed, she specifies that *"if suddenly, on Tuesday, I go, 'Oh no, I can't come to boxing', I know*

that, on her own, I'm not sure she would go either, for one thing, and for another, if she did go, well, that's a bit of a bummer, really. And so, in the end, I think, we force each other, because of our sporting relationship, to go, to be assiduous."

- Lisa points to a virtual source that has a small positive influence on her PA practice. This is someone she follows on social media who posts short 10-15 minutes videos of yoga and pilates. Lisa particularly appreciates the philosophy of self-acceptance and body acceptance that is propagated. She reports that *"from time to time, for example, when I get up in the morning or before going to bed, it's little exercises that you do."*
- Finally, following the part of the interview dealing with this topic, Lisa made a point of adding her school Physical Education teacher to her positive SPS, attributing to her a weak positive influence. She stated that the Physical Education teacher's comments made to the class, which she considered "lame" at the time, make more sense now in terms of her personal practice.

Four people form Lisa's negative SPS:

- First, from a family perspective, Lisa places her sister, Justine, as a strong negative influence on her PA practice. Justine is a very athletic person who places a lot of importance on performance. Lisa reports that it is not her sister personally that holds her back, but rather the comparison that might arise between her and her sister. She even points out that PA is Justine's domain. Next, Lisa adds her mother as a strong negative influence. In fact, although her mother tries to encourage Lisa in terms of PA practice, she sometimes has

tough words which, according to Lisa, appear demeaning with regard to her efforts to be active. In this context, Lisa states *"And the problem with a mom who, even while encouraging you in the end, repeats to you, 'Why are you getting tired?', well, it is, necessarily, much more difficult to project yourself into the future."*

- From a friend perspective, Lisa first points to Benjamin in her negative SPS. A friend and former roommate, he has a very small negative influence. Indeed, she says that Benjamin wants to share his passion for PA so much that it sometimes turns into social pressure. She further states, *"But, like, more, fine, in very weak negative influence because, he puts so much pressure that, finally, we are afraid to disappoint him [...] Yes, 'you have to do sports, you did sports, do sports, you did sports, so sports, you liked sports', there is a moment, you go, 'pfff'."* She even adds that *"It slowed me down, but that's why I didn't take up sports again when I was living with Ben, that's clear."* Next, Lisa adds a friend, Pascaline, who also exerted a very small negative influence. Pascaline is an athletic person who has lost 11 kilos, in particular through regular practice of PA. According to Lisa, Pascaline judges Lisa's practice or her lack of practice. This experience of judgment discourages her and makes her particularly angry.

Only one source of SSPA appears in both SPS, the positive and the negative. This is Benjamin. Lisa clarifies that Benjamin's influence is overall positive due to the fact that he pushes for PA practice, but sets the standard so high that it is sometimes demotivating.

Life event-related fluctuations in PA

Lisa's regular practice is greatly influenced by the academic rhythm. Indeed, her PA practice fluctuates according to holidays, academic start dates, semesters, and exam periods. In the semester, she tries to plan her week and stick to it, including regular practices on Tuesdays and Thursdays. Moreover, she acknowledges that her PA practice is always lower when she is at her mother's house. Indeed, as Lisa points out, her mother does not readily accept that she would rather do PA than spend time with her. *"No, it's because suddenly, my studies she understands, but so that means that if suddenly, I'm going to do sport, it means that I prefer, after working, I prefer to do sport than spend time with her."*

Over the course of the **academic year**, Lisa first had an active vacation during the early summer, doing hikes, visits, and scout camps, before being completely inactive the rest of the vacation, expressing a lack of motivation to practice PA. The start of the academic year was a source of good health-related resolutions for her and an opportunity to get back into regular PA. The period of study and exams was a major obstacle for Lisa's PA practice, where she did not practice any PA. Then, in the second semester, Lisa resumed a regular rhythm of PA practice at the beginning of the academic year in February, a rhythm that she said she maintained until the time of the meeting, i.e. in May.

When Lisa delved deeper into her PA over the **past month**, noting fluctuations in her PA for a variety of reasons, she admitted that her efforts to be regular in her PA practice were not very successful. Lisa has performed PA that was not initially planned, such as riding her bike, or in unusual durations of effort, such as during a fitness session when she decided individually that she would not get off her bike before the person

beside her. In addition, she was ill for a few days, which meant cancelling her usual practice. Indeed, being anemic, she is sometimes exhausted, which can prevent her from practicing.

In the **past week**, Lisa reports doing her regular boxing class on Tuesday evenings. Afterwards, she reports attending a concert and considers this time to be a PA. In the fitness room, as previously mentioned, she also engaged in a discreet and implicit competition with another practitioner in a parallel activity with her on another machine. She specifies that she experienced a real challenge with herself and specifies that *"I was looking at the girl and she wasn't moving, and really I was like, 'no, no, I'm not leaving until she leaves'".* Finally, Lisa did an unplanned PA, a bike ride, which therefore increased her PA practice.

7.2.1.2. Marion

Marion is 21 years old and is a 3rd year student in management sciences. She lives in university accommodation with seven other students during the week. As far as PA is concerned, she considers herself to have alternating periods of activity and periods of sedentariness. She reports doing one hour of PA per week and that her PA consists of running as well as short strengthening videos that she does on weekends.

Spontaneous personal sociograms

When examining the positive and negative SPS and the combination of the two described by Marion, five targeted individuals and three groups of individuals positively influence her PA practice:

- Marion's positive SPS includes her boyfriend, Ludo, who strongly encourages her to practice PA at this particular time of life, and has a strong influence on her practice. Moreover, she specifies that they never practice together, because he is too strong for her, but that *"he tells me: 'Come on Marion, we're going to do sports this week', in the end we never do it together but, he goes, and then me too, on my side, what."*
- From a family perspective, Marion reports that her mother is a weak influence and that her father and older brother are very weak influences on her practice. Indeed, she specifies that they never practice together, but that they approve of her PA practices. She even adds that *"I go running a lot on the weekends, maybe half an hour. And so it's a motivator in the sense that they encourage me, 'Ah that's good Marie, you're going to go running'."*

Overall methodology of qualitative research and case study

- From a friend point of view, Maria exerts an average influence. Marion practices her PA with Maria, especially indoor training, as well as being part of a Facebook group, composed of friends from a student party group, on which they share their PA practices and try to motivate one another. She finds that this group gives a nice dynamic to everyone, and it reminds her that some supervised leisure sessions offered by the university sports service are available for everyone: *"For example, it reminds me sometimes that there are sports classes by the UCL and that they're free. And so, I look at the schedules a little more and I go sometimes."*
- Finally, Marion is the only person interviewed who spontaneously places her school Physical Education teacher in her positive SPS with a weak positive influence. She specifies that this influence is linked to the importance of surpassing oneself that was promoted by her Physical Education teacher. Indeed, she reports that *"it helps me more to surpass myself when I'm fed up. So it's not an influence on 'going to the gym' but on how I do it."*

Regarding her negative SPS, Marion points to three sources:

- From a family point of view, Marion adds her mother exerts a negative average influence. Indeed, she specifies that her mother does not prevent her from practicing, but that her protective attitude hinders her somewhat. Like for example, *"but on the other hand my mother: " Ah Marie, you message me when you start, when you finish ", because it is on small paths of my village that I go running, so she is worried and she tells me: " Don't dawdle too much "."*

- From a friend point of view, Marion identifies two friends from the student party community, Laetitia and Coralie, who have a moderate negative influence on her practice. She notes that "*they are all girls who are never very motivated to do sports [...] they are there: 'Marion, we're going to go out, we're not going to do sports tonight.'*" These suggestions regularly prevent her from carrying out the PA practice initially planned.

Marion's mother is the only source of SSPA to be identified in both of Marion's SPS. She is keen to point out that she is overall more positive than negative, concluding that "*In the end, she is still positive, okay she worries but she doesn't tell me not to do sports.*"

Life event-related fluctuations in PA

Marion's PA practice appears to fluctuate in relation to academic calendar and academic life events. Indeed, she reports engaging in relatively constant practice during the semesters, but that it depends on the school work that needs to be done. In addition, her PA practice increases during study periods, particularly in order to de-stress, and decreases during exam periods. The beginning of the academic year is systematically synonymous with a decrease in PA practice because of other activities that occur at that time, particularly activities related to the student festive groups of which she is a member. Finally, as a Lenten student, Marion's PA practice decreases during this period. However, she tries to continually maintain a minimum of PA practice.

Over the course of the **academic year**, Marion's PA practice increased during the August study period, reporting that "*In study period, whenever I*

get too stressed, I go running." During the September exam period, her PA practice decreased as she no longer has time to do her PA. Before the start of the academic year, Marion went on a city trip where she walked a lot, which increased her PA. When the academic year started in September, her PA practice decreased because "*there are a lot of parties so I hardly play any sports.*" During the first semester of classes, Marion's AP practice was done mostly on weekends, with no particular fluctuation noted. Then, during the Christmas study period, her PA practice increased again, but less than in August, mainly because of the weather which did not encourage her to go running outside. As with the September exam session, the January exam session is synonymous with a decrease in PA. During the week off after the exams, Marion went on a ski vacation which increased her PA. In February, Marion's PA was slightly higher than in the first semester because she was doing extra PA with a friend. Then, due to Lent, her PA practice decreased until the Easter vacation when she took the opportunity to increase it slightly, especially through bike rides. When she returned from the Easter vacation, her PA practice decreased dramatically due to a significant work overload related to her studies, with assignments to hand in.

Over the **past month**, Marion's PA practice has been relatively repetitive. Indeed, she has only done her PA on each day of the weekend, that is, only in terms of short strengthening videos. This activity was cancelled once, during the Easter vacation, because of a weekend she spent at the sea, where she rode her bike but did not practice her usual PA. Finally, she justifies her lack of PA practice during the weeks of classes this past month because of workload, and her desire to see her friends before the end of the week and the semester.

Overall methodology of qualitative research and case study

During the **past week**, Marion completed her weekend PA in the form of one PA on Saturday and one on Sunday. Outside of the weekend, she did not do any PA because of classes, school work she had to do, and preferring to take some rest time.

7.2.1.3. Vincent

Vincent is a 22-year-old student in his third year of engineering studies. He lives with six other students on campus. Concerning PA, Vincent describes himself as "sporty/active with some periods of sedentariness". Vincent does about two and three hours of PA per week, mainly running at the present time.

Spontaneous personal sociograms

Vincent has a positive SPS composed of many sources of SSPA. Indeed, he points to five individuals and two groups of individuals.

- First, regarding family support, he identifies his father as a very strong positive influence. Vincent shares his passion for PA with him. He admires his father's practices who, when he starts a PA, accomplishes it with rigor and determination, which also motivates Vincent to surpass himself. For example, in running, where his father started later than Vincent but is now achieving good performances. Vincent also identifies his mother in his positive SPS by attributing a low positive influence to her. He reports that his mother is less active than his father, largely due to health concerns, but adds that she does not hesitate to buy him sportswear so that he can practice his PA, such as *"typically my mother often goes to second hand sites and when she sees cheap stuff that is really nice bah she buys it from me. She doesn't hesitate because she knows I will use it... I will make good use of it."*
- At the friend level, Vincent identifies two friends as having a strong influence, Thomas and Stéphane. In the case of Thomas, he notes

that they talk a lot about running and insists on the influence of this friend's performances on his own motivation: "*He runs distances like 80 to 90 km, his father does ultra-trails and things like that, so for running it motivates me a lot*" and that "*he pushes me to do longer distances*". Concerning Stéphane, they go running together and this friend conveys a very marked sporty image, very far from that of the partying student "... *(he) is really into sports [...] he goes to the gym all the time, he does a lot of biking, he does a lot of running, so when I see him, it's typically the opposite of an outing buddy.*" In addition, Stéphane and Vincent like to compare their performances in a positive emulation dynamic. Vincent also adds Edouard, a friend from class and neighbor of his university dorm, with whom he regularly trains when it comes to running in order to participate in a race together. Finally, he adds his group of high school friends as having a medium influence.

- Vincent adds three roommates out of the six, with whom he sometimes practices PA, attributing to them an average influence on his practice. Moreover, he takes advantage of these occasional shared practices to discover new PA, as for example "*Last year we went to do self-defense together. It was fun and it also helps when we go to do a new sport to go with people we know.*"

Vincent's negative SPS consists of his brother and sister, as well as a group of party friends:

- His brother and sister, respectively with weak and very weak negative influences, notably by their relations to PA which are very

different from his. They are less motivated than he is when it comes to PA, and rarely accompany him in his personal practice.

- Vincent also adds his friends with whom he parties to his negative SPS. These student parties sometimes take the place of the PA originally scheduled in his schedule. However, Vincent states that this competition between partying and the regularity of practice was common during his first three years of study. He now uses an effective coping strategy by moving the originally scheduled PA to another time in his schedule.

No one person is present in both Vincent's positive and negative SPS.

Life event-related fluctuations in PA

Vincent's running practice is mainly influenced by the academic calendar, especially when it is coupled with the weather. In fact, during study periods for example, his practice will depend more on the weather than on his study. In addition, he likes to set athletic goals for himself, such as Run and Bike or trail running, and tries to have active vacations.

Over the course of the **academic year**, Vincent's PA practice started out lower in July because he had a less active vacation than usual. He still tried to maintain some running sessions during this time. During the August study period, his PA practice increased significantly, due to the need for movement but also due to encouraging weather, as he reports "*...during the study period I run a lot like almost every other day because I need to break out, I need to do sports, I do tennis etc. So there I'll note beautiful because the weather is beautiful and perfect.*" As for the vacations that followed the August session, they were relatively active as they were filled with running,

walking or cycling. After that, Vincent did two to three sessions per week until the weather deteriorated where he even reports "*usually November and December it goes down a lot because it's gross, I still run, but less, like once a week.*" According to him, the study and exam periods this time were synonymous with a big drop in PA practice, mainly due to studying and the disheartening weather. During one of the only running sessions done during the exam period, Vincent injured himself, which prevented him from practicing PA until the end of February. After that, Vincent resumed his usual practice and accomplished various sports objectives, such as a trail run, a Run and Bike. In addition, there was a city trip with friends during the Easter vacation, where they walked between 15 and 20 kms every day.

Over the **past month**, Vincent's PA practice has fluctuated greatly. First, he went on a four-day city trip to Rome where he did a lot of walking and visiting. The next week was a study period during which he did not practice at all. Indeed, he says he left his running stuff at his university accommodation in Louvain-la-Neuve, and therefore did not practice during the week spent in his parents' house. He then did two sport events - a trail run and a Run and Bike. After that, his PA, and in particular running, was less regular in order to allow a physical recovery after the sports events.

During the **last week**, Vincent has only done one PA session, specifically running. He justifies this by the need to recover from the sports events he did a few days earlier. However, he mentions that he will go running later in the day after our interview.

7.2.1.4. Laure

Laure is a 21-year-old student in her second year of physiotherapy studies. She lives in university accommodation on campus with eight other people. On a daily basis, she is involved in the committee of a 'regional', an association of students from the same region with a mainly identity and festive purpose. This position requires a lot of time and involvement. Concerning PA, Laure defines herself as sporty/active with between four and five hours of PA per week and some sedentary periods and practices. Laure practices dance, organized by the university's sports service, as well as horseback riding. This last activity requires a great deal of time, especially concerning the need to travel because where she rides is not close to the university. Laure has several student jobs that are quite active. Indeed, she gives riding lessons on weekends and is an instructor on riding and sport courses during the vacations and on Fridays.

Spontaneous personal sociograms

When we examine the positive and negative SPS and the combination of the two described by Laure, five targeted individuals and three groups of individuals positively influence her PA practice.

- Laure places her boyfriend, Gauthier, in her positive SPS in terms of exerting a moderate influence. She notes "*So when we were together once, I didn't know how to run with him, it was just not possible. Now he's gone on a work placement, and so I said to myself, 'My objective is to know how to follow him over a certain distance when he comes back in two months' [...] It's also a personal objective.*

Afterwards, he encourages me and each time we count what I have done."

- At the family level, she indicates her grandparents as having a weak positive influence. Laure lives with them on weekends and they encourage her in her PA. She also notes that *"in relation to horse riding, my grandfather tells me 'oh I bought lots of carrots for when you go to see your horse, so you have to go', or 'oh I'd like to come and see your horse with you' [...] so there you have it, these are weak influences but it's always small moments."* She also identifies her father as having a very weak positive influence, especially because horseback riding was an activity they shared a lot when she was younger, and he still sometimes accompanies her to the riding arena.
- On a friend level, Laure adds various friends such as Harmonie (medium influence) with whom she practices dance and who sometimes accompanies her to horseback riding, Ariane with whom she sometimes goes running, and Romain, a very sporty friend, with whom she discusses AP (weak influences), and includes all the friends with whom she goes running (very weak influences).
- The most influential source (strong influence) of Laure's positive SPS is a group of students, originally from a party group, who created a challenge on the Strava application. On this application, various data such as the number of PA per week, their duration, etc., are collected. From this data, rankings are made by the members of this student group and prizes are awarded. Laure would like to point out that it is thanks to this approach that she started running again and that she found it very motivating.

Regarding her negative SPS, Laure points to four groups of individuals:

- Her negative SPS includes Gauthier, who exerts a very low influence, notably due to the other activities he could propose.
- Her friends, who exert very little influence, or the members of her student folk group, also with little influence. She specifies that the latter include the responsibilities and obligations associated with her status as vice-president of the organization with which she is involved.
- Finally, she reports that the owner of the horse with whom she practices her favorite PA can have a very small negative influence on her practice. Indeed, Laure likes to show the horse to its owner, but when the owner cancels the moment, it sometimes discourages Laure from making the trip.

Only one source of SSPA is mentioned in both of Laure's SPS, and that is her boyfriend, Gauthier. She concludes that, on the whole, he has a positive influence on her PA practice, particularly because she has set herself the goal of being able to run with him in the future.

Life event-related fluctuations in PA

Laure's PA practice fluctuates primarily due to the academic calendar. In fact, during the semesters, this practice is relatively stable, notably through dance practice at scheduled times each week, and regular horseback riding. During study and exams periods, her PA practice decreases, notably because dance classes are not offered at these times and because it is too cold in winter to ride her horse outside. Laure normally takes advantage of her vacations to be active in the form of hikes and city trips. Finally, recently,

Laure's boyfriend went on an internship. She took advantage of this to start running again, so that when he returned from his training, they could enjoy this activity together.

During the **academic year**, her PA was important during the months of July and August where she notably completed active vacations by visiting cities and walking a lot. During this time, she also supervised horseback riding camps, which was relatively active. Then, during the period of study and exams, her practice decreased but was never non-existent, as she continued to ride. Being a member of a 'regional', the beginning of the academic year in September meant parties which decreased her PA practice. Once this period was over, throughout the semester, Laure enjoyed a steady amount of PA practice, specifically planned dance and horseback riding. This regularity then diminished as winter approached because, not having an indoor track, her horseback riding practice decreased due to the cold weather. During the exam period, Laure worked a bit at a student job, which increased her PA practice. Then, during a week off, she was again active. During the second semester, she resumed regular PA but at a lower level than in the first semester. She justifies this by a change in dance instructor, which demotivated her, leading to less participation. Finally, since Easter and the departure of her boyfriend on an internship, she has been running regularly, which has greatly increased her total PA.

During the **last month**, Laure has mainly resumed running progressively from the first week of the Easter vacation, in addition to horse riding and her student jobs. During this time, she had a few other activities that prevented her from practicing all of her PA, and was a sports instructor on Fridays. From the moment she returned to university after the Easter vacation, she

has been running very regularly and has been doing so until the moment we met.

During the **past week**, Laure has been consistent in her running practice, with four sessions overall. She also did a horseback riding session and worked at her student jobs for five hours at a time, and gave sports and horseback riding lessons. All this was done during a week in which she had an English exam, which shows her current determination.

7.2.1.5. Claire

Claire is 21 years old and is a 4th year student in management sciences. She lives on campus with four other girls, including her twin sister. She goes home to her parents every weekend and takes the opportunity to see people or to study. Regarding PA practice, she considers herself to be a lifelong sports/active person and practices two hours of PA per week, specifically on Mondays and Thursdays. She also specifies that she practiced competitive sports gymnastics until she went to university, when she decided to stop. Claire has a student job at specific times of the year, especially during school breaks, which makes her very tired.

Spontaneous personal sociograms

Claire's positive SPS is composed of seven sources of SSPA.

- From a family perspective, Claire mentions her twin sister, Chloe, in her positive SPS. She specifies that she has a very strong positive influence on her practice. Indeed, it is with her twin sister that she practices her PA classes on Mondays and Thursdays. In addition, during study periods, they sometimes do short PA sessions together. Second, she identifies her mother as a strong positive influence. Indeed, they sometimes do PA together, including videos they find on YouTube. In addition, her mother strongly encourages Claire and her sister to maintain regular PA despite their university student lives. Finally, she adds her dad to her positive SPS as having a moderate influence. She states that he is also athletic, encourages her in her PA practice, and sometimes they go running together, especially in preparation for a sporting event.

Overall methodology of qualitative research and case study

- From a friend perspective, Claire mentions one friend, Charlotte, a former roommate, who exerts a very strong positive influence. Indeed, Charlotte joins Claire and her twin sister in practicing the three-way PA classes. A second friend, Nelle, exerts a low positive influence.
- A current roommate, Amandine, who is studying physical education, has a moderate influence on Claire's PA practice. Claire says that they sometimes go running together, but due to totally different class schedules, this is unfortunately not very regular.
- Finally, Claire places a virtual source as a strong influence on her PA practice. Indeed, she follows Cyssi Mila, a person who publishes short 20 to 30 minutes PA videos that Claire, her sister, and sometimes her mom, do together or individually.

Regarding the negative SPS, Claire wants to unify a group of several friends into one. This group corresponds to her friends from a student party group, including her twin sister. She states that this group rarely prevents her from practicing her regular PA, but is the only source that prevents her from doing so. Therefore, she identifies this group as exerting a very strong negative influence.

Only Claire's twin sister was found to be in both SPS, and each time with a very strong influence on her PA practice. However, she specifies that this source of SSPA remains globally positive regarding her regular practice of PA.

Life event-related fluctuations in PA

Claire's PA practice seems to be relatively regular, with sessions scheduled on Mondays and Thursdays thanks to the free activities provided by the university's sports service. However, certain events, for example related to her student job which tires her enormously, related to study, or related to the party side of student life, can prevent this practice. Often, she tries to practice another PA at another time of the day or week to stay as active as possible. In addition, her vacations are intentionally active, with visits, hikes and bike rides. Finally, when she goes home to her parents on weekends, it is often complicated to combine PA, studies and family time. This is why she rarely practices PA on weekends.

During the **academic year**, Claire first carried out an active vacation, consisting of a scout camp and visits and hikes. During the summer break, these active vacations were combined with a student job that made her very tired and reduced her PA practice. Subsequently, Claire engaged in regular practice during the first semester of the course, that even a love break-up did not affect. In fact, she got into the habit of doing her PA practice on Mondays and Thursdays, a pattern which she tries to stick to it, despite some occasional cancellations. Study and exam periods diminish her PA practice somewhat, especially since she goes home during the study period and therefore has no more PA offerings available. In this situation, she used to engage in small PA sessions from videos found on YouTube. In the second semester, the pace was the same as in the first, despite a decrease in PA during the Easter vacation when she again had a student job.

Looking specifically at the fluctuations in Claire's PA over the **past month**, she reveals some repetition of PA from week to week. However, we can also see that some PA were not carried out, mainly because of dinners with

friends that took the place of the initial PA. However, these cancelled PA were sometimes replaced by others at other times. This voluntary coping strategy in order to maintain a regular PA within the week is a pronounced effort by Claire, which she specifies as *"Yes, but in general, I try to shift, and do the sport again at another time."*

During the **last week**, it is clear that Claire did not practice any PA on the weekend because she prioritized her study, having an exam on Monday. After her exam, she practiced her usual PA organized by the university sports service. Her second PA, planned for Thursday, did not take place. Indeed, because of a dinner with friends, this one was cancelled and has not (yet) been done at the time of the meeting, or at another time during the week.

7.2.1.6. Noémie

Noémie is a 23-year-old student in his third year of physiotherapy studies. She lives in university accommodation on campus with four other people. She goes home once every three months, but takes advantage of a common activity, karate, to see her brothers and father during the week. Regarding PA, Noémie defines herself as a lifelong athlete/active and practices about five hours of PA per week. She admits to practicing her PA to let off steam. In fact, she emphasizes the desire to expend energy and reports that she normally practices her PA with other people.

Spontaneous personal sociograms

Noémie's positive SPS is composed of eight people and a Facebook group of individuals she knows beyond the virtual network.

- At the family level, Noémie points to her two brothers, Corentin and Flavien, and her father. All three of them have a very strong influence on her practice. Indeed, since she was a little girl, she has practiced karate with them, and her father has been her coach for a long time.
- Then she adds a second karate coach as having a very strong influence. Indeed, for some time now, she has also been training with this second coach in another place in order to maintain a regular practice. Moreover, she greatly appreciates his attitude and his way of teaching, which she finds very motivating. As she says: "*Well, I like his mentality, he really has a spirit... a good spirit, it's not just hitting people and telling them it's a failure [...] I like the way he teaches and, uh, he's got a good level... he finished champion this*

year [...] He's got a very good level, so I must admit that if I could reach his level I'd be happy, but yes, that's it [...]. He's very motivating."

- From a friend point of view, Noémie adds two sources of SSPA who have very strong positive influences on her PA practice, Ludwig and Aurélien. Every week she does badminton sessions with them. Finally, she concludes support at the friend level by adding two friends who exhibit medium and low influences, respectively - Hortense and Mathilde - with whom she practices various PA.
- With a very strong positive influence, Noémie points out a Facebook group on which several people propose PA that she regularly participates in. This group is made up of people doing the same studies as her in physical therapy.

Its negative SPS is smaller than its positive SPS but still includes five people.

- She identifies her father and her two brothers as having very weak negative influences. Noémie indicates that when one of them is not present, it doesn't make her want to go, but also from a motivational point of view by pointing out "*... if they tell me 'today I'm coming but I'm not very motivated', we'll really end up doing a bit.*"
- From a friend point of view, Noémie adds two friends, one with a very strong negative influence because they are not at the same level in the practices they share, which does not motivate her to participate together; and another friend with an average influence. Therefore, Noémie's main obstacles in relation to her friends are

related to the level of PA practices and physical expenditure that she could achieve.

All the sources of SSPA present in the negative SPS are also found in the positive SPS and overall have positive influences on Noémie's PA practice. In addition, she would like to clarify regarding her brothers that *"Yeah in general we pull each other up, we really try to... we challenge each other a little bit we give series or stuff..."* Concerning her father, she specifies that he has a general positive influence on her PA practice even if it is less than before, pointing out that *"Yes because in the sense that we don't practice together anymore, well he remains positive because he continues to coach me, he does a lot and I will put him ... Yes, for me he was my model when I was little so I still want to ... "* Noémie ends by specifying that comparatively speaking, her brothers have more positive influences on her practice of PA globally, with regard to karate most particularly, than her father.

Life event-related fluctuations in PA

Noémie's PA practice is relatively constant, with karate being a planned part of her week. In addition, Noémie adds various other PA activities, such as cycling, mountain biking, climbing and running. Her practice fluctuates positively during vacations, when she takes advantage of practicing more karate and other PA, and during competitions or sports events that she likes to prepare in advance, such as a Run and Bike. Her PA practice decreases during study and exam periods when she still maintains a regular but less frequent practice.

Over the course of the **academic year**, Noémie's PA practice started out high during the months of July and August, when she took advantage of hiking in July and a karate camp in August. When school started in September, her PA practice dropped off slightly, due to homecoming, before settling into a steady rhythm throughout the entire semester, with almost daily PA except on weekends when she prioritized her studies. During the Christmas study period, Noémie went home and did less PA than during the semester. However, she reports maintaining one to two hours of PA per week. This decrease in PA is even more pronounced during the exam session. The second semester returned to its usual rhythm, as in the first semester, and was marked in particular by competitions and sporting events. During the month of May, PA practice decreased slightly due to out-of-session exams.

Over the **past month**, PA practice was first regular before participation in a Run and Bike which greatly fatigued Noémie and was followed by a few days of rest. Then, Noémie resumed a regular pattern of PA, with an almost daily practice at certain times of the month which was a little more important the week before our meeting.

During the **last week**, Marion did not practice any PA on Saturday before practicing daily until we met on Friday: climbing on Sunday, indoor training on Monday, karate on Tuesday, running and climbing on Wednesday, and badminton on Thursday.

7.2.2. Commuting students

A total of seven students living primarily with one or both parents and commuting were encountered. They are Léa, Margot, Valentin, Camille, Clara, Xander and Ugolin. Their self-reported profile of PA regularity is either rather sedentary, with alternating periods of activity and periods of sedentariness, or active/sporting with some periods of sedentariness, or active/sporting throughout life.

7.2.2.1. Léa

Léa is 19 years old and is a 2nd year student in management engineering. She lives at home with her parents, two younger sisters and a younger brother. Regarding PA, Léa reports being rather sedentary but currently practices two hours of PA per week. Indeed, she takes the cardio-fit and latino-fitness classes that are offered by the university's sports service.

Spontaneous personal sociograms

Léa's positive SPS is composed of four sources of SSPA.

- At the family level, Léa reports that her father and mother have a very strong influence on her practice of PA, particularly through encouragement. Indeed, she reports that *"We don't do activities together but, let's say, they encourage me and, when I don't go, they tell me again: 'activity is important' "*.
- Then, Léa points out that a friend, Aurélie, is a strong influence, stating that *"she is the one I do all my sports with. We do it together. So you could say that we encourage each other."*

- Finally, Léa concludes by stating that her little sister has a moderate influence on her PA practice since they sometimes participate in activities together. In addition, her parents insist that her little sister accompany her to PA.

Léa reports that there is no one who could match her negative SPS.

Life event-related fluctuations in PA

Although self-defined as being somewhat sedentary, Léa regularly practices her PA. However, her PA practice seems to be linked to the academic calendar. Indeed, she takes advantage of the PA offers provided by the university's sports service. Therefore, during periods of study, exams and vacations, these are not available, and Léa's PA is reduced or even stopped. Finally, some of her vacations are active, either because of visits or because of active student jobs. Outside of these times, her vacations may be inactive.

During the **academic year**, Léa started the month of July with an active vacation due to visits. The end of the month, however, was completely inactive. Then, throughout the month of August, Léa was active in her student job. At the beginning of the academic year in September, Léa engaged in PA practice offered by the university's sports service by taking one PA class per week. She then reported that she did not practice any PA during the study and exam periods. Following these periods, Léa worked at her student job which made her more active. Since the beginning of the academic year, Léa has been doing two PA sessions in association with the offerings of the university' sport service. She maintained this over the Easter break as well, but cancelled her sessions this week due to out-of-term exams.

Over the **last month**, Léa has maintained her PA on a regular basis, doing them every Monday and Thursday for three weeks. Then, after working at her active student job, she did not complete any PA during the last week of the last month due to out-of-session exams.

During the **last week**, Léa, who usually practices her PA on Mondays and Thursdays, did not practice any of them. In fact, Léa reports that she had exams on Monday, Wednesday, and Thursday, as well as an oral defense on Thursday. Because these exams were held from 6 to 8 p.m., she would not have been able to attend her regular AP. However, Léa, who lives close to campus, says she walks to campus every day. These trips correspond to 15 to 20 minutes per trip, so Léa is relatively active on a daily basis.

7.2.2.2. *Margot*

Margot is a 21-year-old student in her third year of physiotherapy studies. She lives with her parents and a younger brother. She also has two older sisters but they no longer live in the parental home. Concerning PA, she describes herself as “alternating periods of activity and periods of sedentariness”. She specifies that she is currently in a period of activity, engaging in up to two hours of PA per week. She reports that she needs motivation to practice PA. In particular, she needs to be accompanied by someone in her PA because she might not practice it alone.

Spontaneous personal sociograms

Margot's positive SPS includes four sources of PA.

- At the familial level, Margot reports that her two sisters, Sam and Anaïs, have a medium and low influence on her PA respectively. First of all, Sam, with whom she used to share swimming sessions in particular. With regard to Anaïs, she used to practice some sessions together from videos.
- At the friend level, she identifies Yolande as having a very strong influence, and with whom she performs almost all of her PA, including crossfit, thanks to the facilities provided by the university sports service. Yolande is very motivating on a daily basis, notably as a result of her enthusiasm, and the PA that they practice together. Then, she adds another friend, Aurore, who exerts a medium influence, with whom she regularly goes running. Moreover, she notes that Aurore is very sporty and that her regularity in her practice is motivating.

Margot's negative SPS is composed of only one person, her father, with a very weak influence. Indeed, she reports that he is not very supportive regarding the practice of PA and comments "*Rather he brakes, I would say my father because he is not the type to tell me "yeah you wouldn't do a little sport", he will rather say to me "Oh you are going to do sport again?"*".

No one person was found in both Margot's positive and negative SPS.

Life event-related fluctuations in PA

Margot's PA practice is determined by the academic calendar. Indeed, during the first part of the year, she was on an internship for three months as part of her studies in physical therapy, which completely reduced her PA practice. Following this, she resumed regular PA, including setting a goal to participate in a Run and Bike, which pushed her to train.

During the **academic year**, her PA practice began at a significant level during the months of July and August. In fact, she coached a Scout camp during the month of July before decreasing her AP during the month of August due to the exams period. She still took advantage of this period to go hiking in the Ardennes. Then, Margot went to Indonesia during the whole month of September where she visited a lot and was therefore active. She then did three months of internships where she did not practice any PA, due to a lack of courage she says. The month of January was quite light, without exams, where she went on two five-day city trips. From February onwards, her PA practice gradually increased. At first, she did random PA, such as crossfit, sit-ups and badminton. From April onwards, she started running more regularly in order to prepare for a Run and Bike race, which she did in April. Following this, her PA has greatly decreased.

Overall methodology of qualitative research and case study

During the **last month**, Margot had been doing regular running training twice a week, on Mondays and Thursdays, in order to do a Run and Bike eight days ago. Since this sporting event, she has not done any PA.

During the **last week**, Margot has not performed any PA. However, she reports walking her dog for fifteen minutes once or twice a day, every day, which keeps her minimally active.

7.2.2.3. *Valentin*

Valentin is a 22-year-old student in his third year of economics studies. He lives with his mother and his little sister. Concerning PA, Valentin considers himself to alternate in terms of activity and periods of sedentariness. He used to practice archery at an elite level, which required a lot of time and involvement, but doesn't practice it at such a level now. He reports that he currently engages in between 10 and 15 hours of PA per week, mainly swimming and running. In addition, Valentin is a scout leader, has a student job as a sports instructor, and is a swimming coach when he shares his passion with children.

Spontaneous personal sociograms

When examining the positive and negative SPS and the combination of the two described by Valentin, five people and two groups of individuals positively influence his PA practice.

- There are two family sources, first his mother, who is a physiotherapist, with a very strong positive influence. He notes that it is she who finances everything related to his PA and that she creates an environment favorable to the practice of PA; second, his little sister constitutes his second positive family source with a medium influence, with whom he shares PA more or less once a week.
- Three friends with whom he practices: David who exerts a strong influence, a scout who is younger than Valentin, and who is a high-level athlete, with whom Valentin practices and talks regularly; Elodie who exerts a medium influence, a former swimming partner

with whom he still practices from time to time; and finally Tristan, a childhood friend, with whom he practices on an occasional basis, and who has a medium influence.

- As a swimming coach, he considers some people from the club, such as Stéphane, Nathan, Inès and Amélie, as sources having an average influence on his own practice. In particular, this is because of the atmosphere that reigns in the group, and the motivation to be with successful athletes.
- Finally, he considers Pierre and Arthur, the president and director of his former archery club, as sources that still have a weak positive influence on his PA practice. He still has a lot of contact with them and receives a lot of support from them in all the sports activities he undertakes.

Regarding his negative SPS, Valentin points to three people and one group of individuals:

- Valentin places his mother as a strong negative source of influence, especially when she tries to limit him a little bit in his PA practice that she sometimes deems excessive, mainly in terms of time "*She sometimes finds that I do too much what, too much sport and so there you go.*"
- He also points to various friendly sources. First, Marcus, a childhood friend, with a very strong negative influence, and states that as soon as they see each other, Marcus suggests something to do that might prevent Valentin's PA practice, mainly parties. Next, Valentin identifies Tristan as having a very strong negative influence, also in terms of parties that may prevent his PA practice. Finally, he places

the scout group as having a strong negative influence, especially due to the hourly involvement and the fatigue that it causes.

Two sources are present in Valentin's two SPS - his mother and Tristan. Concerning his mother, Valentin would like to specify that, although she is one of the main negative sources, she only limits him a little, and does so without trying to discourage him. She therefore remains largely positive in terms of his PA practice. Regarding Tristan, Valentin notes that he does not have such a great positive influence on his practice, and that he is essentially negative. However, Valentin points out that since he is able to control himself, it does not have such a great impact on his PA practice.

Life event-related fluctuations in PA

Valentin's PA practice is relatively regular. Although at no point does it stop, it does fluctuate for a variety of reasons. First of all, in terms of the academic calendar, the beginning of the school year can sometimes be highly social with regard to spending time with friends and partying, which decreases PA practice. During the study and exam period, his PA decreases slightly, and during periods of work overload his practice may be decreased but this happens only occasionally. Valentin systematically takes advantage of his vacations to either do active jobs as a sports camp counselor, or to supervise scout camps, or to increase his own PA practice. Finally, some specific elements can influence his PA practice: the purchase of new sports equipment or participation in sports events increases his PA practice; while small injuries, parties and social events, or a death, can slightly decrease his PA.

During the **academic year**, before the start of the academic year, Valentin took advantage of his summer vacations to supervise a scout camp in July and to be a sports instructor during August. At the end of his summer break, Valentin went on a two-week vacation with some friends where they were very active, especially with regard to hiking. When school started in September, Valentin immediately resumed a high and regular PA and was motivated to buy a new sports watch. Then, during the first semester, his practice was relatively constant, including participation in a Run and Bike. During the study and exam periods, since results are usually good, Valentin allows himself to maintain a high PA, but reports a slight decrease in practice *"I mean instead of going swimming three times I'll swim twice, instead of going running three times I'll run twice. Maybe a little less gym too but ... [...] There's never really a complete cessation of activities that's for sure."* Following the exams period, Valentin took advantage of the week off to do a week of intensive sports. Following this intensive week, Valentin felt pain in his heel which slowed him down for a few days but did not stop him completely. In addition, being the beginning of the academic year, he did more partying than usual, which also decreased his practice. His practice was relatively constant during the second semester, with slight increases when he bought a new racing bike and supervised sports camps during the Easter vacations, where he reported maintaining his usual PA in addition to work, and a decrease the day after a party. Finally, a death only impacted his PA practice on the day of the funeral.

Over the **last month**, Valentin's PA practice has fluctuated greatly. Indeed, the first week was relatively classic with PA on Monday, Wednesday, Friday and Sunday. The second week was marked by a week of sports

training during which he maintained his usual PA. The week following the Easter vacation was impacted by a party as a result of which he did not practice any PA, neither on the same day nor the next day. This is because Valentin pays particular attention to recovery in order not to injure himself. Moreover, during this weekend, he supervised non-active scouting activities that prevented his usual PA practice. Finally, during the week prior to our meeting, he had to cancel his PA for three days in order to do substantial group work. On the last weekend, he again supervised scouting activities and had a party that prevented him from practicing the next day.

During the **last week**, Valentin had to cancel his usual PA practice due to group work that completely restrained him. During the weekend, he had scouting activities on Saturday and concluded that day with a party, with Sunday reserved for a rest. He still reports active travel to and from his scouting activities. On Monday, he did weight training, swimming, and running, and on Tuesday, archery and running. Finally, the day before our meeting, he did not practice PA due to decreased motivation and work to be done.

7.2.2.4. Camille

Camille is 20 years old and is a 2nd year student in management engineering. She lives with her father and his new partner. Concerning PA practice, she considers herself as sporty/active with some periods of sedentariness, and engages in between four and five hours of PA per week. Her PA consists of group classes in a fitness room (boxing, trampolining and body attack) as well as running. Camille reports that PA has become a habit for her without trying to do too much. Indeed, she does not see PA as an obligation but as an automatic activity. She also says that she enjoys doing her PA alone. Finally, Camille has several student jobs that are not close to her home, nor to the gym where she usually goes, which takes up her time and energy.

Spontaneous personal sociograms

Camille's positive SPS includes three individuals and people she follows on virtual social networks.

- From a family point of view, Camille points first of all to her father, who has a strong influence on her PA practice and is a real driving force and example for her. She explains: *"He is 65 years old now, but he is still as fit as ever, he is still very slim, very ... he still tries to go, to walk, to be healthy, and this is something I have always admired, when he explains his marathons, you can see that it was not at all a chore but that he did it for the love of sport. And as well, it's always something I admired in him, so I do it. And actually, I really like having my father's approval too. I think that, well if now I have to go back and really see the reasons why I think that is. I've*

always liked that my dad is proud of me and is hyper behind me in what I do. That I know that when I go to the gym, he's going to like it a lot more than if, for example, I went out to the club every week."

Secondly, Camille states that her mother exerts a low influence, especially since they sometimes practice a common PA.

- From a friend point of view, Camille notes a friend, Nadège, as having a weak positive influence. She states that she and Nadège share the same lifestyle, whether related to PA or to other health-related areas of life.
- Finally, Camille ranks three Instagram influencers as exerting a low influence on her practice, particularly due to the messages of self-acceptance they try to convey through their posts.

Camille's negative SPS consists of only one person, her mother, who is a weak influence. Indeed, although they share common PA, Camille specifies that her mother often wants her to stop the PA she is doing quickly, which therefore hinders Camille when the PA is shared.

In the accumulation of her two SPS, Camille's mother exerts both positive and negative influences. However, Caroline concludes this subject by stating that "if we really have to talk about the sports activity or whatever and I really say I want to go, she's not going to not encourage me at all, so I'd say she's more of a driving force than a brake but sometimes she's a brake too."

Life event-related fluctuations in PA

Camille's PA practice is relatively stable. In fact, regardless of the time of year, she tries to maintain regular PA in her daily life. The only times when

her PA decreases are on city trips or when travelling when she may be less active than during her usual life, tiring student jobs, or when she is sick.

During the **academic year**, Camille went on vacation to South America with her family. Due to the weather there, she practiced less PA, especially running, than usual. Upon her return in August, Camille resumed a regular PA that she has maintained throughout the academic year. A city trip in September and another one in October slightly decreased her PA during these times, especially because she found walking and visiting to be less intensive than her usual sessions. During study and exams periods, her PA practice was unchanged. During several days of student jobs in a row, her PA practice decreased slightly, but never went to zero due to cumulative fatigue. Finally, a few days of illness temporarily decreased her PA practice greatly. This occurred a few weeks before our meeting.

Over the **past month**, Camille's PA practice has been relatively consistent. However, due to a holiday, one of her regular classes was cancelled. Camille then decided to use a coping strategy and take another class offered at her gym on another day of the week to maintain her regular PA practice within her week. Then, two weeks ago, Camille did not do PA for a few days in a row due to an illness. Since then, she has resumed her usual practice which she maintains to this day.

In the **past week**, Camille has done four one-hour sessions: boxing on Monday, trampolining on Tuesday, body attack on Thursday, and running on Sunday. It seems that nothing happened to interfere with Camille's usual practice. However, she specifies that on the day of our meeting, she will not be able to do her usual boxing class because of a student job. She directly

indicates that she will therefore take another class during the week. This coping strategy allows her to maintain her regular PA practice during the week.

7.2.2.5. Clara

Clara is 19 years old and is a 2nd year student in management engineering. Her parents are separated and she lives alternately with her parents on a weekly basis. The maternal home is composed of her mother and Clara's little brother, Gabriel, while the paternal home is composed of her father, his partner and her son. Concerning her PA, she defines herself as sporty/active with some periods of sedentariness. She reports doing about three hours of PA per week. Her PA are currently running and boxing which she started this year.

Spontaneous personal sociograms

Clara's positive SPS consists of four individuals and one group of individuals as positive sources of SSPA.

- First, Clara reports that Antoine, her boyfriend, influences her very strongly. Indeed, Antoine is very athletic and pushes and encourages Clara in her practice. In addition, Antoine, a former soccer player, has been injured. During his rehabilitation, Clara was impressed by his determination. She even specifies "*Yes, he likes to go all the way, to do well, and to give it his all and, as a result, it will give me the same desire for the sport I do.*"
- Then, from a family point of view, there is her mother and her little brother Gabriel, both with average influences. She reports that she sometimes practices PA with her mother and that her mother encourages her. With regard to Gabriel, being a rugby player, he is sporty and does not hesitate to tease her so that she also practices her PA. Clara also places her father, as exerting a very weak influence,

and notes that he is himself a sportsman which motivates her. She points out that they used to go running together regularly, but that lately, with him being injured, this no longer happens.

- Finally, she adds a group of PA partners that she only meets in boxing class and specifies that they intervene in terms of her practice with a weak positive influence. She clarifies that *"it's not pushing, but it's knowing that I'm going to find them."*

No one person is found in Clara's negative SPS.

Life event-related fluctuations in PA

Clara's PA practice varies primarily with the academic calendar. During the semester, her practice is relatively constant and can vary during study and exam periods. During these periods, she needs to exercise outside of study time and do some PA. Vacation periods are almost always synonymous with activities for Clara, whether in the form of scouting camps, sports camps or active vacations. In fact, she states that *"I realize that it was with university that I wanted to have a little more of an (active) vacation... [...] Either to discover, or to move around a bit, especially since we often come from a study period where we did nothing."*

During the **academic year**, Clara began July with sailing training during a week that increased her AP practice and then led a Scout camp. During the August study period and exams, her practice decreased, and consisted of running sessions of about 20 minutes every other day. Then she took advantage of the week off to do an active vacation with friends. Throughout the first semester, Clara had a stable PA practice, mainly running four to five times a month, with no specific events. During the January study and

exams periods, she increased her running frequency by again doing sessions of about 20 minutes but on an almost daily basis. Following the exams period, Clara went on a week-long ski trip, which was very active. At the beginning of the academic year, Clara enrolled in boxing, which she practiced twice a week, on Mondays and Wednesdays, and which she maintained on a regular basis until we met. Only the Easter vacations reduced her practice because of a scout camp, a sailing training and a period dedicated to study.

During the **last month**, the two weeks of Easter vacations were synonymous with a decrease in Clara's PA practice. Indeed, she went from a somewhat active scout camp to a professional training session and then to a week dedicated to study where she only practiced PA on Saturday. When Clara returned from vacation, she resumed her boxing sessions on Mondays and Wednesdays, with some running sessions on Tuesdays and Saturdays. A weekend of scouting augmented her PA practice.

During the **past week**, Clara practiced her organized and planned boxing sessions on Mondays and Wednesdays, and went for a 30-minute run on Saturday. Sundays were spent studying and she worked as a saleswoman on Thursday. Finally, Clara reports walking her dog for 20 minutes on Sunday, Monday and Tuesday. This is an activity that she does every other week when she lives with her father.

7.2.2.6. *Xander*

Xander is a 19-year-old student in his second year of management engineering studies. He lives with his mother, an older brother and a twin sister. Regarding PA, Xander describes himself as a "lifelong athlete/active". Indeed, Xander plays volleyball intensively at a high level, with up to 19 hours of practice in a week. Xander also plays on two teams in the same club, which increases the number of practices and matches in his week.

Spontaneous personal sociograms

When examining the positive and negative SPS and the combination of the two described by Xander, two target persons and different groups of individuals positively influence his PA practice.

- From a familial point of view, Xander initially places in his positive SPS his brother, Alexis, as a source of SSPA that has a very strong influence on his practice. Indeed, he and his brother, who is older than him, both play in the same team and in the same position. They share the same passion, in a relatively healthy relationship, and Xander is very inspired by his brother. Secondly, Xander cites his mom as a small positive influence, while noting that she organizes the daily routine to make his practice feasible.
- From a friend point of view, Xander reports that his study friends have a strong influence on his practice, especially by the fact that they regularly ask about his sports performance or that they sometimes come to see him play, which motivates him a lot.

- Finally, Xander places a multitude of sources related specifically to the volleyball world: teammates, the public, and other people related to the volleyball world as having very strong influences; his coaches and journalists/press as having strong influences; and unknown people who call him out on volleyball as having a moderate influence.

Regarding his negative SPS, Xander points to four groups of individuals:

- First, Xander points to his college friends as a negative influence in terms of conflicting friendship roles and being a competitive athlete. In particular, pointing out that "*[...] when you, when you do so much, at some point you almost don't see them.*"
- Next, Xander again adds sources related specifically to the volleyball world, such as the coach of his second team (with a medium influence) and the second team in general which is the lowest level (with a medium influence). In particular, he states that "*The matches are, seem less interesting, seem slower, and then some matches are ... Thinking why am I going? The team knows how to do without me.*" Finally, he adds the audience as a negative source with a medium influence. Specifically, it is more about the lack of audience, as he explains that it is less enjoyable to play when there is little or no audience.

Xander's group of study friends are found in both SPS conducted. He concludes that they have a positive influence on his practice and that they usually even make an effort to plan joint activities outside of Xander's practice time.

Life event-related fluctuations in PA

Xander's PA practice is very regular. Indeed, playing volleyball at a fairly high level, and in two teams of the same club, he has practices scheduled several days of the week continuously throughout the season. However, his practice has been diminished due to an ankle injury in August and totally stopped during the study and exam periods.

During the **academic year**, Xander's PA practice began weakly in July. This was because he was not yet scheduled to have a season playing for the club's strongest team. Therefore, he did not plan to do much season preparation at that time. His PA practice consisted of a few running sessions. In August, Xander went right back to training with both teams, which greatly increased his PA practice. Unfortunately, he suffered an ankle injury in late August. Despite this injury, Xander tried to maintain PA during this time, and quickly returned to his regular PA practice schedule, which he maintained until the December study period without interruption. Being somewhat weak academically, he stopped playing volleyball and all AP practice completely during the January study and exams periods. As soon as the exam session ended, Xander resumed his practice schedule. He maintained this until the end of the volleyball season at Easter, even when a family death occurred. Since the end of the season, he has been trying to run three times a week to maintain a steady PA.

Over the **past month**, Xander has been practicing his regular workouts as well as playing until the last game of the season. Following that game, he took a full week off to recover. For the past two weeks, he has been running three times a week.

Overall methodology of qualitative research and case study

In the **past week**, Xander reports that he has done three running sessions. He also notes that every day he walks 30 minutes to the train station. Other than that, he takes advantage of these off-season times to rest.

7.2.2.7. *Ugolin*

Ugolin is a 21-year-old student studying chemistry in his third year. His parents are separated. He lives with his mother and his 23-year-old old sister, whom he sees only at weekends. Concerning PA, Vincent defines himself as a lifelong athlete/active. He practices between three and four hours of PA per week, mainly tennis. Moreover, Ugolin travels exclusively on foot or by bicycle, which makes him very active in terms of his daily movements.

Spontaneous personal sociograms

When we examine the positive and negative SPS as well as the association of the two described by Ugolin, seven people, one group of individuals and one media source positively influence his PA practice. He also specifies that the people he meets are generally quite sporty.

- First of all, he mentions his girlfriend, Audrey, as having an average positive influence. He specifies that she pushes him to practice PA and that they sometimes go to play tennis together.
- He then distinguishes several family sources. First, his mother, with a medium influence, mainly because she finances his tennis lessons and she pushes and encourages him to do his PA. Then his father, who exerts a medium influence, who sometimes suggests him that they engage in PA together, like running. He encourages Ugolin and also finances his tennis lessons. Moreover, his father is himself a sportsman, active in triathlon, which also motivates Ugolin. Finally, his sister, who exerts a weak influence, and with whom he sometimes practices badminton and discusses PA.

Overall methodology of qualitative research and case study

- On a friend level, he first identifies Alexandre, his best friend and student in Physical Education at the university, with whom he practices tennis regularly, and who he asks for advice related to PA. He then mentions Lucie, who exerts a strong positive influence. Lucie is a friend he met during his Chemistry studies who made him discover an application with sports exercises. Based on this app, they motivate each other. Finally there is a group of various friends who exert a weak influence, with whom he sometimes plays tennis.
- He adds Yohan, his current tennis teacher, as exerting a strong positive influence.
- Finally, he specifies a media source, specifically the videos that are published on virtual social networks, as having a weak influence. He comments *"It's usually videos that are posted on Facebook, you know, I don't know, a guy who does something crazy and it makes you want to try [...] There is the gesture and then also the person. So it can be like a model you know ..."*

Concerning his negative SPS, Ugolin points to four people:

- His girlfriend, with a low negative influence.
- At the family level, his mother, father and sister are all very weak negative influences. Concerning his parents, he reports that they are not going to prevent him from practicing but that they sometimes question whether it is a good idea to do his PA practice, especially in connection with school work or health condition. He clarified regarding his sister that since she is only home on weekends, he may not schedule PA sometimes to be able to spend time with her.

The four negative sources presented by Valentin are found in both his positive and negative SPS. He states that with regard to his girlfriend Audrey, that she is generally positive about his PA practice. His mother and father are even more positive than Audrey, especially since they finance his tennis lessons and equipment. Finally, he specifies that his sister is, in conclusion, weakly positive with regard to his PA practice. Although they practice little together, she is in any case not globally negative.

Life event-related fluctuations in PA

Ugolin's main sport is tennis, and the practice of his favorite PA depends mainly on the lessons offered to him. Indeed, these are not available during vacations, which makes his tennis practice fluctuate negatively. Apart from that, his PA practice is not relatively continuous during the year, with positive fluctuations due to active vacations composed of visits, hikes, sports events or skiing, and negative fluctuations linked in particular to a professional training course. However, he points out that the element that could most negatively influence his daily PA practice is his studies which require a lot of work. Finally, having broken his hand, this completely reduced his PA for a few weeks.

During the **academic year**, Ugolin started his month of July by being very active as he worked for a week at the Spa-Francorchamps racetrack in the technical team. Back home, he was relatively inactive until an active family vacation consisting of visits. The month of August consisted of a professional training course during which he was relatively inactive and then a sporting objective. Indeed, Ugolin motivated himself to climb Mont Ventoux, although he is not really a cyclist. He then went on an active

vacation with his girlfriend before starting the academic year. During the first semester, he was consistent in his PA practice until he broke his hand in early November, which immobilized him for two months. During January, Ugolin started to resume some AP despite his cast, and went skiing during the week off following the exam session. From February onwards, Ugolin progressively resumed tennis to maintain a stable PA during the second semester. As there were no tennis lessons during the Easter vacation, Ugolin practiced less PA but found other solutions to practice it, such as free tennis sessions with a friend. Finally, since returning from the Easter vacation, his PA practice has been less regular due to a significant workload. However, he tries to maintain a minimum of PA.

Over the **past month**, Ugolin's regular PA practice has been upset by a lot of work related to his studies. Every week for the past four weeks, he has had reports, papers, exams and presentations to complete, which has taken up a lot of his time and energy. Despite this, Ugolin has tried to maintain regular and systematic PA on Saturdays, through his tennis class, and through one-time PA such as a padel session.

During the **past week**, Ugolin practiced his two-hour tennis class on Saturdays. Other than that, Ugolin had an oral exam on Tuesday, a report and presentation on Wednesday, and an exam and presentation on Thursday. Lastly, Ugolin reports that he performs active commuting on a daily basis, whether it be walking or biking.

7.3. Conclusion

The case analyses conducted on thirteen subjects highlighted certain elements concerning the SSPA network, as well as concerning the

fluctuations of PA due to life events encountered by students at the university during the student life period.

Concerning the SSPA network, the case analyses revealed the presence of a multitude of different SSPA sources. From the SPS conducted, family and friends are consistently mentioned and virtual sources, roommates, intimates, coaches, and Physical Education teachers are occasionally reported by the students. Co-participation, emotional support and instrumental support are regularly highlighted as positive forms of SSPA. On the other hand, certain forms of co-participation, the absence of co-participation, or social pressures can be elements that reduce the regular practice of PA on the part of the students.

With regard to life events, the case study analyses highlight certain academic events such as the academic calendar or work overload at certain times of the year, and extra-academic events such as student parties, as having an impact on students' PA practice at the university. Although these life events often have a negative influence on PA practice, not all do so systematically. For example, not all students respond in the same way during study or exam periods with regard to PA. In addition, the case analyses also highlighted the influence of non-academic life events on PA practice, such setting sports goals or weather events.

The case analyses provide a rich descriptive basis for the more specific articles presented in Chapters 8 and 9.

8. The Influence of a Social Support Network for Physical Activity and of Life Events on Physical Activity Practice Among University Students

Pierre Van Luchene & Cécile Delens

A part of this research was presented at the Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport (ARIS) conference 2022 in Bordeaux, France. The paper is submitted in BMC Public Health.

8.1. Abstract

Background: This study aimed to better understand regular physical activity (PA) practice among university students during the stable period of student life. The study included two different and complementary topics to best achieve it: the social support specific to PA (SSPA) network with its different sources and types, and the life events encountered by students.

Methods: Semi-structured interviews were conducted with thirteen university students. First, participants completed spontaneous personal sociograms representing the people who influenced their PA practice and explained how this SSPA network contributed to PA practice. Second, participants completed diagrams representing fluctuations of their PA practices. For each fluctuation of PA practice, the subjects were asked to explain it.

Results: Finding showed that the social influence on PA seems to be recognized by all interviewed students. Regarding the sources of SSPA, each source could have ambivalent effect on students' PA practice, both positive and negative influences are consistently identified. Regarding the types of SSPA, the co-participation was the form of SSPA most often reported by the students interviewed but all types seemed to be important for PA practice. Findings showed that life events, whether directly related to the academic context or not, could influence, on a punctual basis or in the longer term, regular PA practice. The research highlights that the students' PA practice adaptation to a more or less common life event may also be determined by other personal or environmental factors. Finally, this study

The influence of a social support network for physical activity and of life events on
physical activity practice among university students

highlighted the great complexity of elements allowing the PA practice during the stable period of student life.

Conclusions: This study highlighted the importance of promoting PA in order for students to stay active in the face of life events that characterize the stable period of student life and that can disrupt the regularity of their PA practice. It is necessary to support individuals in the autonomous management of their PA practice during the stable period of student life, as well aiming at an appropriation of the resources available in the given context, whether in the form of sports offerings, sports infrastructures, or human resources such as the SSPA network.

Keywords: qualitative research, physical activity, social support, life event, university student, ecological approach

8.2. Introduction

The practice of physical activity (PA) throughout life seems to be intimately influenced by age-related life events (Allender et al., 2008; Brown et al., 2009; Engberg et al., 2012). Such life experiences that may greatly influence an individual's daily routine are referred to as life-change events (Holmes & Rahe, 1967). Life-change events have been defined as significant experiences involving a relatively abrupt change that may produce profound and long-lasting effects (Olafsson & Svensson, 1986; Settersten & Mayer, 1997). Stressful events may influence health behaviors either by disrupting an individual's ability to engage in such behaviors or by increasing engagement in negative health-related behaviors. Life-change events may create emotional distress and disrupt a person's daily routine, thus affecting their commitment to be physically active (Engberg et al., 2012). Indeed, experiencing certain common life events can lead to changes in health-related behaviors, including PA. As a result of these life events, individuals are likely to have to fulfill new social roles, such as parenthood. At this point, two domains may compete with each other, in what Boiché and Sarrazin (2007) call "role conflict". Conversely, one role can be beneficial for another role, which they call "role instrumentality". Allender et al. (2008) identified five life-event domains that influence PA: changes in employment status, changes in residence, changes in physical status, changes in relationships, and changes in family structure. Furthermore, Wrzus, Hänel, Wagner, and Neyer (2013) argued that biological, social, and physical life events can be classified as normative (if they have a high probability of occurrence for most individuals at a certain age) or non-normative (if few individuals experience them or if they have low

probability of occurrence at a certain age). In a longitudinal study among young adults, Paluch et al. (2018) reported that life-change events can result in both positive and negative changes in PA behaviors.

Entering college or university is an important transition sometimes associated with other life events in young adult life, such as moving out of the family home in whole or in part. This transition to higher education is an important life event for young adults that can lead to weight gain, a decrease in active behaviors, and an increase in sedentary behaviors (Crombie et al., 2009; Deforche et al., 2015; Vadeboncoeur et al., 2015; Vella-Zarb & Elgar, 2009). Once the transition to higher education concludes, the student experiences a certain stability, named “the stable period of student life”. Despite this stable academic lifestyle, 40-50% of students are physically inactive (Keating et al., 2005).

In order to engage in an active lifestyle, it is important to understand the determinants of this engagement. Many theories of behavior change, such as the Transtheoretical Model (Prochaska & DiClemente, 1983) and the Health Action Process Approach (HAPA) (Schwarzer, 2008), have underlined the importance of psychosocial factors, in the form of social support (SS), in initiating and maintaining engagement in active behavior. According to Caplan et al., as cited in Taylor et al. (1994), SS can be defined as any behavior that helps another person achieve a desired goal. This SS can come from a number of sources within a person's practice SS network (e.g., family, friends, and work colleagues). SS specific for PA (SSPA) can take many types, such as emotional support, informational support, instrumental support, modeling, or co-participation (Duncan et al., 2005; Laird et al., 2016).

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

Some systematic reviews of the literature on SSPA as a determinant of PA have been conducted (Lindsay Smith et al., 2017; Scarapicchia et al., 2017; Van Luchene & Delens, 2021a). Findings include that among healthy adults there is a small positive association between friends' support for PA and future PA (Scarapicchia et al., 2017). With regard to older adults, higher amounts of SSPA from all sources combined, and from family particularly, are associated with higher levels of PA or meeting PA guidelines (Lindsay Smith et al., 2017). For college and university students, SSPA from friends and family is positively associated with PA (Van Luchene & Delens, 2021a).

In practice, some students will begin living on campus for part or all of the week, while others will continue to live with parents and be commuters. Some results have suggested that the SSPA of the family is more important for commuters than for on-campus students, whose instrumental support is associated with higher PA (Maglione & Hayman, 2009; Scarapicchia et al., 2017); however, very little literature exists on this subject. This understudied element deserves further investigation in order to better match the particular characteristics of student life (Van Luchene & Delens, 2021a).

The overall aim of the study is to better understand PA practice among university students during the stable period of student life. The study includes two different and complementary topics to best achieve this understanding of PA practice among university students. The first topic focuses on the influence of the SSPA network on students' PA practice and is henceforth labelled "SSPA network". The "SSPA network" topic presents two specific objectives: 1) to identify the composition of the SSPA network in terms of sources, types of intervention, and effects on PA practice among

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

university students; 2) to identify the particularities of the influence of the SSPA network related to the place of residence of university students. The second topic focuses on the influence of life events occurring during the stable period of student life on students' PA practice and is henceforth labelled "life events". The "life events" topic presents three specific objectives: 1) to examine fluctuations in PA practice related to life events occurring during the stable period of student life, and to determine how this impact occurs; 2) to examine the role of the SSPA network in life event-related fluctuations in PA among university students; how life events occurring during the stable period of student life can modify the SSPA network; and how modifications of the SSPA network can influence PA practice; 3) to identify how the particularities of their place of residence affect students' experiences of life events during the stable period of student life.

8.3. Methods

A qualitative research approach was considered appropriate because of the nature of the research goals and the aim of generating a deeper understanding of the phenomenon (Yin, 2013; Yin, 2016). This study received approval from the Research Ethics Committee Institute for the Analysis of Change in History and Contemporary Societies (IACCHOS, UCLouvain).

8.3.1. Sample

Based on a short questionnaire disseminated to students of the Université catholique de Louvain (UCLouvain), a selection matrix was developed. The matrix was composed of two dimensions: the place of residence (on-campus

accommodation for students living at least part of the week in university accommodation, at the parental home for commuter students) and the self-reported pattern of regularity of PA (sedentary, rather sedentary, alternating periods of activity and sedentariness, sporty/active with some periods of sedentariness, sporty/active throughout life). Four exclusion criteria were established to match the student public in academic lifestyle stability and the nature of the research: being in the first year of a bachelor's degree, being in the last year of a master's degree, living in a type of housing other than communal housing or in a parent's home, and being over 25 years of age. From the responses to the questionnaire, thirteen students from six different fields of study were selected and interviewed. The sample consisted of nine women and four men, aged between 19 and 23.

8.3.2. Data collection, design, and interview guide

Interviews were scheduled between 30 April and 21 May 2019 by the lead researcher. During semi-structured interviews, participants were asked about two major topics. The first topic concerned the SSPA network. Within it, participants completed a spontaneous personal sociogram representing the people who positively and negatively influenced their PA practice. Then, they were asked to explain how this SSPA network contributed to PA practice. The second topic concerned life events occurring during the stable period of student life and their effects on PA. Within it, participants completed three diagrams representing respectively the fluctuations of their PA practices over the academic year, over the last month, and over the last week. For each fluctuation of PA practice, the subjects were asked to explain it. Subjects were asked whether certain life events that had been identified as modifying PA had influenced the SSPA network. Then,

subjects were asked if they thought this potential change in the SSPA network would have had an impact on PA practice.

8.3.3. Data analysis

A content analysis was performed using NVivo12 software. As the study has two different topics, two different methodologies have been used. Concerning the “SSPA network” topic, a deductive method was conducted using an analysis grid in which each source of SSPA was coded according to its form (emotional support, informational support, instrumental support, modeling, or co-participation) and its positive or negative effect on the subject's practice of PA. Concerning the “life events” topic, a mixed method was used. First, a deductive analysis was carried out using an analysis grid comprising a FITT analysis (frequency of PA, intensity of PA, type of PA and time of PA), the domains from which the life events originated (academic, extra-academic, or non-academic) and the domains affected by the life events, including relationships, family structure, place of residence, professional status and physical status (Allender et al., 2008). Finally, an inductive analysis based on the content of the individuals' speeches was conducted to consolidate and refine the understanding of the broad theme of PA practice among college students. The two researchers were involved in a blind double-check of the analysis to enhance the validity and reliability of the findings.

8.4. Findings and Discussion

8.4.1. “SSPA network” topic

This topic aimed to identify the composition of the students’ SSPA network in terms of its sources of SSPA, its types of intervention, and its effects on PA practice during the stable period of student life.

In this section, the findings are grouped according to the sources of the SSPA network. The results focus on family (3.1.1.), friends (3.1.2.), and other possible sources of SSPA (3.1.3.). Additional results (3.1.4.) present interesting emergent findings, such as the bidirectionality of influences, the influence of social pressure, and the relationship to PA-related norms. Finally, the results concerning the potential link between SSPA network and housing characteristics are presented (3.1.5.).

A first interesting finding is that the influence of others seems to be recognized by all interviewed students. However, not all subjects wish to share their PA with others. Indeed, many report that PA is a personal practice and does not require discussion, exposure, sharing, or practice with others. Co-participation is not the only form of SSPA, but this result suggests that among university students there may be differences in the need for co-participation between individuals. This may be related to the subjects' patterns and regularity of practice, and their own conceptions of PA. Indeed, it could be suggested that the more strongly an individual’s profile is marked by regular sports/activity, the more important this area of life is to them.

8.4.1.1. SSPA from the family

One significant finding is that the subjects distinguish their parents from their siblings, and sometimes from each other. This point is methodologically relevant because previous studies (Farren et al., 2017; Ler et al., 2017; Scarapicchia et al., 2017) regularly used the Social Support for Exercise Scale developed by Sallis et al. (1987), which defined the family as all members of the household. This result shows the importance of distinguishing the sources of SSPA for this group of young adults, whose life context differs from other life categories, such as children or older adults.

SSPA from parents. Regarding specifically the parental influence, whether it is the father, the mother, or both taken together, the current study found that they remain an important and especially persistent source of SSPA. Indeed, although some subjects report that parental influence may diminish with university life, they all report that parents remain important in the students' PA practice. Moreover, two subjects highlight that the influence of their parents has increased during university life as compared to childhood, shown, for example, by this student, who describes herself as rather physically inactive:

It [the influence of her parents] has increased a bit, because in high school I had obligatory courses and all that, and now I have nothing (Participant 6)

Another important finding is that the identification of parent(s) as members of the SSPA network was often spontaneous with regard, for example, to emotional support, yet instrumental support was only spontaneously

reported by two subjects. After discussion, all of them acknowledge that parents play an important role in the organization and financing of PA. This result highlights that some types of SSPA are much more visible and recognized by students while other types are less valued. However, without financial support (instrumental support) from parents, the practice of PA could be greatly compromised among university students who do not systematically have their own income.

Finally, not all participation was considered positive. Results show that co-participation is sometimes noted as having a negative impact because it prevents ideal practice. This surprising finding highlights that SSPA can also have a negative impact on students' practice at university. This result corroborates the findings of Belanger and Patrick (2017) who showed that support from parents can sometimes be negatively associated with PA behaviors. For example, the shared practice of PA can sometimes be deleterious:

So, at the same time, it's a motivator because sometimes she [her mother] calls me to go, and at the same time, it's a constraint because she never does anything at the gym and so in the end, she wants to leave very quickly after half an hour (Participant 1)

8.4.1.2. SSPA from friends

An important finding is that the constructions of social networks are different for most subjects. Indeed, some people prefer to distinguish the PA network from other networks, while others use the same sole network for several activities, including PA. This result suggests that not all individuals build their social networks in the same way and that not all individuals use

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

them to practice PA in the same way. For example, this student reported that she voluntarily separates her PA-related relationships from relationships in other areas of life:

I haven't found someone to go with on a regular basis yet and I need someone, but it's not someone that, I wouldn't tap into someone I know [...] Yeah, it's not the same things, it's got to stay a little separate (Participant 4)

A second important result is that SSPA from friends can have a positive or negative effect on PA practice among students. Indeed, the results highlight that some sources of SSPA can have a negative influence on PA practice by, for example, suggesting other activities at the time of the initially planned PA. The results also show that the lack of co-participation is often a barrier to PA for people who need it. Indeed, if a person is in the habit of practicing in a group and the group is absent, this person is likely to exhibit difficulties in maintaining the PA in their absence. These results corroborate those of Gómez-López et al. (2010) who showed that a lack of support from friends was associated with inactive behavior. However, many subjects were also keen to point out that their practice is primarily personal and that they are the primary decision-makers regarding whether or not they will be active.

8.4.1.3. Other sources of SSPA

Sources of SSPA other than family and friends are also reported by university students in the interviews and could be the subject of future studies. The results of the study highlight intimate others, the media (in various forms, such as YouTube videos, social sharing networks such as Strava, or Facebook groups), the club coach, and the secondary school

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

Physical Education teacher as potential sources of SSPA. Indeed, the influence of the school Physical Education teacher can sometimes last beyond the school setting (Van Luchene & Delens, 2021b).

Media as an element of the SSPA network. It is interesting to note that for 6 of the 13 individuals in this study, the virtual social network is spontaneously cited as an integral part of the SSPA network. The results of this study reveal positive aspects of using media for PA practice. In this sense, Foster et al. (2010) stated in their study that using of social networks can increase the PA of a group. However, it seems necessary to distinguish several types of virtual social networks. Some students report using social media groups for virtual conversations with people they also know in real life. These exchanges may then correspond to different types of social support such as emotional support and informational support (Duncan et al., 2005). Other students point to social networks because of virtual influencers with whom they have no interaction, or the use of video examples of PA. In these cases, referring to a definition of Laird et al. (2016), the influence of these SSPA sources is that of modeling because it entails the influence of the supporting source's PA on the supported person, in this case, the behaviors of the people in the media that will influence the students' actual PA practice.

8.4.1.4. Other results

Bidirectional influences. Many students report engaging with the practice of others, both by encouraging them and by practicing together. This result suggests that the subject can also collaborate with other individuals to enable them to achieve their own personal goals. The individual then

becomes a source of SSPA for another person and contributes him/herself to the achievement of the other's personal goal, as mentioned in the definition of SS by Caplan et al. (as cited in Taylor et al., 1994). This conscious participation in supporting the PA practice of another individual is highlighted by many subjects, for example:

I motivated her to go to sport sessions [...] I was the one who took her the first time, so a little bit, yes. (Participant 10)

Interestingly, another important finding is that students seem to collaborate to share common tools for practice. More precisely, the results of this study suggest that students jointly plan a PA to be carried out together and thus enable co-participation. As Schwarzer (2008) pointed out, in the HAPA model, self-regulatory behavioral strategies, such as planning strategies, enable the translation of the intention to practice into action.

Social support and social pressure. One unanticipated finding is that emotional support from sources of SSPA can sometimes evolve into social pressure. Data from some participants show that social pressure from certain sources of SSPA can sometimes push people to practice PA. However, this social pressure can also have the opposite effect and inhibit the PA practice, as illustrated in the following example:

And then I point to Benjamin but that's, like I told you, too much pressure kills the sport [...] He pushes me and on the other hand it's, he sets the bar so high [...] (Participant 4)

Furthermore, the results show that this social pressure can sometimes induce guilt, which highlights the conflict between different social roles that

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

students may encounter at university. The PA domain may conflict with other life domains experienced by students. An individual will be more likely to experience conflict between activities or life domains if the level of self-determined motivation for those activities or domains is low (Boiché & Sarrazin, 2007). These conflicts and the associated guilt are illustrated, for example, by this student, who has difficulties combining the areas of sport, family, and study and is under social pressure from someone close to her:

It's because, my studies she understands but that means that if, suddenly, I'm going to do sports, it means that I prefer, after working, to do sports than spend time with her (Participant 4)

PA norms. Another interesting finding is that, although all the subjects are aligned with social norms for practicing PA and recognize the value of doing so, not all subjects have practiced it regularly. Social norms correspond to the unwritten rules that guide human behaviors and can be divided into descriptive and injunctive norms (Cialdini & Trost, 1998). A descriptive norm refers to an individual's perception of how other people actually behave. An injunctive norm refers to an individual's perception of what others approve or disapprove of (Smith & Louis, 2008). In the present study, the social norms are not always identical with those of the group (friends, family, others) or personal norms concerning PA. This gap could mean that not all individuals have the same conception of and self-determination to practice regular PA. The more self-determined the individual will be to practice PA, and the more PA practice is an integral part of the individual's personality, the more regular this practice will be (Deci & Ryan, 2000).

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

8.4.1.5. SSPA networks of students living in university accommodation versus commuter students

The second objective of the “SSPA network” topic is to identify the particularities of the housing characteristics of university students and how these mediate the influence of SSPA on the regular practice of PA.

SSPA network composition according to accommodation. The results show that there is no clear link between the place of residence and the composition of the SSPA network. As discussed earlier, all SSPA networks appear to be individual-specific. However, the finding highlights some recurrent features. The results show that both emotional and informational supports are widely used within all students’ SSPA networks. An important distinction can also be made between the two groups of students. Students living in university accommodations tend to share more PA with friends and less with family than students living in family accommodation. This finding is consistent with that of Maglione and Hayman (2009), who showed that SSPA from family was more important with regard to commuters than with regard to campus residents. However, the present qualitative study also made it possible to highlight certain singularities. For example, this student, who lives on campus and rarely goes home to her parents on weekends, has nevertheless developed the habit of traveling to train during the week with her brothers and her father. Therefore, although she lives on campus and rarely goes home, her SSPA network is composed of family members. They greatly influence her PA practice, especially through co-participation.

PA facilities. The findings show that not all students use the same types of PA facilities. Indeed, on-campus students make more use of the facilities offered by the university sports service, whereas commuter students practice

more in facilities outside of the campus. At the specific context of the Université catholique of Louvain, all sports facilities are located close to the campus. In addition, the sports facilities are varied and available throughout the day and their majority of the offerings are outside of the classic class schedule. These predominantly evening offerings may not allow commuter students to practice PA since they will already be back home. As a result, commuter students tend to gravitate towards practices that are not organized by the university's sports services.

8.4.2. “Life events” topic

This topic aimed to examine fluctuations in PA practice related to life events among university students during the stable period of student life. As explained above, students in their junior and senior years were excluded to avoid the influence of other major life events such as the transition to graduate school or the professional world. The results support the hypothesis that life events experienced by students at university, whether directly related to the academic domain, indirectly related to the academic domain, or not related to the academic domain, and normative or nonnormative during this period of life, can influence, on a punctual basis or in the longer term, regular PA practice.

In this section, groupings were made regarding life events: (1) those directly related to the academic university student life, (2) those indirectly related to the academic university student life, corresponding to the extra-academic life of a university student, and (3) those not related to the academic university student life. The first finding of the study is the heterogeneity of reactions to a life event on the part of university students. Indeed, the

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

reactions of individuals to a more or less disturbing life event seem to be varied and related to number of different factors. Motivational profile toward PA, the pattern of regularity of PA practice, fit with social norms related to PA practice, and level of health literacy related to PA, are some of the elements that can partially explain the different reactions of students to a life event.

Following the different life event classifications, the results concerning the potential link between life events related to PA fluctuations and the SSPA network (8.4.2.4.) as well as the potential link between life events related to PA fluctuations and housing characteristics (8.4.2.5.) are presented.

8.4.2.1. Academic life events during the period of university student life

The results of the study show that certain life events can be related to the academic university student life. Indeed, the academic scholar and related events are greatly emphasized by the encountered students.

Specific moments of the academic calendar. The classical semester of student life, linked to the academic calendar in Belgium, influences PA practice. Indeed, the succession of very first weeks of the course, study periods without courses, and examination periods, can influence students' PA practice positively or negatively. Although directly linked to the academic calendar, the vacation times will be treated independently. The very first weeks of the first or second semester almost systematically have a negative impact on students' PA practice. The beginning of the semester is mainly dedicated to getting together with friends, particularly from a social point of view, and not to practicing PA. However, some students indicated that the beginning of the academic year is an opportunity to make "good

resolutions" individually or as a group regarding regular PA. Those students do not hesitate to share their wishes with their group of friends in order to plan new common PA.

Then, in fact, when you start school again, you also have this, I find in my amphitheater buddies, for example, you always have this kind of enthusiasm and motivation to say to yourself [...] "this time, we're going to do everything right: we're going to eat healthy, we're going to do sports, we're going to study tomorrow" (Participant 4)

The data from the study show that exam sessions and the study periods preceding them can have different impacts on students' PA practice. Some students decrease or completely stop their PA practice during this period. In contrast, some students increase their PA practice during the study and exam periods. These differences in influence can be partly explained by the changes that accompany this life event. Indeed, the study and examination periods are often accompanied by a change in place of residence, by a lack of travel to the campus, and by a change in the SSPA network. Students who at other times during the academic year draw on their available SSPA network on campus to practice, or take advantage of the offerings provided by the university sports service, may therefore find themselves without resources to support them in their PA practice. Conversely, students whose SSPA sources are more available during a study or exam period, or those with too many distractions on campus during the semester, may find it beneficial to practice their PA regularly during this period. A second possible explanation for this difference in the influence of the same life event is the conception of PA. If the person sees PA as a way to relieve stress, then PA may be instrumental to the field of study. The student will

then be more focused on studying. Conversely, if the student sees PA as conflicting with studies because it takes time away from work, then he or she will not tend to do PA during this period. Furthermore, Boiché and Sarrazin (2007, p.11) stated in their role conflict theory that "an individual will be less likely to experience conflicts between activities the more self-determinedly motivated he or she is to engage in them. Indeed, a self-determined individual acts according to his own choices, values, and decisions. They are therefore more likely to integrate the various roles and functions they perform into a coherent whole."

Punctual academic overload. The results highlight that school work, such as homework, study time, or academic projects, can impact on PA practice. The data suggest that these life events are sometimes gathered at a specific time of the year, particularly in anticipation of end-of-semester exams. This is illustrated by the following example of a student who otherwise defines himself as a lifelong sports/active person:

Yeah, Wednesday presentation, Tuesday too, just Monday. I mean, it was an oral exam, you know, in English. And we did other... otherwise, it's all the classes I have. (Participant 10)

Although these moments of punctual academic overload seem to have a recurrent negative impact on students' PA practice, the results also show that some subjects are able to circumvent these study-related barriers in order to maintain their PA level. Not all students react in the same way to an overload of work. For some, PA may conflict with academic work, while for others, PA may be beneficial to it, for example, by relieving stress and allowing for better studying (Boiché & Sarrazin, 2007):

It's just that I have a lot of trouble concentrating, so it [PA] helps me a little in my studies. (Participant 9)

8.4.2.2. Extra-academic life events during the period of university student life

The results of the study show that certain life events can be indirectly related to the university academic student life. Indeed, certain life events related to the period of student life in the broad sense, such as the extra-academic life of a university student, are noted. Life events reported in this category are student parties, study in a pedestrian city, and citytrip, travel and holidays.

Student parties. The results of the study show that student parties can prevent the practice of PA. Indeed, students report that student parties can take the place of a PA but also prevent the practice of a PA the day after due to fatigue. Despite the efforts of university health services, student parties are often linked to alcohol consumption and, in particular, to binge drinking, which corresponds to unhealthy behavior and can also explain the longevity of the effect beyond the social event itself.

Study in a pedestrian city. Some students emphasize active mobility such as cycling or walking as a way of practicing PA. Indeed, the particular context of Louvain-la-Neuve and its university campus are conducive to active mobility. As the university town is pedestrianized, students are naturally inclined to move from one end of the town to the other to attend classes or to carry out other activities. According to the WHO (2010), at least 10 minutes of activity is necessary to achieve health benefits and can be counted towards the total amount of PA practice. From the UCLouvain

context, frequent active commutes can therefore be considered an active way of life.

While some students consider this active mobility as an integral part of their PA practice, other students seem only to consider them when momentarily unable to practice their 'sportier' PA. For example, during exam periods, when all the usual PA offers seems no longer possible, some students focus on their active travel as PA while they would not focus on it outside of this period. These findings highlight the potential lack of health literacy related to PA among individuals. According to Sørensen et al. (2012), health literacy related to PA can be defined as an individual's knowledge, motivation, and skills for seeking out information about PA practice from a health perspective, and to understand it, analyze it, and use it in their everyday life as a means of health promotion, so as to maintain or improve their quality of life through an active lifestyle. The results show that students seem to be aware of the existence of different possible intensities of PA. However, they seem to prioritize them in terms of importance, and to be unconcerned about low intensity PA except when these are the only activities they can perform. Therefore, it highlights the conceptions and potentially incomplete knowledge of individuals regarding the health benefits of different PA intensities.

City trip, travel and holidays. The academic calendar of university students voluntarily leaves some free time for holidays. However, not every student seems to fill them in the same way. The current study highlights the willingness of all the subjects to have active holidays or active city trips. Indeed, students emphasize the desire to be active during a stay abroad.

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

They want to do sports activities or at least be active by walking, cycling, or hiking. As this student explains:

Yes, I need to get moving, and if it's not visiting, it's sports activities, it's... Something sporty, I don't know, acrobanching, kayaking, ...
(Participant 5)

Nevertheless, it is necessary to point out that this willingness to be active seems less consistent when the holidays do not take place abroad. Some students are members of scouting groups which include sports activities, others are willing to take advantage of these respites from the pressure of school to practice more PA. Conversely, some students who do not have the university sports facilities available during the holidays do not have the motivation to stay active.

8.4.2.3. Non-academic life events during the period of university student life

The results of the study also show that certain life events have not a link with the student life. Indeed, some encountered subjects highlighted the impact of life events related to others dimension that the role of being a university student. Having a student job, weather events, health conditions and participating to a sport event are life events reported by the participants.

Student job days. The results of this study show the ambivalence of the impact of student jobs on PA practice among students. On the one hand, some student jobs are very active because they themselves have an activity component, e.g. leading a group of children, giving lessons or training, or jobs involving a high physical load.

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

Oh yes, that's right, in fact, at the weekend I give horseback lessons, so I'm active there, all morning, often. (Participant 5)

So, I think that at the beginning of July I'll be among the highest because I usually work for a week at Spa-Francorchamps. We are all very mobile in the organization, and I'm in the technical team, so it's 14-hour days on our feet where we walk all the time (...) Very active, carrying a lot of things, setting up, and taking down. (Participant 10)

On the other hand, the data show that student jobs may induce some negative aspects to the initial and usual PA practice, such as additional fatigue, or temporal conflict between the student job and PA. This finding is consistent with that of Ferreira Silva et al. (2022), who showed in their systematic review that lack of time is the most important barrier to PA practice among university students.

Weather events. The influence of weather conditions on the practice of PA is an important element that emerges from the results. Although the effect of this element on the students' PA practice is mainly reported negatively, the results also show that pleasant weather conditions encourage PA. Many students report that unpleasant weather conditions, such as cold, rain, snow, or early sunset, are contexts that demotivate PA practice. This unpleasant weather can negatively impact PA on a one-off basis but also in the long term:

The same with October, and like usually November and December, it's going downhill because the weather is so bad; I'm still running but less, like once a week. (Participant 11)

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

Conversely, the data also show that pleasant weather conditions, linked to spring and the return of sunshine and pleasant temperatures, are favorable to the recovery and maintenance of regular PA among students.

Back to school is usually constant; that's when I get the peak of motivation I go running and everything; it's still quite nice actually, it's often with the weather. (Participant 11)

Health conditions, illness and fatigue. Several students reported that they sometimes preferred to avoid doing PA when they were too tired. Mental load seems to be relatively high during university studies, and students report feeling regularly physically and mentally tired. This finding is consistent with that of Anjali and Sabharwal (2018), who showed that tiredness appeared to be a major barrier to PA practice among university students. This result highlights students' attunement, sensitivity and respect for their bodies.

However, this respect for one's physical and mental well-being is not always present among the subjects, especially when it is put under pressure by other individuals. For example, the pressure exerted by certain coaches with a view to sports performance can be deleterious to the physical health of certain athletes. The data suggest that, for some people, social pressure prevents individuals from taking the time to properly care for an injury.

Completing a sporting event and its preparation. The results demonstrate the utility of goal setting and sporting event planning to engage students in PA. Indeed, several subjects report that setting a sporting goal, such as participating in a sporting event, is a source of motivation for PA practice. Individuals who set goals to participate in sporting events tend to engage in

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

regular PA practice. This planning of a sporting goal and the regular training to achieve it is often done in collaboration with other individuals with whom they participate.

And then, here, I put in a bit more because we were training for the Run&Bike so I would go running two or three times a week sometimes (Participant 7)

However, the results also show a deleterious effect of this method that emerges once the sporting goal is achieved. Indeed, once this goal has passed, some individuals who appear less intrinsically motivated to PA have difficulty maintaining regular PA. Ferreira Silva et al. (2022), in their systematic review of barriers to PA practice among university students, showed that lack of motivation is one of the most regularly expressed psychological, emotional, and cognitive barriers. The more self-determined the student is concerning PA, the more integral it becomes to the individual, and the more likely it is that they will be able to maintain regular PA throughout their lives (Deci & Ryan, 2000).

8.4.2.4. SSPA network and life events related to PA fluctuations

The second objective of the “life event” topic is to observe the role of the SSPA network on life event-related fluctuations in PA practice among university students; how life events can modify the SSPA network; and how modifications of the SSPA network can influence PA practice.

Certain life events, such as examinations or holidays, tend to temporarily or permanently modify the SSPA network. Life events can impact the usual sources of SSPA available to students but also provide new temporary

sources of SSPA. An example of this is a student who traveled alone to her family in South America. During this holiday-related life event, she lost her usual SSPA network but experienced a new one for a few weeks. Especially due to the American culture, these new SSPA sources were much less positive about PA practice, which led to a general decrease in PA practice.

Most of the students interviewed highlight that a change in the SSPA network related to a life event can be linked to changes in PA practice. However, this highlighting of a potential link between life event-related SSPA network change and PA change is not universally acknowledged. Indeed, some students emphasized that life events encountered during their student life impacted their PA, but did not point to the link between the SSPA network and PA practice. For them, changes in PA practice would be related more to the loss of PA offerings and the infrastructures that provide them than to a social influence related to the life event. This result can be linked to the results of Ferreira Silva et al. (2022) who found that a lack of accessible places is an important environmental barrier among university students. During such a life event, the loss of PA offerings and the associated infrastructures may partially explain the potential decreases in PA practice. Furthermore, the present qualitative analysis highlights that the use of video as a means of practicing PA is primarily adopted when the original PA is not achievable.

An important additional element that emerges from the results is that some students explain that during a life event, their PA practice might have been quite different if some individuals in the SSPA network had been present. That the counterfactual presence of other sources of SSPA could have

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

positively influenced PA practice is attested by this student, for example, who went on holiday alone:

Yes, I also think that if my father had been present in South America with me, I know he likes it, when he was still going there, he had a route that he took in the city where we are, if he didn't have his knee problems, I would have probably gone with him more often.
(Participant 1)

8.4.2.5. Life events related to PA fluctuations for students living in university accommodation versus commuter students

The third objective of the “life event” topic, focused on the influence of life events on the regular practice of PA, is to identify the particularities linked to the housing characteristics of university students.

The results of the study do not highlight an obvious and marked difference between students living on the university campus and commuting students regarding the influence of life events on the regular practice of PA. However, the data show that for most students living on campus, during the weekly life event which is the return to families on weekends, tend to prioritize sharing time with family members during these weekends. This priority can be fulfilled in the form of a shared PA with active family members. Conversely, this desire to share time with family members can come into conflict with the desire to practice PA if family members appear mostly inactive, which then causes them reduced PA at weekends:

Finally, it's less complicated to say, "no, don't worry, I'll be there", that's also why on the weekends, I don't have a lot of sport, it's

*because, if I block sport, yes there is a time when I am not with her
during the weekend. (Participant 4)*

This example can be linked to the role conflict theory of Boiché and Sarrazin (2007). Indeed, the domain of PA came into opposition with the family domain, which prevented the practice. Considering PA as an additional possibility to share time with one's family and thus using PA as instrumental for the family domain seems to be an effective strategy to satisfy both domains (Boiché & Sarrazin, 2007). However, this conception has to be shared by other family members. The PA domain must then be part of the family's social norms in order to be applied by all.

8.5. Overall Discussion

The study was structured on the basis of two complementary topics, the “SSPA network” topic, and the “life events” topic. Beyond the results and discussions specific to each topic, the overall objective of the study is to better understand PA practice among university students during the stable period of student life. The results show a great complexity of elements allowing the PA practice. Students' PA practice appears to be related to individual-specific factors, such as motivation for PA or instrumentality/conflict of this domain with the field of study; related to social factors, such as the influence of other individuals on students' PA practice; or related to environmental factors, such as the PA offerings provided by the university. These results can be related to the ecological model of Sallis (2006), which aims to understand the different factors that can impact behavior. In this model, the author states that variables influencing PA practice can be intrapersonal, interpersonal/cultural,

organizational, physical environmental, and political. The present research contributes to this model by specifying that the life events experienced during the stable period of student life interfere with most of the factors of the ecological model. Using the example of exam moments encountered by students, PA offerings from the university are diminished, students tend to return to their families during these weeks, usual social relationships are diminished, and motivation to practice PA may be perceived to conflict with that related to studies.

In the present study, different barriers explaining the punctual decreases in PA practice during the academic year were reported by the students, such as lack of time, temporary absence of sports facilities, or temporary modifications of SSPA network. The findings of the present study corroborate those reported by Ferreira Silva et al. (2022) that highlighted lack of time as the most important barrier to PA practice, and lack of accessible places as an important environmental barrier among university students. This lack of time is regularly related to the possible conflict between PA and other areas of life, such as studies or even family life. Boiché and Sarrazin (2007) specified that the more an individual is motivated in a self-determined way in multiple domains of life, the less he will experience conflict between these domains.

There are limitations to this study that warrant consideration. First, the number of subjects interviewed was only thirteen, with six students living on campus and seven commuters. In addition, only one person who considered himself to be rather sedentary agreed to participate in the study. This shows the difficulty of finding less active/athletic subjects who agree to discuss PA. Obtaining a larger and more diverse sample in terms of PA

regularity patterns could provide a deeper understanding of the adoption of active behavior among students. Secondly, due to the qualitative nature of the study, the results provide a relevant understanding of the SSPA network for the subjects encountered but cannot be generalized. Extending this qualitative work with a large-scale quantitative study could support the results in order to aim at generalizing them to a student population. Finally, this study is mainly interested in the influence of the SSPA network on PA practice. The results show that the social dimension alone cannot explain the PA practice among students. Future studies should therefore have a broad and holistic view of the process in order to be as relevant as possible and to fit the particular context of young adults at university.

8.6. Conclusion

This study is divided into two separate sections. The main aim of the “SSPA network” topic was to identify the composition of the SSPA network in terms of its sources, its types of intervention, and its effects on PA practice among university students. The secondary aim of this topic was to identify the particularities related to the housing characteristics of university students. The main objective of the “life events” topic was to examine fluctuations in PA related to life events among university students and their impact on it. The secondary objective of the topic was to observe the role of the SSPA network in life event-related fluctuations in PA among university students; how life events can modify the SSPA network; and how modifications of the SSPA network can influence PA practice. The third objective of this topic was to identify the particularities linked to the place of residence of university students.

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

The first contribution of the study concerns the influence of life events, academic, extra-academic or non-academic, on the PA practice of university students. The most frequently reported life events concern the academic calendar (return to school, exam sessions), daily school workload, vacations, or participation in sporting events. The results show the difficulty of unequivocally classifying the impact of those life events on the practice of PA, whether positively or negatively. Differences in the influences of the same life event, between different individuals or within the same individual but at different times, can be explained in part by several factors. Motivational profile toward PA, the pattern of regularity of PA practice, fit with social norms related to PA practice, and level of health literacy related to PA, are some of the elements that can partially explain the different reactions of students to a life event.

The second contribution of this study concerns knowledge related to the role of the SSPA network. The results show a great plurality in the possible sources of SSPA and the importance of distinguishing certain sources of SSPA, such as each of the parents, that are sometimes combined in studies of other age groups. These sources can have both a positive and negative influence on an individual's practice. Moreover, these relationships can be bidirectional, leading to informal collaboration in order to achieve a personal goal, and in order to support another individual to achieve his or her own goals related to PA practice.

The third contribution of this study concerns the overall understanding of PA practice among university students in the stable period of student life. Variables influencing PA practice can be intrapersonal, interpersonal/cultural, organizational, physical environmental, and political.

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

Although this study focuses primarily on social relationships, the results highlight that other factors can impact the practice of PA, such as the weather, the PA offerings by the university, or the available infrastructures.

The fourth and final contribution concerns potential differences in the influence of the SSPA network and experiences of life events that are related to student housing characteristics. About the SSPA network, students living at least part of the week in university accommodation tend to share more PA with friends and less with family than commuter students. With regard to experiencing life events during the stable period of student life, students living mainly on campus and commuter students do not appear to experience them differently. However, weekly events, such as going home on weekends to one or both parents, may induce a decrease in PA practice in order to spend more time with them. Finally, the offerings proposed by the PA services of the universities do not fully meet the characteristics of commuter students. In order to aim for a regular PA practice for all, students living mainly on campus and commuter students, it is necessary to adapt offerings to the different factors influencing students' PA practice.

In conclusion, this study highlights the importance of promoting PA in order for students to stay active in the face of life events that characterize the stable period of student life and that can disrupt the regularity of their PA practice. In order to do this, it is necessary to support individuals in the autonomous management of their PA practice during the stable period of student life, as well aiming at an appropriation of the resources available in the given context, whether in the form of sports offerings, sports infrastructures, or human resources such as the SSPA network. This appropriation could allow better adaptation of the individual and

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

maintenance of a regular PA during university life in relation to specific life-event experiences.

8.7. References

- Allender, S., Foster, C., & Boxer, A. (2008). Occupational and Nonoccupational Physical Activity and the Social Determinants of Physical Activity: Results From the Health Survey for England. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1), 104-116. <https://doi.org/10.1123/jpah.5.1.104>
- Anjali, & Sabharwal, M. (2018). Perceived Barriers of Young Adults for Participation in Physical Activity. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 6(2), 437-449. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.2.18>
- Belanger, N. M. S., & Patrick, J. H. (2017). The Influence of Source and Type of Support on College Students' Physical Activity Behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(3), 183-190. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0069>
- Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie Française*, 52(4), 417-430. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2007.02.002>
- Brown, W. J., Heesch, K. C., & Miller, Y. D. (2009). Life Events and Changing Physical Activity Patterns in Women at Different Life Stages. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 294-305. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9099-2>
- Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). Social influence: Social norms, conformity and compliance. McGraw-Hill.
- Crombie, A. P., Ilich, J. Z., Dutton, G. R., Panton, L. B., & Abood, D. A. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews*, 67(2), 83-94. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00143.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliëns, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International*

The influence of a social support network for physical activity and of life events on
physical activity practice among university students

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12(1), 16.
<https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>

Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.24.1.3>

Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J. E., Tikkanen, H. O., & Pekkarinen, H. (2012). Life Events and Change in Leisure Time Physical Activity. *Sports Medicine*, 42(5), 433-447. <https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000>

Farren, G., Zhang, T., Martin, S., & Thomas, K. (2017). Factors Related to Meeting Physical Activity Guidelines in Active College Students: A Social Cognitive Perspective. *Journal of American College Health*, 65, 10-21. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1229320>

Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>

Foster, D., Linehan, C., Kirman, B., Lawson, S., & James, G. (2010). Motivating physical activity at work: Using persuasive social media for competitive step counting. *Proceedings of the 14th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*, MindTrek 2010, 111-116. <https://doi.org/10.1145/1930488.1930510>

Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *J Sports Sci Med*, 9(3), 374-381.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116-126. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>

The influence of a social support network for physical activity and of life events on
physical activity practice among university students

Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0405-7>

Ler, H. Y., Eng Hoe, W., & Kian Ling, S. (2017). Differences in psychosocial determinants by gender and physical activity index among undergraduates. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 127-131. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/differences-psychosocial-determinants-gender/docview/2258185986/se-2>

Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>

Maglione, J. L., & Hayman, L. L. (2009). Correlates of physical activity in low income college students. *Research in Nursing & Health*, 32(6), 634-646. <https://doi.org/10.1002/nur.20353>

Olafsson, O., & Svensson, P.-G. (1986). Unemployment-related lifestyle changes and health disturbances in adolescents and children in the western countries. *Social Science & Medicine*, 22(11), 1105-1113. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90177-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90177-2)

Paluch, A. E., Shook, R. P., Hand, G. A., O'Connor, D. P., Wilcox, S., Drenowatz, C., Baruth, M., Burgess, S., & Blair, S. N. (2018). The Influence of Life Events and Psychological Stress on Objectively Measured Physical Activity: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(5), 374-382. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0304>

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living

The influence of a social support network for physical activity and of life events on
physical activity practice among university students

communities. *Annual review of public health*, 27, 297-322.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>

Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16(6), 825-836.
[https://doi.org/10.1016/0091-7435\(87\)90022-3](https://doi.org/10.1016/0091-7435(87)90022-3)

Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 50-83.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222>

Scarapicchia, T. M. F., Sabiston, C. M., Pila, E., Arbour-Nicitopoulos, K. P., & Faulkner, G. (2017). A longitudinal investigation of a multidimensional model of social support and physical activity over the first year of university. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 11-20.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.011>

Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>

Settersten, R. A., & Mayer, K. U. (1997). The Measurement of Age, Age Structuring, and the Life Course. *Annual Review of Sociology*, 23, 233-261.
<http://www.jstor.org/stable/2952551>

Smith, J. R., & Louis, W. R. (2008). Do as we say and as we do: The interplay of descriptive and injunctive group norms in the attitude–behaviour relationship. *British Journal of Social Psychology*, 47(4), 647-666. <https://doi.org/10.1348/014466607X269748>

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., & Consortium Health Literacy Project, E. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Taylor, W., Baranowski, T. F., and Sallis, J. (1994). “Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model,” in *Advances in*

The influence of a social support network for physical activity and of life events on physical activity practice among university students

Exercise Adherence, ed R. K. Dishman (Champaign, IL: Human Kinetics Publishers).

Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>

Van Luchene, P., & Delens, C. (2021a). The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 737-747. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0713>

Van Luchene, P., & Delens, C. (2021b). L'influence perdurante du professeur d'éducation physique sur la pratique d'une APS chez des étudiants universitaires : étude de cas. Document présenté à Actes de la 11ème Biennale de l'ARIS : Former des citoyens physiquement éduqués. Un défi pour les intervenants en milieux scolaire, sportif et des loisirs - Liège 25-28 février 2020, Liège, Belgique.

Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The 'Freshman 5': A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health*, 58(2), 161-166. <https://doi.org/10.1080/07448480903221392>

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO.

Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53–80. <https://doi.org/10.1037/a0028601>

Yin, R. K. (2013). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish* (2nd ed. ed.). New York, NY: The Guilford Press.

The influence of a social support network for physical activity and of life events on
physical activity practice among university students

9. The Persistent Influence of The Physical Education Teacher on PA Practice Among University Students: A Case Study

Pierre Van Luchene & Cécile Delens

This research was presented at the Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport (ARIS) conference 2020 in Liège, Belgium.

Van Luchene, P., & Delens, C. (2021). L'influence perdurante du professeur d'éducation physique sur la pratique d'une APS chez des étudiants universitaires : étude de cas. Document présenté à Actes de la 11ème Biennale de l'ARIS : Former des citoyens physiquement éduqués. Un défi pour les intervenants en milieux scolaire, sportif et des loisirs - Liège 25-28 février 2020, Liège, Belgique.

9.1. Abstract

The study interrogates the persistent influence of the physical education teacher (PEP), as a prior member of the social support specific for physical activity (SSPA) network, among university students. Semi-structured interviews were conducted with thirteen university students. The influence of PEP was investigated through questions about life events, conflict-instrumentality conception of physical activity (PA) and self-regulation strategies of the practice. The students' feelings regarding the contribution of PEP to becoming active adults, highlight a lack of appropriation of personal self-regulation tools. The persistent influence of PEP on the current practices of young adults is still not sufficiently felt by them. It is essential, for the recognition of the importance of school physical education as a foundation for active adulthood, to continue to question the practices of PEPs as promoters of a PA practice beyond the school.

9.2. Introduction

PA practice throughout life appears to be intimately influenced by age-related life events. Experiencing certain more or less common life events can lead to changes in health-related behaviors, including PA. Entering higher education is an important life event for young adults that can induce weight gain, a decrease in active behaviors and an increase in sedentary behaviors (Crombie, Illich, Dutton, Panton, & Abood, 2009; Deforche, Van Dyck, Deliens, & De Bourdeaudhuij, 2015; Vadeboncoeur, Townsend, & Forster, 2015; Vella-Zarb & Elgar, 2009).

Life events lead people to take on new social roles that may affect the individual's PA practice. Indeed, the PA domain may be perceived as competing with other domains of life, such as work, family life or other leisure activities. This is what Boiché and Sarrazin (2007) call "role conflicts". On the other hand, a role can facilitate the realization of another role, these authors call it "the instrumentality of roles".

Concerning the adoption of health behaviors, such as engagement in PA, the model mobilized is the Health Action Process Approach (HAPA, Schwarzer, 2008). Two phases are distinguished: the motivational phase and the volitional phase. The first phase represents a person's intention to act while the second phase corresponds to the concretization of the intention into action (Schwarzer, 2008). In this second phase, the HAPA model considers two families of behavioral self-regulation strategies to enable volition. The first family of strategies corresponds to action planning; the second family corresponds to coping planning, i.e., planning that makes it possible to circumvent the obstacles that oppose the realization of the

intention in action (Schwarzer, 2008). Many authors have distinguished between cognitive and behavioral strategies (Dishman et al., 2005; Saelens et al., 2000; Trost & Hutley, 2015). In a study of the transition from high school to higher education, Poriau (2017) developed a questionnaire listing more diverse strategies and showed that students at entry and during higher education very consistently used personal strategies self-regulation of active behavior such as 'Plan activity within the week', 'Remember the health benefits of PA', 'Remember that you are capable of being a physically active person', or strategies for instrumentalizing PA in relation to other areas of life.

In order to engage in an active lifestyle, it is important to understand the determinants of that engagement. Trost, Owen, Bauman, Sallis and Brown (2002) suggested that factors affecting PA can be divided into six categories, including social and cultural factors. Many theories of behavior change, such as the Transtheoretical Model (Prochaska & DiClemente, 1992) and the HAPA Model (Schwarzer, 2008) have emphasized the importance of psychosocial factors, in the form of social support (SS), in initiating and maintaining engagement in active behavior. According to Caplan and colleagues, as cited in Taylor, Baranowski and Sallis (1994), SS can be defined as any behavior that helps another person achieve a desired goal. This SS can come from several sources within a person's SS network for practice (family, friends, co-workers, colleagues, etc.). The SS specific for PA (SSPA) can also take many forms such as emotional support, informational support, instrumental support, modeling or co-participation (Duncan, Duncan, & Strycker, 2005; Laird, Fawcner, Kelly, McNamee & Niven, 2016).

Finally, "school is an ideal place to get young people to adopt better lifestyle habits, particularly through the health education component" (Bezeau, Turcotte & Beaudoin, 2014, p.69). This health education should aim at the student's appropriate management of his/her health (Turcotte, Ottis & Gaudreau, 2007). In Belgium, education in the French community emphasizes the need for autonomy in terms of the health behavior of students, in terms of physical skills but also of physical and emotional well-being (Decree Missions, 1997; Wallonia-Brussels Federation, 2017). The school should be the place of physical education (PE) training, including awareness of the potential instrumentality of PA for other life domains, and provide a range of possible strategies for self-regulation of active behavior. In addition, this content-rich education is supposed to "provide the subject with a set of adaptable and transferable tools, likely to enable him/her to learn how to learn while solving the problems raised by life, first at school, then in everyday life" (Fayol & Monteil, 1994, p.92), regardless of the school subject or area of life. Education must, from the earliest age, provide tools to remain physically active throughout life, despite the obstacles related to the life events encountered.

Therefore, the purpose of this study is to investigate the persistent influence of the PE teacher (PEP), as a member of the SSPA network, among university students. The research question is then, "How does the PEP, within the SSPA network, participate in engagement in regular PA among university students?" We hypothesize that students perceive a persistent influence of PEPs on their current PA practice.

9.3. Methods

9.3.1. Limitations and Strengths

Based on a short questionnaire distributed to bachelor and master students of all faculties of the Université Catholique de Louvain (UCLouvain), a selection matrix was composed. Two dimensions make up the matrix: the place of accommodation (in community housing, at the home of one of the parents) and the pattern of regularity of PA (sedentary, alternating periods of activity and sedentariness, sporty/active with some periods of sedentariness, active with some periods of sedentariness, sporty/active throughout life). Four exclusion criteria were established: being in the first year of a bachelor's degree, being in the final year of a master's degree, living in a housing type other than community housing or a parent's home, and being over 25 years old. Based on the responses to the questionnaire, thirteen students from six different fields of study were selected and interviewed. The sample consisted of nine women and four men, aged between 19 and 23 years. Of these, one subject has a pattern of regular sedentary practice, four subjects have a profile alternating between periods of activity and periods of sedentariness, four subjects have a profile of sporty/active with some periods of sedentariness and four subjects have a profile of sporty/active throughout life.

9.3.2. Protocol

The interviews were conducted at the Faculty of Motor Sciences of the UCLouvain and recorded with the agreement of the subjects.

9.3.3. Design and interview guide

The study conducted is part of a larger qualitative study focused on the influence of the SSPA network on PA practice among students. During semi-structured interviews, participants complete a spontaneous personal sociogram (SPS) representing the people who positively and negatively influence their PA practice. To explore specifically the influence of PEP on current PA practice, the following questions and sub-questions were asked: 'Regarding high school PEP, in your opinion, does its influence persist or end at the end of secondary education?'; 'Can this influence be sustained through the learning achieved?'; 'Can this influence continue because of the motivation to practice PSA outside of school, or even the practice habits, that they may have helped you develop?'; 'Can this influence be sustained by the strategies for being active that they have introduced to you?'; 'Can this influence be sustained through awareness of the instrumentality of PA for the school and social domains?'

9.3.4. Analysis

A content analysis was performed using NVivo12 software.

9.4. Results and discussion

Only one subject lists the PEP in their SPS. This student, who presents a pattern of regularity of the practice in alternating between periods of activity and periods of sedentariness, specifies that *'It is not an influence on going to do sports, but on the way I do it'*. Indeed, she reports that during the activity, especially running, she remembers her level achieved in class thanks to the teaching of her PEP, which leads her to extend the duration of the session.

The other participants do not place the PEP in their SPS. In response to the general question regarding the persistent influence of PEP on current PA, five of the 13 participants stated that the influence of the PA persists after the end of high school. After PEP questions, one student adds this source within her SPS. She also has a pattern of regularity of practice alternating between periods of activity and sedentariness. The student says, *'Paradoxically, I think my teacher's influence is greater now than it was then. [...] What she said back then makes a lot more sense now [...] 'Where there's a will there's a way.'* She points out that, at the time, she found this phrase a bit "clichéd" but that now she understands it completely and remembers it regularly. These responses suggest that the overall influence of PEP sometimes persists beyond high school, although this is not shared by all subjects.

Some subjects recognize the persistent contribution of PEP in terms of technical learning, discovery of various activities and some theoretical elements, especially concerning breathing and training methods in running or energy pathways. With respect to practice motivation and habits, students considered the persistent influence of PEP when it had been necessary for them to train outside of school to meet course requirements, particularly in running.

However, the students' feelings highlight a lack of personal tools for self-regulation of active behavior. In this sense, the interviews reveal a lack of awareness of strategies for being physically active as well as to the notion of instrumentality of PA towards the other domains of life, particularly the school and social domains. None of the thirteen participants interviewed reports an awareness of self-regulation strategies. These self-regulatory

strategies are, however, fundamental to engagement in active behavior (Schwarzer, 2008). Only two subjects report the role played by their PEPs in making them aware of the notion of the instrumentality of PA for other areas of life. Despite this low perceived influence of PEP, the results show that some young adults can see for themselves the potential instrumentality of PA, especially for higher education. For example, a student with a pattern of regularity of active practice with some periods of sedentariness, reports that *'Even for my studies, it's true that during my study periods, or exams, or what have you, I even get up at 6am and go running because I feel better. I know that it's going to be much better for my day, that I'll have more energy, that I'm going to feel better.'*

Sometimes, small elements or isolated actions can have an influence in the medium term and lead to the practice of PA many years later. For example, one of the subjects reports that he decided to return to activity by finding his pair of running shoes, purchased specifically for the PE course. This example illustrates an original influence of the PEP on the practice of a current PA.

Political will emphasizes autonomy in student health behavior (Decree Missions, 1997; Wallonia-Brussels Federation, 2017). In its intentions, the PE aims at the appropriate management by the student of their health (Turcotte et al., 2007). However, in our study, the influence of PEP on the current practices of young adults is still not felt by them. While it is important that PEPs continue to provide practical skills such as technical learning and discovery of various activities that are valued by students, emphasis could be placed on the acquisition of tools to stay physically active throughout life. Thus, awareness of the instrumentality of PA for

academics, sharing of self-regulation strategies and the development of knowledge and skills to enable students to reflect critically on their practice are to be considered in the PE.

9.5. Conclusion

Although students sometimes report a persistent influence of PEP, notably through an interesting contribution to practical learning of PA, such as technical learning and discovery of various activities, as well as elements, it is still not enough. The actions of PEPs rarely lead to an extracurricular practice that lasts beyond school. Despite the political will to emphasize student autonomy in health behavior, awareness of self-regulatory behavioral strategies and the instrumentality of PA for other life domains, such as school or social life, are rarely done by PEPs. Continuing to interrogate the practices of PEPs as promoters of PA practice beyond school is critical to the recognition of the importance of school-based PA as a foundation for an active adult life.

9.6. References

- Bezeau, D., Turcotte, S., & Beaudoin, S. (2014). L'éducation à la santé dans la formation initiale d'étudiants en ÉPS : analyse d'initiatives mises en oeuvre dans le cadre d'un stage. *Formation et profession*, 22(1), 69-71.
- Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique : une étude prospective sur 6 mois. *Psychologie Française*, 52, 417-430.
- Crombie, A. P., Ilich, J. Z., Dutton, G. R., Panton, L. B., & Abood, D. A. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews*, 67(2), 83-94.
- Décret Missions (1997, juillet 24). Décret définissant les missions prioritaires de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire et organisant les structures propres à les atteindre.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliëns, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 16.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., . . . Jobe, J. B. (2005). Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10.
- Fayol, M., & Monteil, J. M. (1994). Stratégies d'apprentissage/apprentissage de stratégies. *Revue Française de Pédagogie*, 106, 91-110.

Fédération Wallonie-Bruxelles (2017). Pacte pour un Enseignement d'Excellence. Avis N° 3 du Groupe central. Disponible sur : http://www.pactedexcellence.be/wp-content/uploads/2017/05/PACTE-Avis3_versionfinale.pdf

Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(79), 1-14.

Poriau, S. (2017). Évolution de l'activité physique et sportive dans la transition vers les études supérieures. Thèse de master non publiée, Université Catholique de Louvain.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. *Progress in behavior modification*, 28, 183-218.

Saelens, B. E., Gehrman, C. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Sarkin J. A., & Caparosa, S. (2000). Use of self-management strategies in a 2-year cognitive-behavioral intervention to promote physical activity. *Behavior Therapy*, 31, 365-379.

Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29.

Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social cognitive model. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (p. 319–342). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Trost, S. G., & Hutley, J. (2015). Use of physical activity self-management strategies by high school students. *Pediatric Exercise Science*, 27(1), 168-174.

The persistent influence of the physical education teacher on PA practice among university students: a case study

Trost, S. G, Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12).

Turcotte, S., Otis, J., & Gaudreau, L. (2007). Les objets d'enseignement-apprentissage : éléments d'illustration de l'inclusion de l'éducation à la santé en éducation physique. *Staps*, 75, 115-129. <http://doi.org/10.3917/sta.075.0115>

Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity*, 2(22). <http://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>

Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The 'Freshman 5': A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health*, 58(2):161-166.

Part III – General Conclusions

10. Overall Discussion of the Thesis

This dissertation consists of a systematic review (Paper 1) and four original studies, including three papers (Papers 2-4). Together, they contribute to the understanding of the influence of SSPA network and the impact of life events on students in higher education' PA during a student life period. The concluding section begins with a brief summary of the contributions of each of the four papers conducted in this dissertation. Next, the overarching research contributions to understanding the PA practice of students is presented. Then, the practical implications are proposed. Then, the methodological and theoretical limitations are outlined. Finally, in the last sub-section, avenues for future research are discussed.

10.1. Summary of the Research Contributions for the thesis

10.1.1. Contributions from Paper 1: "The Influence of Social Support Specific to Physical Activity on Physical Activity Among College and University Students: A Systematic Review"

The systematic review (Chapter 2) examines the association between SSPA and PA among college or university students and whether the potential associations differ in terms of types or sources of SSPA and according to gender. The intent was to make a precise statement concerning this topic in order to build a solid base to realize the remainder of the dissertation. As a result, this research contributes from both a theoretical point of view and from the various methodologies used in the field.

The first contribution concerns methodology. The systematic review points out a variety of possible questions related to SSPA but also highlights the

consistent use of the Social Support for Exercise Scale by Sallis et al. (1987) within the existing literature. This questionnaire focuses on general SSPA from friends and SSPA from family. The questionnaire has been used in the studies to allow for easy comparison with the literature. However, the studies are heavily focused on family and friends with few referring to other possible sources of SSPA. It is necessary, as well as interesting to look at all possible sources of SSPA in order to understand the complexity of social relationships associated with student life in the field of PA.

In relation to the overall context of the dissertation focusing on life events and the possible conflict between different life domains, the systematic review does not highlight potential interactions or even competition between social networks. This aspect of the possible interaction, competition, or congruence of influence of the different social networks in which the same individual participates is interesting. It also aids the understanding of the complexity of the possible effects of SSPA on an individual's PA. The literature systematic review highlights the lack of information regarding possible differences between students living on campus and commuting students. These different contextual elements could induce a range of SSPA network constructs that could influence the regular practice of PA. This avenue has been investigated further in one of the main research questions in Paper 3 (Chapter 8) of the dissertation.

10.1.2. Contributions from Paper 2: “The Influence of COVID-19 Lockdown on Physical Activity, Sedentary Behavior and Social Support Specific to Physical Activity Among Belgian Adults”

The Paper 2 (Chapter 6) examines the PA of students in higher education and the influence of the SSPA on their PA in relation to a major life event,

which causes numerous restrictions on PA and in the social domain for the general population, the beginning of the first COVID-19 pandemic lockdown. The study investigates whether students in higher education tend to react differently than the rest of the population in the face of a life event that has a major impact on their daily habits of individuals regarding PA practice and the influence of SSPA on the potential PA adaptation. To do this, students were compared to working adults and retirees.

The study finds no significant difference in the amount of PA carried out by students between, prior to and during the COVID-19 lockdown. There is no significant difference in the amount of sedentariness in students between, prior to and during the COVID-19 lockdown. This differs from people in other life periods (workers and retirees).

The first contribution of the study is that the amount of PA fluctuates during a life event. It highlights the importance of past behavior in the face of major life events, without any distinction between students, workers, or retirees. Indeed, the study reports that active and sedentary behaviors performed during the COVID-19 lockdown are predicted and related to pre-lockdown corresponding behaviors. The study supports the importance of promoting good health behavior and countering sedentary behavior for everyone during normal periods of life in order to maintain a healthy lifestyle during an occurrence of a life event that strongly disrupted the life organization.

The paper also contributes to the understanding of PA practice during a major life event by reflecting on the importance of SSPA from family and friends regarding active and sedentary behavior during the COVID-19

lockdown for everyone – students, workers, and retirees. Among students only, the study shows a link between SSPA from friends and the practice of PA during lockdown. The study shows an increase of SSPA from family towards students and a decrease for workers and retirees. The difference of evolutions of SSPA from family according to professional status might be a possible explanation for the difference of evolutions of sedentariness by professional status.

In conclusion, the paper demonstrates the importance of good health behavior and SSPA among students in higher education for the practice of PA during a life event. However, the research does not address the specific importance of certain other less regularly studied sources of SSPA, such as from an intimate, a coach, or the media, or the importance of different types of SSPA for the practice of PA. In addition, any specifics relating to the sub-periods of the student career (freshmen, student in stable period of student life, or senior year students focused on the upcoming transition to professional life) are not examined in the paper.

10.1.3. Contributions from the case study

Beyond the presentation of the overall methodology of the qualitative research (Chapters 7-9), the case study (Chapter 7) aims to provide the complete descriptive cases information from the qualitative research to better understand the more specific studies presented in Chapters 8 and 9. The Chapter 7 provides an individualized descriptive analysis of each student encountered.

Through the analysis of sociograms, the study specifically examines the positive and negative influences of the SSPA network on the regular

practice of PA among university students during the stable period of student life. The study focuses on the different possible sources that compose the SSPA network and on the different types of SSPA. The research tends to highlight life events that might have induced modifications in PA. This analysis is carried out on a case-by-case basis in order to bring out the specific elements of each subject.

This paper provides a number of descriptive insights into the specific concepts examined among university students during the stable period of student life. The case analyses conducted highlighted certain elements concerning the SSPA network, as well as concerning the fluctuations of PA due to life events encountered by students.

Concerning the SSPA network, the case analyses revealed the presence of a multitude of different SSPA sources. From the SPS conducted, family and friends are consistently mentioned and roommates, intimates, virtual sources, coaches, and Physical Education teachers are occasionally reported by the students. Co-participation, emotional support and instrumental support are regularly highlighted as positive forms of SSPA. On the other hand, certain forms of co-participation, the absence of co-participation, or social pressures can be elements that reduce the regular practice of PA on the part of the students.

With regard to life events, the case study analyses highlight certain academic events such as the academic calendar or work overload at certain times of the year, and extra-academic events such as student parties, as having an impact on students' PA practice at the university. Although these life events often have a negative influence on PA practice, not all of them do

so systematically. For example, not all students respond in the same way during study or exam periods with regard to PA. In addition, the case analyses also highlighted the influence of non-academic life events on PA practice, such setting sports goals or weather events.

The case analyses provide a rich descriptive basis for the more specific articles presented in Chapters 8 and 9.

10.1.4. Contributions from Paper 3: “The Influence of Social Support Network for Physical Activity and Life-Event on Practice Among University Students”

Paper 3 (Chapter 8) aims to provide an in-depth understanding of life event-related fluctuations in PA during the stable period of student life after the initial discovery of what their student role entails but before they become seniors and start to focus on the upcoming transition to professional life.

The systematic review presented in Chapter 2 shows the value of considering students housing accommodation to understand the influence of the SSPA network. Therefore, the intention of the study is to explore potential differences between students living on campus and those living in family housing.

The paper specifically examines the positive and negative influences of the SSPA network on the regular practice of PA among university students during the stable period of student life. The study focuses on the different possible sources that compose the SSPA network and on the different types of SSPA. The research tends to highlight life events that might have induced modifications in PA shared by students, the influence of the SSPA network

on the emergence of those life events and how to cope with them to stay physically active.

This paper provides a number of insights into the specific concepts examined, as well as some general thoughts on PA practice among university students during the stable period of student life.

First, this research contributes to the literature on the SSPA network by highlighting certain recurrences about sources and types of SSPA among students.

While not all subjects in this study wish to share their PA with others, a first interesting finding is that the influence of others is recognized by all the students interviewed. Regarding the sources of SSPA, it is necessary to distinguish as much as possible the SSPA network as sub-networks or even as individuals. Especially between the two parents, siblings, friends, or roommates. Moreover, each source of SSPA could have an ambivalent effect on the students' practice of PA; both positive and negative influences are consistently identified. The interviews also highlight the presence of certain sources of SSPA, such as the media in its various forms (such as, discussion networks with known individuals, following unknown people, or copying videos from virtual social networks).

All types of SSPA, (informational support, emotional support, instrumental support, co-participation, and modeling) could affect students' PA in varying levels depending on the SSPA source. Co-participation is the form of SSPA most often reported by the students interviewed, but all types are important for PA practice. Specifically, among parents, instrumental support allowed for the maintenance of PA despite the students' living

young adult lives at university. While emotional support is acknowledged by most students interviewed, this form of SSPA could sometimes be taken to extremes, intentionally or unintentionally, and lead to guilt or social pressure. The social pressure exerted by some forms regarding PA practice could have a double effect, sometimes pushing the subject to practice PA more, or conversely not to practice at all.

Taken together, these recurrences provide insight into the different sources of SSPA that may be involved in students' PA practice at the university during the stable period of student life and in what ways these intervene.

As second contribution, this study also provides new insights concerning the life events experienced by university students during the stable period of student life. These life events, whether related to the academic context or not, could influence, on a punctual basis or in the longer term, regular PA practice. The research highlights that the student's PA practice adaptation to a more or less common life event may also be determined by other personal or environmental factors, as motivational profile toward PA practice, pattern of regularity of PA practice, fit with social norms related to PA practice, or PA offering by the university.

This study makes an important contribution to a limited body of knowledge about the possible association between life events, sources and forms of SSPA, and PA practice. The study shows an explanatory path for the influence of life events on the student's PA practice via the availability of the SSPA network. Certain life events tend to temporarily or permanently modify the SSPA network. Life events can impact the usual sources of SSPA available to students but also provide new temporary sources of

SSPA. Most of the students interviewed highlight that changes in the SSPA network related to a life event can be related to and engaged changes in PA practice. However, opinions regarding the effect of life events on the composition and influence of the SSPA network and the association with fluctuations in PA are not shared by all the students interviewed. This paper raises the question of a potential association between these three elements. Future research, especially large-scale studies, should address this issue in order to better understand the potential association between these three elements and to target relevant interventions in promoting PA among university students.

The research contributes to a deeper investigation of potential differences based on student housing characteristics at the university by highlighting some elements.

The first element concerns the SSPA network. Students in university housing appear to share more PA with friends and less with family than commuter students.

The second element concerns the relationship between the SSPA network and the experience of regular life events. The research suggests that students living on campus tend to prioritize sharing time with family members when they return to their families at weekends. Such shared activities are sometimes conducive to maintaining regular PA practice and sometimes, conversely, conflict with it.

The third element focuses on the conditions of students' PA practice. The study also shows that not all students use the same type of PA facilities. Students living on campus seem to use more of the facilities offered by the

university's athletics department, while commuting students work out more at off-campus facilities.

The study suggests further research is required into these matters.

Finally, the research makes its final contribution to the overall understanding of PA practice by highlighting the great complexity of elements facilitating a regular PA, in the face of common life events during the stable period of student life.

The PA practice of students appears to be related to individual-specific factors, such as motivation for PA and perceived instrumentality or conflict between the student's PA practice and other areas of life such as friendship, family, or studies; related to social factors, such as the support of other individuals on students' PA practice; or related to environmental factors, such as the PA offerings provided by the university.

These findings encourage thinking about PA practice in a systemic approach to consider all factors that may influence it. Thus, it is useful to step back from this study focused specifically on the SSPA network and life events in order to gain a holistic view of PA practice among students in higher education.

10.1.5. Contributions from Paper 4: "The persistent influence of the physical education teacher on PA practice among university students: a case study"

This paper (Chapter 9) focuses on the Physical Education teacher as long-term sociocultural major source of lifelong learning SSPA network. This research examines the long-term influence of school Physical Education

teachers on the current PA practice of students in higher education during the stable period of student life.

As for paper 3, the intention is to focus on students during the stable period of student life. So, students in their initial or final years of study are excluded from the sample selection.

The research contributes to the understanding of the potential long-term effects of the Physical Education teacher by highlighting two elements from the perspective of university students. The first element highlighted is the perceived persistent influence of Physical Education teachers on students' PA practice. The second element corresponds to the perceived pedagogical acts to achieve it performed by Physical Education teachers that have had a sufficient impact on students to be remembered. The study shows that students sometimes feel a persistent influence from their Physical Education teacher. This influence is reported in particular concerning the contributions linked to practical PA learning, such as technical learning and the discovery of various PAs, as well as theoretical elements. However, generally this persistent influence is not felt enough to be recognized as principal in regard to students' current PA practice. Of the 13 students interviewed, only one spontaneously names their Physical Education teacher as a current source of SSPA.

The policy intent is to focus on empowering high school students to be active throughout their lives and to adopt healthy behavior. This research, awareness of behavioral self-regulatory strategies and the importance of PA for other areas of life, such as academic or social life, seems to be realized rarely by Physical Education teachers.

As a potential source of SSPA of long-term and based on interviews with university students, Physical Education teachers seem to lack sufficient awareness of the complexity of engagement in health behaviors, including PA. According to the students, Physical Education teachers provide too few leads on the various factors that could help them to participate in regular PA beyond school. It would be interesting to compare these feelings and opinions with the teachers' pedagogical intentions and practices. It would also be appropriate to analyze whether this is a problem with the students' perception of the objectives pursued by the Physical Education teachers or whether it is really a mismatch between the expectations and practices of each.

10.2. General Contributions and Implications from the Dissertation

The aim of this dissertation is to examine the PA practice of students in higher education with a focus on the influence of SSPA network and life events. Three research questions are addressed in the thesis: (1) What are the associations between fluctuations in sources and types of SSPA and identified fluctuations in PA related to life events among students in higher education? (2) How does the SSPA sources and types contribute to PA practice among students in higher education? (3) How does the practice of PA fluctuate with life events among students in higher education?

Through a systematic review of the literature and the original research, this dissertation responds to these questions and contributes to a broader understanding of PA practice among students in higher education. The specific contributions related to SSPA network and life events, broader

contributions related to an ecological approach, and the implications for future research are outlined below.

10.2.1. Specific Contributions of the Dissertation

First, the dissertation contributes to the body of knowledge on the influence of the SSPA network, its sources and types, on the regular practice of PA among students in higher education. The literature showed the importance of family and friends to the PA of students in higher education (Belanger & Patrick, 2017; Kim et al., 2015; Ler et al., 2017; Maglione & Hayman, 2009). This is confirmed in the dissertation which shows that the SSPA network influences the practice of PA during the stable period of student life in the face of life events. However, the literature has primarily focused on family and friends as sources of SSPA. The different studies conducted in the thesis show that it is necessary to broaden and distinguish between the various sources of SSPA in order to correspond to the different realities of students in higher education. Therefore, it is necessary to consider other potential sources of SSPA among students including, parents separately, siblings, friends, intimates, roommates, the media, coaches, and school Physical Education teachers. This variability in possible sources of SSPA should be taken into account in future studies of the SSPA network.

The literature highlighted different possible types of SSPA (emotional support, informational support, instrumental support, modeling, and co-participation) (Duncan et al., 2005; Laird et al., 2016) that can be employed to influence PA practice among students. This classification is used to better understand how a SSPA network can affect an individual's PA practice. The various studies show that all of these types can be involved and that co-

participation is the most commonly spontaneously reported form of SSPA by students. However, these different types are not always positive and can also have a negative influence on PA practice. This research highlights that emotional support from a source of SSPA is beneficial to PA practice, but when it is perceived as social pressure it can sometimes be felt negatively and inhibit the individual's intent to practice PA. Future research looking at the SSPA network should expand the SSPA source possibilities, continue to examine both the positive and negative influences of these sources, and detail the different possible types of SSPA and their likely ambivalence in terms of the effect on PA practice. The aim should be to clearly understand who influences the PA of students and how.

Second, this dissertation contributes to the literature on the influence of life events experienced by students in higher education on their PA practice by highlighting recurrences of reactions and by offering some avenues for understanding them. The different studies conducted looked at various life events, normative or nonnormative, to provide a broad understanding of their influence on PA practice. For this reason, a major life event such as the COVID-19-related lockdown and those life events encountered during the stable period of student life were analyzed. The scientific literature showed that age-related life events can have a positive or negative impact on active behavior (Allender et al., 2008; Brown et al., 2009; Engberg et al., 2012). The findings in this dissertation are consistent with this and show that certain events relating to student life can positively or negatively influence PA practice. However, reactions to a life event appear to be determined by several types of factors, such as the motivation for PA, the perceived conflict of PA with different domains of life, or the environmental factors

such as PA offers from the university sports service. One of the most relevant elements that explain an individual's adaptation to a life event in terms of PA practice is their PA practice prior to an event. Indeed, Paper 2 (Chapter 6) shows that active and sedentary behaviors prior to the COVID-19 lockdown are predictive of post-life event behaviors. These findings are in keeping with those of Poriau and Delens (2017) who reported that, during the transition between high school and university, PA practice mainly depended on prior practice. Furthermore, this is consistent with the conceptual framework of the dissertation (Fig. 1) which states that the pattern of regularity of PA practice is an important component of future practice in the face of a life event. Finally, the dissertation highlights the abundance of life events encountered by students in higher education that influence PA practice in different ways and that there are many elements in a complex system, interacting to explain the persistence of regular PA practice. The dissertation draws attention to the fact that any period considered a priori "stable" because there are no major life events (such as entry into higher education, entry into the world of work, parenthood, retirement, and so on) can never be considered truly stable. Indeed, whatever the period of life, individuals seem to be constantly subjected to life events that can affect their PA in the short or long term.

Third, the dissertation contributes to the understanding of PA practice by examining the potential association between life events, SSPA network fluctuations, and PA fluctuations. Major life events, such as the COVID-19 lockdown, can alter the availability of the SSPA network. This research highlights the importance of changes to the SSPA network on individuals' active and sedentary behavior. Specifically, among students during the

stable period of student life, an encounter with certain common life events can influence the composition of the SSPA network. The dissertation goes further and suggests that modifications to SSPA networks can explain some changes in PA practice. However, future research is needed to generalize this observation.

10.2.2. Contributions of the Thesis to Broader Conceptual Systemic Framework

The dissertation demonstrates the importance of conducting specific studies of the influence of the SSPA network and of life events in understanding the PA practice among students in higher education. However, the specific focus on psychosocial factors must always be integrated into a broader conceptual framework (Sallis et al., 2008). It is thanks to the contributions from the qualitative in-depth study (Chapter 7), that the fundamental elements identified are logically encompassed in a systemic framework. In the literature, several studies focused on the different determinants of PA engagement and this systemic understanding (Bauman et al., 2012; Trost et al., 2002). One model that accepts this complexity and the systemic approach is the ecological model of Sallis et al. (2006). The dissertation is in agreement with the ecological approach which emphasizes that there should be a focus on multi-level factors that influence the specific behavior in question and not only on individual behavioral factors. Levels of variables often included in an ecological model of PA include intrapersonal (biological, psychological), interpersonal/cultural, organizational, physical environment (built, natural), and policy (laws, rules, regulations, codes) (Sallis et al., 2006).

In addition to the dissertation research questions, the specific contributions relating to the SSPA network and the influence of life events on students' PA practice, and the supplementary concepts that may explain PA practice in accordance with a systemic model such as the ecological model are highlighted. The studies conducted highlight well-documented elements such as self-regulation strategies for PA behavior, individual motivation, conflict between different social roles, norms related to PA, and the importance of environmental factors related to PA. The dissertation contributes to an understanding of PA practice among students in higher education. It does this by linking its central elements to the already rich literature concerning PA practice or the adoption of health behavior in general. These different elements are detailed below and can be matched to certain levels of factors related to the ecological model (Sallis et al., 2006).

The first element of the dissertation for understanding the persistence of PA concerns an intrapersonal factor – ***self-regulation strategies for behavior***, in order to adopt and maintain regular PA practice as health behavior (Schwarzer, 2008). These concrete tools allow for the concretization of the action intention into real practice (Thill, 2001). In the Health Action Process Approach model (Schwarzer, 2008), two distinct families of strategies were presented, action planning (includes situational parameters, the when and where, and a sequence of action, the how) and coping planning (plans to circumvent obstacles in order to achieve the desired goal). The literature also highlighted that strategies can be cognitive or behavioral (Dishman et al.; Saelens et al., 2000; Trost & Hutley, 2015). Beyond these action planning and coping planning strategies, grouped into cognitive or behavioral strategies, Poriau (2017) went further by defining

strategies as actions or cognitions undertaken with the goal of achieving PA. Poriau (2017) examined other families of strategies such as instrumental, social domain, or well-being-related strategies. Our dissertation shows that students in higher education do not hesitate to employ these planning or coping strategies as envisaged by Schwarzer (2008). In addition, this dissertation allows us to go further and point out that strategies regularly used by students have a strong social dimension by being shared within the SSPA network. Indeed, the social sharing of self-regulatory strategies for active behavior show that an intrapersonal factor can be influenced by or shared with others and thus also depend on an interpersonal factor. The research highlights effective strategies for some students such as joint planning of a PA to enable co-participation. The dissertation thus confirms a social dimension to the use of self-regulatory strategies by showing the importance of the SSPA network within the volitional phase in order to enable regular PA practice. In addition, it would appear that several intrapersonal factors may interact with each other. Indeed, the dissertation highlights that subjects who are more determined to participate in PA also seem to find solutions more easily to circumvent the brakes related to the life events encountered. The degree of motivation for PA could therefore influence the use of self-regulation strategies for active behavior. In accordance with the ecological model of Sallis et al. (2008), these elements confirm that factors of the same or different levels can influence each other in order to achieve the desired behavior.

This contribution also echoes a second intrapersonal factor – the ***motivation of individuals***. The dissertation highlights how the more motivated an individual is to practice PA, the more integral this behavior is

to the individual's identity, and the more likely they will be to find solutions to maintain regular PA practice despite the life events they may encounter. Self-determination theory (Deci & Ryan, 2000) helps to explain this finding. According to this theory, the satisfaction of three basic needs determines the nature of the motivation behind human behavior: the need for autonomy, the need for competence and the need for social belonging (Deci & Ryan, 2000). The need of social belonging refers to the desire of a human being to be accepted by others and to feel part of a community (Ryan & Deci, 2002). Stevens, Rees, and Polman (2018) showed in their study the importance of social identity and social identification for engagement in PA. Moreover, according to this theory, the different forms of motivation, by which an individual becomes involved in an activity, can be placed on a theoretical continuum ranging from the least self-determined (external motivation) to the most self-determined (intrinsic motivation) (Vallerand, 1997). Motivation exists in all individuals at three levels of generality, namely a global, contextual and situational level. The first level is the global, the second is the contextual, while the third level concerns a particular situation. The contextual level corresponds to the different types of contexts that individuals may face. They adopt a certain type of motivation, more or less self-determined, depending on the context. Vallerand's (1997) hierarchical model showed that at each level of generality, the type of motivation is determined by social factors. The model suggested that relationships and interinfluence can be established between constructs at different generality levels (Vallerand, 1997). Therefore, developing a motivation for PA at the situational level could lead to developing it at a contextual and perhaps also a general level. Furthermore, the more self-determinedly motivated an individual is to do PA, the more instrumentally they view it in relation to

other life domains (Boiché & Sarrazin, 2007). Both the dissertation and literature show the importance of motivation in PA practice by students in higher education.

Another important construct emphasized by the dissertation is the importance of **social norms related to PA** as an interpersonal/cultural factor. Social norms correspond to the unwritten rules that guide human behavior and can be divided into descriptive and injunctive norms (Cialdini & Trost, 1998). A descriptive norm refers to an individual's perception of how other people actually behave. An injunctive norm refers to an individual's perception of what others approve or disapprove of (Smith & Louis, 2008). The literature shows that descriptive norms can promote PA (Ball et al., 2010; Crozier & Spink, 2017; Priebe & Spink, 2012), whereas injunctive norms appear to be a weak predictor of PA (Rhodes & Nigg, 2011). In the theory of planned behavior (Ajzen, 1991), subjective norms are defined as perceiving social pressures to engage in the behavior. These subjective norms have historically been conceptualized as injunctive in nature (i.e., perceptions of what significant others approve) (Kim et al., 2019). In the theory of planned behavior, subjective norms, coupled with attitude and perceived control, influence the intention to perform a behavior (Ajzen, 1991). Specifically, in PA, attitudes and perceived behavioral control positively predict intentions to engage in PA whereas subjective norms have a weak relationship with PA intentions (Hagger et al., 2002; Hagger et al., 2007). These studies showed the value of matching PA norms to develop PA practice intention. In this dissertation, the studies conducted contribute to the understanding of PA norms. This is done by highlighting the potential influence of PA norms from different networks on being able to participate

in understanding PA engagement beyond intent. These norms may vary depending on social networks such as family, friends, roommates, or intimates, and also depend on global, contextual, or situational contexts. The literature has shown that people are more likely to engage in a particular behavior if it conforms to the norms of a group to which they belong and the identity associated with it (Hogg & Smith, 2017; Terry & Hogg, 1996). However, the PA norms from social networks may not be congruent with the individual's personal norms. This may create a mismatch with the expectations of social network practice and prevent PA. There are specific studies of PA norms according to significant SSPA sources. It would be interesting to examine the potential differences in norms within the SSPA network and the adequation of the central individual to these PA norms.

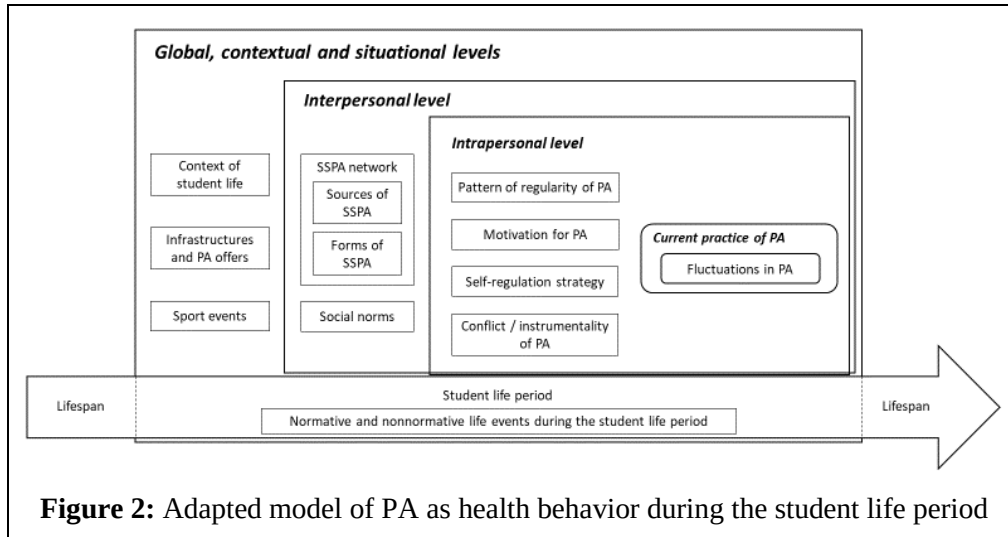
The final important element highlighted by the dissertation corresponds to the environmental and political factors of the ecological model (Sallis et al., 2006). The research highlights the importance of the ***environment surrounding students' PA practice at the university***, during the stable period of student life when different life events occur that impact students' lives in the short or long term. Poriau (2017) pointed out the importance of the new social environment in understanding the evolution of PA in the transition from high school to university. The studies conducted in this dissertation show, in the specific context of Louvain-la-Neuve, the importance of the infrastructure (sports center, accessible woods, jogging tracks) and the offers provided by the university's sports service. Moreover, the policies of this particular student city regularly organize sports events throughout the year. In addition, the all-pedestrian campus is a primary aid to developing an active lifestyle. As reported by Sallis et al. (2006), the

environment can influence active living through a variety of mechanisms, such as the built environment, incentives, and programs. There seems to be a need for the health service, the sports service, and city policy to continue to work together to provide environments conducive to an active student lifestyle.

Based on the original research, the various elements previously presented here, the literature on these topics, and in order to better understand PA practice among students in higher education, the dissertation suggests that there is a need to alternate between psycho-social and ecological models. It is essential to continue to examine each factor independently in order to master its full knowledge and then return to a systemic and multilevel approach where each construct interacts with the others in order to understand the complexity of PA practice.

10.3. Adapted Model of Physical Activity

The results and discussions of this thesis suggest adapting the conceptual model presented in the conclusion of the general introduction (Fig. 2) to better integrate the specific student life period context. The thesis highlights the importance of elements that were not emphasized in the initial conceptual model like PA offers, social norms, and student PA motivation. Their complex and interrelated influences on PA as a health behavior are incorporated into the adapted model proposed below (Fig. 2). The development of this model paves the way for future studies that should demonstrate its relevancy and adequacy for examining students' PA as health behavior.



This adapted model emphasizes life events during the student life period as the major disruptors of the usual life balance. Life events are likely to modify factors influencing PA in the short or long term. Therefore, this model tries to provide a better understanding of the fluctuation in PA of higher education students in response to normative and non-normative life events during the student life period.

Our adapted model of PA practice as a health behavior during the student life period is based on the ecological model of PA (Sallis et al., 2006). Consistent with this initial systemic model, our adapted model considers several levels of factors influencing PA. These different levels of factors are, from the most distant from the individual and common to many students to the most specific to the individual, the global, contextual and situational levels, the interpersonal level and the intrapersonal level. Each level is described below. Together, these different levels of factors result in the current practice of PA and their potential fluctuations.

The global, contextual and situational levels refer to the broad environment in which the student practices PA. These levels include factors related to the global, contextual and situational natural or built physical environments, sports organizations (university sports services, local sports clubs, ...) and university or more general policies related to PA and student well-being. This thesis highlights the importance of the student life context (e.g., a university located in a pedestrian city with an accessible lake and woods), the availability of supervised PA and the availability of sports facilities or even sports events organized by the student movement or other service providers. Specifically, the thesis shows the relation between PA fluctuations and life events during the student life period, such as times when students are at the university site, at their parents' house, or elsewhere. Thus, these moments alter the contextual combination of global, contextual, and situational factors of PA practice.

The **interpersonal level** refers to factors related to the student's social and cultural environment. As this thesis points out, social factors, such as social support specific to PA, are crucial to students' PA. Moreover, the conception of what PA represents appears to be related to the social norms linked to the culture, whether they are carried on the global society scale or by the individual's close situational social network.

The **intrapersonal level** refers to factors inherent to the individual. In particular, this thesis emphasizes the importance of motivation as a precursor to PA intention as well as the perception of conflict or instrumentality of PA with regard to other life domains. Also, the self-regulatory strategies used by students are key intrapersonal factors influencing their PA.

Finally, a major contribution of our adapted model is the highlighting of intra- and inter-level interconnections between factors. These interconnections between factors from different levels are represented schematically on the adapted model by the inclusion of a subset in a larger set in our systemic model. A particularly interesting example from the thesis is the sharing of self-regulatory strategies with certain sources of SSPA that highlights the interrelationships between factors from the intrapersonal and interpersonal levels. These interconnections also occur between factors within the same level of the systemic model. For example, within the intrapersonal factor level, high self-determination of PA motivation clearly facilitates the use of PA self-regulation strategies.

In conclusion, regular PA practice by students as a health behavior is a complex behavior influenced by several factors at different levels. Our adapted model addresses this complexity and tries to provide a relevant framework for studying these factors in a systemic perspective.

10.4. Practical Implications

There are number of implications arising from the dissertation. The following recommendations are provided to assist practitioners in improving regular PA practice among students in higher education. These recommendations are intended for university through university health services and perhaps also through university sports services, PA educators supervising the PA offered to students, and Physical Education teachers. Then, some implications and recommendations are directly addressed to students in higher education to help them to engage in regular PA during

their student life. Finally, a concrete practical implication involving the collaboration of several stakeholders is proposed.

10.4.1. Implications for University Health Services and University Sports Services

University health services and university sports services are the major organizers of PA on university campuses which means they are primarily responsible for the athletic offerings and facilities available to students to promote active lifestyles.

First, the evidence suggests that there is value in large-scale PA promotion campaigns within university campuses. PA promotion campaigns should highlight different aspects of PA practice during student life. The promotions should enhance the benefits of PA to the well-being of individuals in different life domains. Specifically, they should promote PA as being beneficial to academic achievement through improved stress management and efficiency during study time. In addition, the offers proposed by the university's sports services for PA can facilitate integration into the student environment and create new social networks that are beneficial to students' well-being.

Second, it is noted in the dissertation, that there is also value in promoting PA and an active lifestyle through both individual and group supervised and/or organized PA. Individual PA allows participants to experience PA as a personal activity, while those activities carried out in group settings, takes advantage of co-participation as a source of support for PA. The findings suggest that a variety of PA events should be offered in order to satisfy the greatest number of students' practice and motivation profiles.

Third, the findings point to potential differences in PA practices based on students' housing profiles. Commuting students benefit to a lesser extent from the offerings of the university sports service than on-campus accommodation students. In order to enable more people to practice PA on a regular basis during their student lives, it would be useful to expand the PA offerings at different times to suit all of them. Furthermore, in order to continue to encourage active commuting in a pedestrianized city such as Louvain-la-Neuve, it would be interesting to allow for comfortable transportation to facilitate active student commuters.

Fourth, our results show that PA-related norms are not always aligned between those of society, those of the close SSPA network, or those specific to the student as individual. University health services should continue to promote active lifestyles so that societal PA related norms are as close as possible to individual norms. This can be done through campus messaging, incentives, and by raising awareness of the benefits of PA in other life domains such as the social, health, or academic.

Fifth, the findings highlight the difficulty some students have in maintaining PA during life events that may diminish the opportunities and offers for PA. In order to promote PA and an active lifestyle during critical periods of student life (e.g., study and exam periods), it would be useful to maintain certain PA offerings throughout the academic year. Another suggestion is to systematize alternative PA at certain times of the year. For example, distance learning PA supervised by a PA professional, like the opportunities created during the COVID-19 lockdown, should be considered.

10.4.2. Implications for PA Educators

The importance of the SSPA provided by various sources to students in higher education' PA is highlighted. The sources include friends, parents, siblings, roommates, or more institutional stakeholders such as "coaches" or other fitness supervisors. Those PA educators are the professional in contact with students.

This specific group of stakeholders must consider all the elements that influence the engagement of individuals in regular PA. In this sense, physical educators should aim to motivate participation through the satisfaction of the different basic needs of individuals which includes the need for social belonging, and feelings of autonomy and competence (Deci & Ryan, 2000). Specifically, the findings suggest that physical educators should provide activities or create situations that rely on the co-participation of a diverse range of participants to increase PA practice. Moreover, these stakeholders need to make students aware of the benefits of PA in other areas of their lives such as social, health or academic.

10.4.3. Implications for Physical Education Teachers

Due to the compulsory nature of school Physical Education courses, the high school Physical Education teacher is an optimal stakeholder who is able to reach a large number of individuals, and in a crucial period when teenagers are developing into adults and becoming responsible for their own lives.

The findings suggest that Physical Education teachers should continue to focus on improving students' motivation for PA so that PA behavior

becomes an integral part of the individual and the developing adult. Therefore, it is essential for Physical Education teachers to promote active lifestyle habits to students.

A second suggestion is that Physical Education teachers should educate students about the concept of the instrumentality of PA for other life domains. They could tell students how PA is favorable to their general well-being, how it helps to improve concentration while studying and to join in and share activities with other people.

The findings also highlight the usefulness of self-regulatory behavioral strategies for regular PA practice. So, it would be beneficial for individuals to be equipped with certain concrete tools as early as possible in their lives. Therefore, the Physical Education teacher could provide students with a range of concrete strategies that could push students to practice PA. Strategies such as how to plan and keep track of PA activities in a diary could be delivered in lessons.

The ultimate goal of all these suggestions is to train individuals to become and remain physically active throughout their lives.

10.4.4. Implications for Students in Higher Education

The college or university student is at the center of this research so the implications arising from the findings from the various studies can be formulated and addressed directly to them.

In a public health approach, in terms of PA, the student's primary objective should be to reach the recommendations proposed by the WHO, which correspond for all adults to at least 150 to 300 minutes per week of

moderate intensity aerobic activity, or at least 75 to 150 minutes of vigorous-intensity aerobic PA, or some equivalent combination of moderate-intensity and vigorous-intensity aerobic PA, and two or more times of moderate-intensity or higher muscle-strengthening activities, per week (Bull et al., 2020). In a psychosocial approach, the student should aim to maintain intrapersonal motivation and enjoyment of regular PA, especially for the benefits to other areas of life, as studies or interpersonal relationships.

In order to achieve this level of PA, the student can interact with the SSPA network in different ways, either through discussion, by inspiring other people's behavior, or by co-planning and participating in PA with someone else.

There are some concrete examples and tips that can help the college or university student to plan, practice and co-participate in PA. They include, making plans in journals, or diarizing specific times for PA. In addition, the student could combine this planning with scheduling the practice with another person. In this way, the student would be using several possible tricks, i.e., practice planning and co-participation with another person.

The final recommendation for students in higher education is that, upon arrival at university or during the stable period of student life, they should take an interest in the range of affordable PA opportunities that the university provides and take advantage of them. Students could build on these supervised PAs to develop active living habits.

10.4.5. Implication involving several stakeholders

To conclude the implications arising from this dissertation, we propose a concrete practical implication involving the collaboration of several stakeholders in order to encourage students in higher education to practice PA. The dissertation highlights the influence of periods when PA offerings are not available, such as more intensive study periods, exam periods, or vacation periods. The dissertation also points to the potential usefulness of virtual social networks as a source of SSPA. Therefore, the creation of videos of PA sessions could be considered, such as strength training or soft PA sessions, thought and designed to promote social connection through individual or group challenges. These videos should be conducted by professional physical educators with an emphasis on safety and proper task completion instructions. This could be combined with a proposal for free PA challenges, whatever they may be, in order to create social connection between students through PA, even during periods when social interactions may be diminished. These videos and challenges could be distributed through university health services and university sports services to reach as many students as possible. While these videos could be available at any time, whether it be during weekends, study or exam periods, or vacations, a reminder of the existence of on-campus PA offerings and possible off-campus PA should be considered at certain critical times of the year. This reminder could be reinforced with challenges during periods that result in fluctuations in PA, such as study periods. The goal of this final implication is to allow every student, regardless of time or place, to have a PA practice offer available.

10.5. Limitations

To provide a more robust basis for future research into the topics studied in this dissertation, the findings must be qualified by certain theoretical and methodical limitations, which are presented in this section.

The first limitation of the dissertation concerns the questionnaires used on members of the SSPA network. The Social Support for Exercise Scale of Sallis et al. (1987) focuses on a global index of SSPA from family and a global index of SSPA from friends. The systematic review of the literature (Chapter 2) and the in-depth study (Chapter 7) show that the SSPA network can be much broader than just family and friends. Therefore, focusing only on SSPA from family and friends does not appear to be sufficient to understand the influence of the SSPA network as a whole. Moreover, an overall SSPA index does not provide information about the different possible types of SSPA. To our knowledge, there is no questionnaire which addresses all five types of SSPA (emotional, informational, instrumental, modeling, and co-participation) separately. Therefore, the Social Support for Exercise Scale (Sallis et al., 1987) does not allow for differentiation between the types of SSPA, or potential differences in their utility.

The second limitation of the dissertation concerns the concrete methods for qualitatively representing the perceived fluctuations in PA practice related to life events encountered by students during a stable student life period. In the in-depth study, students represented fluctuations in PA schematically on graphs where the graduations were left free. This representation of perceived PA fluctuation did not allow for a comparison of levels of PA

practices, and therefore PA fluctuations, between students. As a result, precise measurements of PA fluctuations could not be made in the research.

The third limitation concerns the in-depth study focusing on the Physical Education teachers (Chapter 8). In this study, the university students were asked about their memories and perceptions of acts performed by the Physical Education teachers several years earlier. Such recollections cannot be assimilated with the realities of fieldwork carried out by teachers but rather with the students' perceptions of it afterwards.

The fourth and final limitation highlights concerns about the participants in the original research. The students who took part in the two in-depth studies (Chapters 7 and 8) were all from the Université catholique de Louvain. This particular context is a student city, it has a university, a pedestrianized environment, and is in close proximity to all essential and sports facilities. This led us to conclude that the population encountered is potentially advantaged in their PA practice. Regarding the quantitative research related to the COVID-19 lockdown, two elements can be noted. First, the recruitment of subjects was done on a voluntary basis. Therefore, it is likely that those most motivated by active behavior are over-represented in the sample. Second, the sampling of individuals between students, workers, and retirees was unbalanced. Indeed, students and retirees were underrepresented in the total study sample.

10.6. Future Research

The contributions and limitations of the dissertation highlight the need for further research. Some avenues of thought are presented below.

Overall discussion of the thesis

This dissertation focuses on fluctuations in PA over the course of one year in the life of some students. However, the analysis of the fluctuations was carried out based on graphs of perceived PA fluctuations completed by the students themselves. In order to be able to certify the actual fluctuations in PA related to the period under study, it would be relevant to conduct a follow-up study of PA practice over several months with actual measurements taken during the academic year.

Regarding the SSPA network, the dissertation highlights the variety of possible sources and different types of SSPA who could intervene in a student's PA practice. It would be relevant to conduct a quantitative study that considers the different aspects relating to sources and types of SSPA in order to better understand all the individuals and their influence on students in higher education' PA practice. A second suggested avenue for a future study related to the SSPA network concerns the adoption of health behavior within the network. It would be interesting to widen the analysis to ascertain how a behavior, within a network, comes to be adopted by different individuals and how this adoption can be linked to the more or less strong influence of significant persons. Further reflection might then lead to a specific intervention method that relies on SSPA network to promote regular PA practice throughout the life span.

The dissertation highlights an association between life events encountered by students during the stable period of student life, changes in the SSPA network, and fluctuations in PA. Specifically, the suggestion is that changes in the SSPA network may sometimes correspond with one explanation for changes in PA behavior. However, this suggestion was only realized on the basis of the qualitative in-depth study. In order to generalize this thinking, a

large-scale study would be necessary to conduct statistical linear regression analyses to highlight the statistical relationships between these constructs.

In general, it is useful to continue to develop ecological models to understand engagement in a health behavior such as PA. As noted by Sallis et al. (2008), an ecological model must be specific to the behavior and the target population subgroup. Therefore, it is necessary to develop an ecological model specifically tailored to PA practice among students in higher education. In order to understand the complexity of PA practice, it is essential to continue to examine each factor of this ecological model independently to master it. The knowledge can then inform a systemic system where each construct interacts with each other.

11. Concluding Remarks

The systematic review of the literature and the four original research studies conducted in this dissertation contribute to the understanding of PA practice among students in higher education. Each study examines the influence of the SSPA network, its sources and types of influence, the effect of life events, particularly related to student life or broader, on PA practice and the potential associations between the life events encountered by students, the social network supporting PA practice, and PA practice.

The complementarity between a systematic review of the literature, a quantitative study of the adaptation to a life event shared by all, and two qualitative studies of the association between life events, SSPA network and PA practice, makes advances in the comprehension of the various topics. Furthermore, the additional results from the initial themes gained by an open approach in the qualitative analyses allow us to take a step back, and visualize and contextualize the adoption of a health behavior, such as PA, within a systemic approach. All of these scientific approaches were carried out with the aim of better understanding PA practice in order to ultimately better promote PA and a vision of lifelong well-being.

From a personal perspective, realizing this dissertation has been a fruitful and dynamic experience allowing me to train in the various research methodologies necessary for a holistic approach to the scientific process. The various findings and reflections associated with it have provided answers to research questions that are important to me. The engaging research has opened the door to possibilities for future research and stimulated my curiosity for further investigation.

12. References

This section includes the references from Part III.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Allender, S., Foster, C., & Boxer, A. (2008). Occupational and Nonoccupational Physical Activity and the Social Determinants of Physical Activity: Results From the Health Survey for England. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1), 104-116. <https://doi.org/10.1123/jpah.5.1.104>

Ball, K., Jeffery, R. W., Abbott, G., McNaughton, S. A., & Crawford, D. (2010). Is healthy behavior contagious: associations of social norms with physical activity and healthy eating. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 86. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-86>

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

Belanger, N. M. S., & Patrick, J. H. (2017). The Influence of Source and Type of Support on College Students' Physical Activity Behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(3), 183-190. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0069>

Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie Française*, 52(4), 417-430. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2007.02.002>

Brown, W. J., Heesch, K. C., & Miller, Y. D. (2009). Life Events and Changing Physical Activity Patterns in Women at Different Life Stages.

References

- Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 294-305.
<https://doi.org/10.1007/s12160-009-9099-2>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., & Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). Social influence: Social norms, conformity and compliance. McGraw-Hill.
- Crozier, A. J., & Spink, K. S. (2017). Effect of Manipulating Descriptive Norms and Positive Outcome Expectations on Physical Activity of University Students During Exams. *Health Communication*, 32(6), 784-790. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1172295>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., Bedimo-Rung, A. L., Voorhees, C. C., & Jobe, J. B. Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.03.012>
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.24.1.3>
- Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J. E., Tikkanen, H. O., & Pekkarinen, H. (2012). Life Events and Change in Leisure Time Physical Activity. *Sports Medicine*, 42(5), 433-447. <https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, J. C. K., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., & Karsai, I. (2007). Cross-Cultural Generalizability of the Theory of Planned Behavior among Young People in

References

- a Physical Activity Context. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 1-19. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.2>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 3–32. doi:10.1123/jsep.24.1.3
- Hogg, M. A., & Smith, J. R. (2007). Attitudes in social context: A social identity perspective. *European Review of Social Psychology*, 18, 89–131.
- Kim, G. S., Lee, C. Y., Kim, I. S., Lee, T. H., Cho, E., Lee, H., McCreary, L. L., & Kim, S. H. (2015). Dyadic Effects of Individual and Friend on Physical Activity in College Students. *Public Health Nursing*, 32(5), 430-439. <https://doi.org/10.1111/phn.12176>
- Kim, J., Dunn, E., Rellinger, K., Robertson-Wilson, J., & Eys, M. (2019). Social norms and physical activity in American and Canadian contexts: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 26-48. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1354229>
- Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0405-7>
- Ler, H. Y., Eng Hoe, W., & Kian Ling, S. (2017). Differences in psychosocial determinants by gender and physical activity index among undergraduates. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 127-131.
- Maglione, J. L., & Hayman, L. L. (2009). Correlates of physical activity in low income college students. *Research in Nursing & Health*, 32(6), 634-646. <https://doi.org/10.1002/nur.20353>
- Poriau, S. (2017). *Évolution de l'activité physique et sportive dans la transition vers les études supérieures*. Unpublished master thesis, Université Catholique de Louvain. <http://hdl.handle.net/2078.1/184678>
- Poriau, S., & Delens, C. (2017). Activité physique et événements de vie : transition entre les études secondaires et les études supérieures. Life change

References

- events and physical activity adherence: transition to higher education. *Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport - eJRIEPS*. <https://doi.org/10.4000/ejrieps.520>
- Priebe, C. S., & Spink, K. S. (2012). Using Messages Promoting Descriptive Norms to Increase Physical Activity. *Health Communication*, 27(3), 284-291. <https://doi.org/10.1080/10410236.2011.585448>
- Rhodes, R. E., & Nigg, C. R. (2011). Advancing Physical Activity Theory: A Review and Future Directions. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(3). doi: 10.1097/JES.0b013e31821b94c8.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester: University of Rochester Press.
- Saelens, B. E., Gehrman, C. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Sarkin, J. A., & Caparosa, S. (2000). Use of self-management strategies in a 2-year cognitive-behavioral intervention to promote physical activity. *Behavior Therapy*, 31(2), 365-379. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80020-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80020-9)
- Sallis, J., Owen, N., & Fisher, E. (2008). *Ecological Models of Health Behavior*. Health Behavior and Health Education, 4.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual review of public health*, 27, 297-322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16(6), 825-836. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(87\)90022-3](https://doi.org/10.1016/0091-7435(87)90022-3)
- Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>
- Smith, J. R., & Louis, W. R. (2008). Do as we say and as we do: The interplay of descriptive and injunctive group norms in the attitude–

References

- behaviour relationship. *British Journal of Social Psychology*, 47(4), 647-666. <https://doi.org/10.1348/014466607X269748>
- Stevens, M., Rees, T., & Polman, R. (2018). Social identification, exercise participation, and positive exercise experiences: Evidence from parkrun. *Journal of Sports Sciences*, 37, 221–228. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2018.1489360>
- Terry, D. J., & Hogg, M. A. (1996). Group norms and the attitude-behavior relationship: A role for group identification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 776–793. <https://doi.org/10.1177/0146167296228002>
- Thill, E. E. (2001). 7. *La régulation en ligne des conduites. Les stratégies volitionnelles et les stratégies d'autohandicap*. In *Théories de la motivation et pratiques sportives* (pp. 193-219). Presses Universitaires de France.
- Trost, S. G., & Hutley, J. (2015). Use of Physical Activity Self-Management Strategies by High School Students. *Pediatric Exercise Science*, 27(1), 168-174. <https://doi.org/10.1123/pes.2014-0089>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12).
- Vallerand, R. J. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.

13. Appendixes

Appendix 1: Pattern of regularity of physical activity question

Appendix 2: Interview guide for qualitative research

Appendix 3: Content of the semi-structured interviews

Appendix 4: Spontaneous personal sociograms and diagrams of PA fluctuations

13.1. Appendix 1: Pattern of regularity of physical activity question

Choisis l'expression qui décrit le mieux la longévité de ta pratique d'activité physique et sportive (APS) :

- Sportif(ve) / actif(ve) tout au long de la vie
- Sportif(ve) / actif(ve) avec quelques périodes de sédentarité
- Alternance de périodes d'activité et de périodes de sédentarité
- Plutôt sédentaire
- Sédentaire

13.2. Appendix 2: Interview guide for qualitative research

Profil APS

Le profil détaillé lors du premier contact est-il toujours d'actualité ?

A l'heure actuelle, êtes-vous dans une période d'activité ou de sédentarité ?

Réseau social de soutien à la pratique d'APS

Pour information, dans ton kot/à la maison, combien êtes-vous ?

Schématisation spontanée des personnes « moteurs » + schématisation spontanée des personnes « freins »

Certaines personnes se trouvent dans les deux schémas, pouvez-vous en dire plus ?

On reprend les personnes les plus influentes (2 cercles), comment chaque personne participe-t-elle au soutien social ? (formes de soutien)

A partir de ces informations, êtes-vous d'accord que cette source de soutien est plutôt (cote) et qu'elle participe essentiellement par cette forme ?

Vous semble-t-il pertinent d'apporter des précisions concernant une personne qui agit de façon bien particulière sous forme de soutien social ?

Avez-vous l'impression d'être vous-même une source de soutien majeure pour quelqu'un ? De qui s'agit-il ?

Comment agissez-vous auprès de cette personne afin de la soutenir ?

Est-ce que les personnes citées précédemment interagissent entre-elles ?

Appartiennent à différents réseaux ?

Avez-vous l'impression que vos parents ont encore une influence sur votre APS malgré l'éloignement ?

Possédez-vous la carte sport UCL ? Qui l'a payée ?

L'utilisez-vous ?

Si on en vient au professeur d'EDPH en secondaire, selon vous, son influence perdure ou se termine à la fin des humanités ? En quoi ?

Ce qu'il vous a appris ? (habiletés motrices, façon de s'entraîner, ...)

Motivation qu'il a pu vous donner à pratiquer une APS en dehors de l'école, voire les habitudes qu'il vous a faites prendre ?

Les façons concrètes qu'il vous a faites découvrir pour contourner les freins à la pratique ?

Instrumentalité APS/scolaire et APS/sociale ?

Événements de vie

Schématisation fluctuations de la pratique d'APS sur l'année académique

Quels sont les événements de vie qui ont entraîné ces fluctuations ?

Schématisation fluctuations de la pratique d'APS sur le dernier mois

Quels sont les événements de vie qui ont entraîné ces fluctuations ?

Schématisation fluctuations de la pratique d'APS sur la dernière semaine

Quels sont les événements de vie qui ont entraîné ces fluctuations ?

Appendixes

Parmi tous les événements de vie cités précédemment, certains ont-ils modifié le réseau social de soutien à la pratique (de façon temporaire / de façon permanente) ?
Pensez-vous qu'il y ait un lien ?

Je n'ai pas vu passer un événement de vie de type (blocus, intime/amoureux, familial, maladie, ...), n'avez-vous rien à ajouter à ce sujet ?

Stratégies d'autorégulation

Pouvez-vous me compléter ce questionnaire reprenant différentes stratégies liées à l'APS ?

Exprimer les stratégies les plus utilisées, voulez-vous détailler ?

Expliciter les familles de stratégies sociales, voulez-vous détailler ?

Pour quelles raisons / dans quelles situations utilisez-vous ces stratégies ?

Puisez-vous dans le réseau social pour réaliser l'APS ou bien réalisez-vous l'APS pour soigner leur réseau social ?

Suppléments et suivi

Que ce soit concernant le réseau social, les événements de vie ou les stratégies, avez-vous quelque chose à rajouter par rapport à tout ce qui a déjà été dit ?

Acceptez-vous que je vous recontacte après analyse/traitement de tes informations afin d'avoir un retour sur votre profil ? Objectif de corroboration.

13.3. Appendix 3: Content of the semi-structured interviews

Lisa

Pierre

Ici, c'est, donc, d'abord on va commencer avec le profil que t'as complété sur le questionnaire sur internet. Tu mets que t'es, donc, « un profil de régularité de la pratique », on appelle ça comme ça, et que tu te juges comme « alternance entre périodes d'activité et de sédentarité ». C'est bien le cas ?

Lisa

Ouais.

Pierre

Et, actuellement, t'es plus dans une période d'activité ou de sédentarité ?

Lisa

Je suis dans la phase de transition entre sédentarité et période d'activité.

Pierre

C'est-à-dire ?

Lisa

C'est-à-dire que, ça fait à peu près 3 semaines que j'ai repris une activité sportive régulièrement, on va dire. Ça veut dire que je suis dans la période où je bad vraiment très très fort, parce que j'ai plus d'endurance.

Pierre

Oui, mais tu fais de l'activité.

Lisa

Mais je fais de l'activité, oui. Sauf que ça fait quand même, fin avant ça, ça faisait quand même un an, un an et demi que je faisais plus rien.

Pierre

Ah oui, donc avant, tu avais fait une année, presque, de sédentarité.

Lisa

Oui, de sédentarité, vraiment sédentaire, quoi.

Pierre

Ok, bien, cool. Et donc, voilà, t'as marqué 4 heures par semaine, plus ou moins.

Lisa

Oui.

Pierre

Moi, en fait, je m'intéresse, un petit peu, à l'influence du réseau social sur la pratique.

Lisa

Oui. Oh, c'est intéressant.

Pierre

Il va y avoir plein de questions sur le réseau social. Mais, tout d'abord, dans ton kot, vous êtes combien ?

Lisa

On est 4, on est 4 filles.

Pierre

Ok. Voilà, c'était une petite question d'échauffement pour voir un petit peu.

Lisa

Elles sont plus ou moins sportives, si ça,

Pierre

Ah ça, ça peut être intéressant.

Lisa

Donc, il y a une, elle est prof de rock, ici, au Blocry mais c'est tout ce qu'elle fait. Et il y en a une autre elle fait de la danse, elle nage, elle court, et elle joue au badminton. [*rises*]

Pierre

Elle fait plein de trucs.

Lisa

Ouais. Et alors, Ariane elle est [INCOMPREHENSIBLE], oui, elle va courir de temps en temps, c'est plus exceptionnel que,

Pierre

Ok. Et ce kot c'est, vous vous êtes rencontrées, c'est vous qui avez décidé de koter ensemble ou c'est plus ? Ça s'est fait par hasard ?

Lisa

Alors, j'ai trouvé le kot. Camille est avec moi en droit et elle m'a dit « Oh, je connais Maud » et Maud a fait, « Ma cousine cherche un kot » et donc, voilà, on s'est mises à 4.

Pierre

Ok, parfait. Ici, on va commencer tout de suite, donc, je vais te donner deux schémas, tu vas pouvoir travailler un petit peu.

Lisa

Ouille. [*rises*]

Pierre

En gros, tu vas compléter le schéma avec les personnes qui t'influencent sur ta pratique. Ici, celui de gauche sont les personnes dites « moteurs », donc celles qui te poussent à faire de l'activité.

Lisa

Tu vas voir Ben là-dessus. [*rises*]

Appendixes

Pierre
Il y en a qui sont, voilà, qui te poussent,
Lisa
Et, je dois mettre leur nom, et tout ?
Pierre
Je vais y arriver. Et le deuxième schéma, là, sont plutôt les personnes qui te freinent à faire de l'activité physique.
Lisa
Ok.
Pierre
Tu vois, si elles te proposent autre chose ou bien si elles, voilà, celles qui, toi, tu juges, t'as l'impression, un ressenti qu'elles te freinent ou qu'elles t'empêchent même, de faire une activité physique.
Lisa
Ok.
Pierre
Ok ? Ici, ce que tu vas faire, c'est, au lieu de marquer le nom à l'intérieur, tu vas mettre, par exemple, petit un, Benjamin, et tu le mets où tu veux sur le schéma. Tu vas m'expliquer, fin, tu peux m'expliquer au fur et à mesure qui c'est. Si tu regardes bien, au centre, c'est toi. Le premier cercle, c'est donc une très forte influence, ici c'est le moteur, donc positive, puis après « forte influence », « influence moyenne », « faible influence », « très faible influence », voire « aucune influence ».
Lisa
Ah, donc, je dois, quand même, mettre « aucune influence » ?
Pierre
Mais, t'es pas obligé de mettre une personne à chaque endroit et tu peux avoir plusieurs personnes dans le même cercle. C'est vraiment, toi, comment tu juges, si par exemple, t'as que deux personnes qui te poussent mais qu'elles sont très influentes, tu mets tous les deux dans « très influentes ». Donc là, t'as un schéma positif, et là, un négatif. Ok ? Vas-y.
Lisa
Ok. Tu vas me regarder de travers.
Pierre
Ah oui, un petit peu, quand même.
Lisa
Tu veux que j'écrive au bic ou au crayon ?
Pierre
Au crayon, au crayon, comme ça si tu veux faire une rature.
Lisa
Ok. Je réfléchis.
Pierre
Nan, fais à ton aise, pas de souci, on n'est pas pressés.
Lisa
Je mets leur nom complet, ou ça, tu t'en fous ?
Pierre
Tout de façon, tu vas expliquer en même temps qui ce sera, donc juste le prénom ça suffit.

Début de la réalisation des deux schémas : 4min20.

Lisa
Je fais un effort pour bien écrire parce que, normalement, j'ai une écriture vraiment dégoue.
Pierre
Mais non, t'écris bien, mais oui, t'écris bien.
Lisa
C'est très oppressant. [*rires*]
[...]
Lisa
Je peux faire un groupe de personnes ou il faut vraiment que je les individualise ?
Pierre
C'est mieux d'essayer de les individualiser.
Lisa
Ok.
[...]
Pierre
C'est pas un examen, donc, tu ne dois pas cacher tes réponses.

Appendixes

[...]

Lisa

Je réfléchis, parce que j'ai pas tant d'amis que ça, tu sais.

Pierre

Mais, pense, c'est aussi, sur ta pratique actuelle.

Lisa

Ouais, ouais.

Pierre

Ok ?

[...]

Lisa

Elle, je ne connais pas son nom de famille.

Pierre

C'est pas grave, un prénom, c'est très bien.

[...]

Pierre

T'es pas obligé de tout mettre maintenant, aussi,

Lisa

Non, je réfléchis.

Pierre

On peut en discuter, il y en a d'autres qui peuvent venir.

Lisa

Je peux mettre quelqu'un que je connais pas dans la vraie vie ?

Pierre

Ouais, tout à fait, c'est, en fait, c'est ton réseau social, mais très large, hein. Toutes les personnes qui, selon toi, influencent ta pratique actuelle.

Fin de la réalisation des deux schémas : 6min49.

Lisa

Voilà, à priori.

Pierre

Beh, on peut déjà commencer à décortiquer un petit peu.

Lisa

A priori, pour l'instant, c'est tout, je sais pas, si ?

Pierre

Mais c'est déjà bien, il n'y a pas de, vas-y, tu peux me détailler, un petit peu plus, donc, qui c'est, déjà, pour toi.

Lisa

Alors, Pauline, c'est ma meilleure amie. On n'aime pas du tout ce terme mais, Pauline c'est donc ma plus vieille amie, on se voit assez régulièrement, c'est quelqu'un qui est extrêmement sportive donc c'est mon opposé, c'est-à-dire que, elle a besoin du sport pour se sentir bien. Et donc, je l'ai mise en 1 parce que je trouve que, Pauline, me motive dans mon sport dans le sens où elle a l'air de tellement aimer ce qu'elle fait, que finalement, ça me donne envie de moi aussi,

Pierre

Donc, c'est, un petit peu plus comme, pas comme modèle tout à fait mais ?

Lisa

Non, parce que son niveau ne sera jamais atteignable mais en effet, je trouve que quand on voit Pauline et quand elle parle du sport, etc., c'est le sport dans ses études, et je trouve que ça a l'air chouette et elle voit vraiment le sport comme,

Pierre

Elle fait des études ?

Lisa

Elle fait kiné à Bruxelles.

Pierre

Ok.

Lisa

Mais c'est quelqu'un de très dynamique, de très active et je trouve que, ouais, c'est vraiment quelqu'un de motivant, dans un sens modèle, sans qu'elle ne me dise, « oh, tu dois faire le sport ».

Pierre

Ok. Mais donc, parfois, vous discutez un petit peu de, ou elle te parle d'activité physique ?

Lisa

Appendixes

Elle, c'est vraiment un pan très, très important de sa vie, donc c'est vrai que, le sport c'est vraiment capital. Après, on parle jamais, fin, je sais que, par exemple, elle fait souvent les 10 kilomètres d'ALMA, etc. et elle aimerait bien que quelqu'un court avec elle et elle sait que c'est pas vers moi qu'il faut se tourner quoi, parce que les 10 kilomètres d'ALMA c'est pas, elle m'a demandé une ou deux fois, mais. Mais, par exemple, on skie ensemble, donc, chaque année, on part au ski ensemble.

Pierre

Tu dis qu'elle t'a proposé deux fois mais que, la course à pied, c'était pas ça. Mais, est-ce que, parfois, vous faite une activité ensemble, donc il y a le ski, il y a autre chose ?

Lisa

On part au ski, quand on part en vacances ailleurs, on fait de la randonnée, je sais pas si ça compte comme du sport ?

Pierre

Ah si, tout à fait.

Lisa

Avec Pauline, c'est du sport. [*rires*]

Pierre

Toute de façon, de la marche, comme ça,

Lisa

Donc non, quand on part ensemble, oui, c'est assez,

Pierre

Vous partez souvent ensemble ou c'est arrivé, ?

Lisa

Le ski c'est, à peu près, une fois tous les deux ans et, généralement, l'année où on n'est pas parties au ski, on part en randonnée parce qu'on a les sous. C'est plus une question pratique.

Pierre

Non, non, c'est important.

Lisa

C'est plus pratique qu'autre chose. Donc, non, vraiment, Pauline,

Pierre

Et parfois, elle essaye de te motiver aussi, vraiment, plus émotionnellement, elle t'encourage ?

Lisa

Beh, mon plus grand frein dans mes activités sportives c'est surtout ma santé, outre la flemme, hein. C'est ma santé, c'est vrai que, Pauline est quelqu'un qui reste, fin, qui est super cash et, c'est vrai que, quand je fais, « oh oui mais tu sais, mon asthme », c'est quelqu'un qui, tout de suite, fait « non, bullshit, n'importe quoi ». Fin, c'est chouette, franchement, c'est, elle est dure mais dans le bon sens du terme, et sans non plus,

Pierre

Mais donc, dans son genre, elle essaye d'un petit peu, de te motiver, un petit peu ?

Lisa

Oui mais sans être sur mon dos, c'est tout un talent, je sais pas comment elle fait. Mais donc, c'est très, très chouette.

Pierre

C'est pour ça que vous vous entendez si bien, justement.

Lisa

Et là, récemment, je me suis inscrite à une initiation à la marche nordique.

Pierre

Ah bien.

Lisa

Parce qu'elle voulait qu'on aille marcher ensemble, et donc, on voulait monter une colline en Ecosse, j'ai pas encore, mais donc, c'est plus,

Pierre

Et ça, vous allez faire l'initiation ensemble, aussi ?

Lisa

Non, elle l'a déjà faite, elle, elle marche nordiquement très souvent. [*rires*] Mais donc, moi, je me suis inscrite mais c'est pour septembre, c'est dans pas mal de temps. Mais ce qui est chouette avec Pauline, c'est que, finalement, on fait du sport, des activités sportives mais je vois pas ça comme du sport, fin, tu vois ce que je veux dire ? On passe du temps ensemble,

Pierre

C'est des activités actives, sans que ce soit,

Lisa

Exact. Jamais j'irais à la salle avec Pauline, dans un sens, c'est

Pierre

C'est ça, et dans les activités actives, il y a, donc, le ski, la randonnée ?

Lisa

On va nager ensemble aussi de temps en temps.

Appendixes

Pierre

Vous avez planifié, aussi, une marche nordique, et donc, parfois, de la natation aussi.

Lisa

Ouais. Parce que, Pauline et moi, on a beaucoup nagé quand on était plus jeunes et donc, ça, c'est vraiment le sport qu'on a en commun.

Pierre

Et la natation, c'est régulier, c'est ?

Lisa

Alors, elle y va tous les dimanches matin, moi j'y vais un dimanche sur trois parce que j'ai nagé pendant longtemps et que ça me gave un peu.

[*rires*] C'est, finalement, t'as que 4 nages, donc, fin. Mais donc voilà, ça, c'est Pauline.

Pierre

Ok, donc ça, c'est ta meilleure amie.

Lisa

Oui.

Pierre

T'as plus vieille amie. Ensuite, donc ?

Lisa

Maud c'est, Ma-Lau c'est ma coloc, c'est celle qui danse, nage, fait du badminton, etc.

Pierre

Donc plein d'activités, donc Maud, ok.

Lisa

Maud elle est motivante dans le sens où j'y vais de temps en temps avec elle, mais c'est plus exceptionnel, c'est quand on est toutes les deux au kot, elle va au sport au Blocry, elle fait, « bah, viens », et je fais « cool ». C'est le truc spontané, est-ce que je trouve ça chouette ? Fin, ce que je trouve chouette avec Marie Laure c'est que, finalement, c'est quelqu'un qui a un planning assez soutenu parce qu'elle a des stages, etc. dans ses études, et qui arrive, quand même, à mettre du sport régulièrement dans son agenda, alors que, je vais être honnête, est-ce un manque de discipline ou vraiment un manque de temps, moi j'ai vraiment du mal dans ma semaine à mettre plus deux séances de sport, il y a un moment, je me fais « j'ai d'autres chats à fouetter, quoi ». Donc, Maud, c'est vraiment, même en étant super stressée, le bec dans l'eau, etc., et bien, elle dit, « je vais faire deux heures de badminton », tu fais « bon », et elle revient, et elle est super contente d'avoir été.

Pierre

Ok, et donc elle, elle a une influence moyenne ? Si je lis bien, un petit peu plus, ton schéma.

Lisa

Ouais.

Pierre

Ok. Et là, de nouveau, c'est juste le fait de participer ensemble mais tu remarques, aussi, qu'elle arrive à combiner les deux. De nouveau, c'est pas l'idée d'un modèle mais tu pourrais t'en inspirer ?

Lisa

Exactement, C'est un petit rappel en fait, c'est genre, « bah, si elle y arrive, pourquoi pas moi. Allez, quoi, tout ce qu'elle fait. ».

Pierre

Et justement, parfois, elle te demande pour venir avec ? Est-ce que, aussi, comme elle fait beaucoup, est-ce que, parfois, vous discutez pas, même simplement ses performances ou ses résultats, si elle fait, je sais pas, si elle fait de la danse, est-ce que, parfois, elle fait une démo devant vous, ou ?

Lisa

Non.

Pierre

Non ?

Lisa

Non. Alors, on ne parle jamais de ce qu'elle fait comme sport, par contre.

Pierre

Ok. Niveau information, il y a pas plus que ça ?

Lisa

Non. On s'est dit que je pourrais devenir sa partenaire de badminton régulière, ça ne s'est pas fait. [*rires*]

Pierre

Mais ça pourrait se faire ?

Lisa

En fait, la volonté est là parce que le badminton j'aime assez bien mais le souci c'est que, là par contre, au niveau vraiment pratique, nos horaires ne concordent pas du tout, parce que, elle, elle est en haute école.

Pierre

Ok. Je note juste un truc. C'est bon, ça tourne.

Lisa

Appendixes

Et, donc, ça veut donc dire que quand elle est libre, en fait, bah, moi pas, fin, donc, tu vois, c'est, on a déjà du mal à se voir ensemble alors qu'on vit ensemble, donc.

Pierre

Ok.

Lisa

Donc, son influence est plus théorique dans un sens, puisqu'en pratique, je ne fais rarement du sport avec Maud, c'est vraiment de temps en temps, c'est vraiment, voilà. Après, j'ai mis Benjamin parce que, j'ai koté avec lui pendant un moment et Ben, tu vas lui dire ce que je dis ?

Pierre

Non, non.

Lisa

Fin, il le sait, mais je préfère, quand même, parce que la dernière fois, il a un peu pris la grosse tête. Mais Ben, c'est un peu, ça fait bizarre, mais Ben, c'est un peu une figure paternelle, tu vois ?

Pierre

Ouais, ok.

Lisa

Mon papa est pas, c'est pas, voilà, on s'en fou, c'est pas hein, c'est pas un modèle pour moi, mon papa, et donc, Ben, tu sais, il est un peu autoritaire, c'est, « on va faire ci, on va faire ça », il y va, il pousse un peu, parfois, c'est un peu chiant. [*rires*] Mais c'est vrai que, voilà, et lui, c'est, en fait, un peu par lui que j'ai découvert le monde du sport, on va dire, parce que avant ça, moi, j'ai fait 13 ans de natation mais j'étais pas sportive, fin, je me considère pas comme sportive. Ma sœur est sportive mais moi, je suis pas sportive.

Pierre

Pourquoi ? Parce qu'il n'y avait pas de compétition ?

Lisa

Si, si, j'ai fait de la compé de natation mais, parce que, en fait, je saurais pas te dire parce que si tu regardes objectivement, bah, tu fais du sport régulièrement, tu fais de la compé, techniquement, tu es sportive mais je me suis jamais vue comme ça, le sport, pour moi, c'est vraiment, presque, une punition, quoi. Je retire aucun plaisir, j'aime vraiment pas. Le seul truc que je peux retirer, de temps en temps, c'est justement, ce que je t'ai dit, c'est, « tiens, j'ai passé un bon moment avec telle personne », quoi. Le sport en lui-même ça me, voilà.

Pierre

Si tu prends du plaisir à faire une activité sportive, c'est plus pour les personnes avec qui tu fais, donc, faire un sport, vraiment, individuel où tu seras toute seule,

Lisa

Ça, tu m'auras pas, quoi.

Pierre

Donc, tu as vraiment besoin de,

Lisa

De quelqu'un.

Pierre

De quelqu'un qui soit avec toi. Et, avec Ben donc, en plus de l'image ?

Lisa

J'ai jamais fait de sport avec Ben mais, Ben, tu vois, quand il parle de ses études ou du sport, soudainement, ça a l'air vraiment d'un truc chouette, quoi. Il aime ça, etc. On a fait une séance d'abdos-fessiers dans le commu, c'était hiLisant, je n'ai pas d'abdo, pas de fessier, rien du tout mais c'était vraiment très très drôle. Et donc, c'est vraiment, ça a été, si tu veux, une espèce de pique de, « ok, allez, fin, il y a plein de gens qui font du sport, ça doit quand même être rigolo, parce que si c'était pas le cas, personne n'en ferait, quoi », donc, voilà.

Ben, j'aurais pu, quand même, le mettre un poil dans les freins.

Pierre

Ah, tu peux encore rajouter. Les schémas sont pas,

Lisa

Ah, je vais le rajouter. J'écris pas, voilà. Mais, genre plus, fin, en très faible influence négative parce que, il met tellement la pression que, finalement, on a peur de le décevoir.

Pierre

La pression concernant l'activité ?

Lisa

Oui, « il faut que tu fasses du sport, t'as fait du sport, faire du sport, t'as fait du sport, alors le sport, t'as aimé le sport », il y a un moment, tu fais, « pfff ».

Pierre

Oui, il en fait, peut-être, de trop ?

Lisa

Oui. Mais, c'est avec une bonne intention.

Pierre

Appendixes

Et toi, ça t'a déjà un peu freiné pour ?

Lisa

Moi ça m'a freiné, mais c'est pour ça que j'ai pas repris le sport quand je vivais avec Ben, ça c'est clair et net.

Pierre

Ah ouais ? T'avais peur qu'il te juge ?

Lisa

L'idée de revenir au kot en tenue de sport, et de croiser Ben, qu'il me fasse, « alors, comment ça a été ? T'as fait combien de temps ? » où j'en sais rien, moi, tu fais, voilà. De temps en temps j'allais nager parce qu'on était, quand même, juste à côté et que, finalement, j'aime quand même bien ça, mais c'est flotter plus. Mais alors, oui, Ben, il me fait, « oh, combien de longueurs est-ce t'as nagé ? En combien de temps ? », etc. or c'est pas un truc auquel j'accorde de l'importance, moi je nage, c'est rigolo, voilà, bon.

Pierre

Ok, tu prends pas d'informations sur ?

Lisa

Non.

Pierre

Ta performance, j'allais dire.

Lisa

En fait, voilà, performances sportives, moi, ça me,

Pierre

Ici, tes performances, c'est juste, le fait de compter ses longueurs, on pourrait dire que c'est la performance.

Lisa

Non.

Pierre

Tu sais dire ce que t'as fait, en fait.

Lisa

J'ai nagé une heure, c'est bon quoi.

Pierre

Ok.

Lisa

Checker combien j'ai fait c'est puis c'est tout.

Pierre

Donc, Ben, je suppose qu'avec Benjamin, du coup, de par ses études, tu as dit, parfois vous discutiez quand même de ?

Lisa

On parlait beaucoup de sport, mais dans notre kot, on parlait beaucoup de sport, en général, puisque Ben n'était pas le seul à être en EP. Mais, oui, Ben, clairement, c'est, à l'unif, c'est, oui, le pic de rappel 'sport'.

Pierre

Ok. Et donc ça, c'était, il y a deux ans, déjà ?

Lisa

Oui.

Pierre

Tu juges, donc, qu'il a une influence moyenne sur ta pratique actuelle ?

Lisa

Oui.

Pierre

Donc, ça veut dire que tu penses encore à Benjamin ? Ou tu le vois encore ? Vous vous parlez encore ?

Lisa

Je le vois plus, on se parle plus beaucoup, parce que Ben quand tu donnes pas de nouvelle, il t'en demande pas. Mais, quand j'y pense, fin tu vois, dans mon esprit, le sport égal Ben, Ben égal sport. Il y a pas que ça, hein, mais quand je fais du sport, tu vois, et que je fais une bonne séance, je me dis « oh Ben, il serait content ». [*rire*]

Pierre

Ok, ok.

Lisa

Tu lui dis pas, hein.

Pierre

Mais donc c'est, même encore maintenant, parce que tu dis, pendant que tu fais du sport, tu penses à Ben, il serait fier de toi mais donc, par exemple, il te pousse à faire du sport mais même, en dehors de l'activité elle-même, je veux dire, là t'as dit, c'était pendant l'activité que tu pensais, fin voilà, ou à la fin de l'activité,

Lisa

Appendixes

C'est-à-dire que, généralement, le mardi, en fait, je fais du sport avec Anne.

Pierre

Ok.

Lisa

Mais il y a des moments où je dois y aller seule, et quand je dois y aller seule pour faire mon truc seul, « pfff, j'ai vraiment la flemme, je m'amuse pas du tout », et c'est dans ces moments-là où je me dis, « bon bah, allez, Ben ».

Pierre

Ok, ok.

Lisa

Mais je lui dis pas, il me dit pas, donc, finalement, c'est une motivation qui est plus abstraite qu'autre chose, mais tant que ça fonctionne, franchement, je pense qu'on s'en fiche.

Pierre

Ah mais non, il n'y a pas de souci avec ça mais c'est bien, je sais pas, peut-être que tu utilises aussi des astuces qu'il a pu te donner ou des conseils ?

Lisa

Non.

Pierre

Pas forcément ?

Lisa

Non, parce que, on parlait beaucoup du sport mais plus de son activité à lui. Et du coup, à l'époque, j'ai pas pris de conseils pratiques.

Pierre

Ok, c'était,

Lisa

Y aller.

Pierre

Voilà. Quatrième, Anne ?

Lisa

Alors, Anne c'est une fille que j'ai rencontré à la boxe au Blocry.

Pierre

Ok.

Lisa

On y va tous les mardis soir et, en gros, ça faisait longtemps que je voulais y aller, j'ai pris beaucoup de temps à oser y aller parce que, comme j'avais plus aucune endurance, musculaire, respiratoire, enfin bon, bref, voilà, je me suis dit, « ouille ouille ouille, le boulet va débarquer, ici », et donc, je suis arrivée, et au premier cours, il y avait Anne qui avait l'air plus flippée que moi et donc, en gros, on est devenues potes mais plus potes de sport, c'est-à-dire, que je l'ai jamais vue en dehors.

Pierre

Ok, vous vous voyez que au sport mais, en même temps, c'est ce qui, fin, je sais pas comment dire ça ?

Lisa

Mais, en gros, Anne c'est un peu, c'est, ça crée une obligation, si tu veux.

Pierre

Ah oui, ok.

Lisa

Tu vois ? Puisque, si soudainement, le mardi je fais, « ah non, je peux pas venir à la boxe », je sais que, elle seule, je suis pas sûre qu'elle irait non plus, de un, et de deux, si elle y allait, ben, c'est un peu craignos, fin. Et donc, finalement, je pense, qu'on s'oblige l'une l'autre, de par de notre relation sportive, à y aller, à être assidues, quoi. Donc, on annule de temps en temps mais c'est vraiment des cas de force majeure, genre grippe.

Pierre

Tu parles de la boxe où ça, c'est plus régulier, c'est bien planifié, la natation de temps en temps, donc ça veut dire que tu fais plusieurs activités différentes, aussi ?

Lisa

Oui, donc le mardi soir j'ai la boxe, normalement le jeudi, je vais au JIMS, je fais que le vélo elliptique et dix minutes de rameur.

Pierre

Ok, Ouais, tu,

Lisa

Je fais une heure de vélo elliptique, dix minutes de rameurs et puis, je pars. Sauf quand il y a quelqu'un qui fait le vélo elliptique à côté de moi et, où je veux pas partir avant la personne, ça m'est arrivé deux, trois fois, du style, « je m'en fiche », donc parfois, je suis restée deux heures sur mon vélo elliptique. Mais je fais rien d'autre, je fais pas les machines, ça m'intéresse pas du tout, c'est vraiment plus par, on va dire, « j'y ai été, quoi ». Et alors, le week-end, de temps en temps, je vais nager avec Pauline ou avec ma maman, mais ça c'est très très rare.

Appendixes

Pierre
Ok.
Lisa
Donc voilà, ma maman est ici, Nélie, c'est ma maman.
Pierre
Ok, on va, peut-être, terminer ceux ici.
Lisa
Ok, alors Blogilates, c'est une page Instagram qui est dirigée par une nana qui s'appelle Cassey je crois, bref. Et alors, Blogilates c'est un truc, c'est un mélange entre yoga et Pilate et ça, en fait, je ne connais pas la nana mais elle fait aussi des vidéos sur YouTube et, en fait, c'est des trucs où, soit t'as des étirements, puis t'as des exercices de stretching purs et durs, étant très très grande j'ai dû faire, fin, très grande ça va encore, j'ai dû faire du stretching pendant très très longtemps et donc, je l'ai découverte il y a des années plus pour les étirements qu'autre chose, et finalement, je trouve, que c'est une, elle propage une philosophie que je trouve assez chouette, de genre, acceptation de soi, de son physique, de, et c'est, à nouveau on retrouve le plaisir, t'es censée trouver du plaisir dans ton activité physique, ce qui est, je suis désolée, mais moi, ça me dépasse encore, je cherche mais. Et donc, je trouvais ça chouette parce que c'est quelqu'un qui, fin, sur Instagram et les réseaux sociaux, on te vend, fin moi, personnellement, je vois beaucoup de nanas hypers musclées ou supers fines, fin, elles font 1 mètre 60 les bras levés, elles sont adorables et toutes mignonnes, etc. Mais honnêtement, moi, je m'identifie pas à ça du tout, je pourrais passer ma vie à la salle de gym, jamais je ressemblerais à ça, il faudrait, il faut être réaliste. Et je trouve que la nana de Blogilates, elle fait ça bien, je trouve que c'est un juste milieu.
Pierre
Et donc, c'est plus orienté sur plus du bien être avec des étirements, du yoga ?
Lisa
Oui, c'est vraiment, le sport te fait te sentir bien par rapport à toi-même.
Pierre
Ok. Et donc ça, tu t'inspires encore maintenant ? Tu regardes encore les vidéos qu'elle diffuse et tu t'en inspires, un petit peu ?
Lisa
Beh, c'est des vidéos que tu peux faire chez toi donc c'est assez chouette, c'est des petits exercices comme ça et je sais que, par exemple, je suis quelqu'un d'assez stressée,
Pierre
Oui ?
Lisa
Et je trouve que, de temps en temps, par exemple, en me levant le matin ou avant d'aller au lit, c'est des petits exercices que tu fais.
Pierre
Ok.
Lisa
C'est considéré comme une activité sportive parce que, fin, pour moi, tu sues, tu fais du cardio, tu te mets dans des positions bizarres, c'est du sport, mais je vais être honnête, je le fais plus pour, tu vois, décompresser, c'est pas une vraie session sportive parce que ça dure pas longtemps mais c'est vraiment le, 15 minutes avant d'aller au lit.
Pierre
Ça dure 10/15 minutes, c'est ça ?
Lisa
10/15 minutes, tu peux enchaîner si tu veux mais c'est pas,
Pierre
Et donc ça, tu le fais encore maintenant, de temps en temps ?
Lisa
Oui.
Pierre
Régulièrement ? Rarement ?
Lisa
Plus le soir que le matin, le matin j'ai un peu du mal à me réveiller. Mais donc, oui, je dirais une, régulièrement, je sais pas ce que tu appelles régulièrement, mais genre, une à deux fois par semaine.
Pierre
Oui, c'est quand même, c'est régulier.
Lisa
Et pas les week-ends, que la,
Pierre
Que la semaine.
Lisa
Le week-end, j'ai beaucoup de mal à faire du sport.
Pierre

Appendixes

Ah oui.

Lisa

Mais ça, c'est dans mes freins, tu vas comprendre pourquoi.

Pierre

On peut passer aux freins, maintenant.

Lisa

Alors, en premier, j'ai mis ma sœur.

Pierre

Ok, donc tu l'as mis en « forte influence ».

Lisa

Oui, alors ma sœur, donc elle a deux ans de plus que moi. Ça fait 6 ans qu'elle vit à l'étranger, donc je vis pas avec ma sœur. Mais ça a toujours été la sportive de la famille. Moi, je réussissais à l'école et elle, elle faisait du sport. C'est un peu nos étiquettes, tu vois ?

Pierre

Oui ok.

Lisa

Et donc Justine, elle a fait du judo, du tennis, de la natation, etc. et, en fait, quand j'étais petite, beh, j'ai essayé de faire les mêmes sports que Justine mais ça n'a pas fonctionné parce que, moi, je suis asthmatique, donc ça veut dire que,

Pierre

Elle est plus âgée que toi ?

Lisa

Oui, elle a deux ans de plus, donc elle est de 94.

Pierre

Ok.

Lisa

Mais donc, ça veut dire que, par exemple, Justine, elle a fait trois ans de judo, moi j'ai fait 45 minutes de judo parce que dès qu'on m'a mise par terre sur le tatami, j'ai fait une crise d'asthme à cause de la poussière. Donc t'as des éléments à prendre en compte. Et c'est vrai que Justine, elle a fait du tennis, elle a fait du judo, elle a fait de la natation, comme moi, mais vraiment très très poussée, compét', [INCOMPREHENSIBLE]. Puis elle est partie en Angleterre et elle a fait de l'aviron, elle a fait du rugby, elle fait du vélo.

Pierre

Elle touche un petit peu à tout.

Lisa

Maintenant, elle fait de la salle où elle lève des trucs, des poids. Je reçois énormément de selfies de Justine toute transpirante, rouge comme un pruneau mais très très fière, donc je suis très contente pour Justine mais, c'est vrai, que c'est pas évident puisque j'ai toujours l'étiquette de 'la pas sportive'.

Pierre

Ok. Et ça, ça te ?

Lisa

Ça, ça me freine, j'ai mis Justine mais c'est pas vraiment Justine, personnellement, qui me dit, « je fais plus de sport que toi », etc., parce que je pense que Justine, elle aimerait que, moi aussi, je lui envoie des selfies, elle appelle ça les « sweaty selfies », c'est aussi sexy que ça a l'air. Mais c'est pas, fin, moi je, la trousse d'être comparée à Justine dans ce domaine-là, c'est pas, en plus elle est, elle a été très très fort axée sur les sports de groupe.

Pierre

Oui ?

Lisa

Alors que moi pas du tout, je n'ai jamais fait partie d'une équipe. J'ai fait partie d'un club de natation, j'étais bonne en relais, mais c'est le plus loin dans l'équipe que j'ai été, parce que j'avais pas envie d'imposer, si tu veux, mon, pas très bon niveau à des gens qui prenaient ça vraiment au sérieux. Alors que moi la compét, ouais, alors que Justine elle était, fin voilà, la notion de performance, c'est vraiment important pour Justine : elle se chronomètre, elle compte, « j'ai levé 20 kilos alors qu'avant j'en levais que 15 », je dis ça au pif, hein. C'est important pour Justine, je vois que vraiment elle se valorise,

Pierre

C'est plus dans l'image qu'elle renvoie, etc. que tu veux pas être comparée à elle ?

Lisa

C'est un peu immature, hein, mais c'est vraiment le, 'c'est à Justine donc c'est pas à moi', quoi.

Pierre

Ok.

Lisa

Quand on était petites, Justine elle aimait les « Frères Scott », je n'ai jamais regardé les « Frères Scott », c'est pas mon truc.

Pierre

Appendixes

Et ça, c'est toi qui fais, je vais dire, un blocage par rapport à ça ?

Lisa

Ah oui, non, c'est moi toute seule, Justine est partie en Angleterre, l'Angleterre, j'irai jamais vivre là-bas, quoi.

Pierre

Ok. Et donc avec tout son, sa personnalité active, sportive, avec tout ce qu'elle t'envoie, etc., c'est vraiment plus un frein que, ça pourrait être une motivation ?

Lisa

Ah, ça me motive pas du tout, moi vraiment, c'est,

Pierre

C'est dans la représentation qu'elle se fait de l'activité physique, elle c'est vraiment plus une performance alors que, toi c'est à l'encontre, toi c'est plus pour le bien-être et puis, c'est tout ?

Lisa

Ben, c'est surtout que, je sais pas comment expliquer mais, t'as des frères et sœurs, toi ?

Pierre

Oui, j'ai une sœur.

Lisa

Tu vois, c'est compliqué, c'est comme si on avait chacun, fin, chacune, là, en l'occurrence, mais chacune, un domaine qui nous appartient quoi.

Et donc,

Pierre

Et tu veux pas rentrer dans son domaine ?

Lisa

C'est son domaine. Et, tu vois si, soudainement, je devenais meilleure que Justine au rugby, je suis pas sûr qu'elle serait ravie non plus, elle le cacherait mieux que moi, mais voilà, et ça veut donc dire que, voilà, moi je faisais de la photographie, Justine s'est lancée dans la photographie, je n'ai rien dit parce qu'elle est adulte, elle fait ce qu'elle veut, mais j'étais quand même un poil dépitée parce que c'est à moi, quoi.

Pierre

Ok, donc chacun a son domaine et,

Lisa

Oui, mais c'est moins le sport en tant que tel que plus le, c'est le truc de Justine, quoi. C'est moins mon truc.

Pierre

Ok, donc ça c'est quand même une forte influence, c'est quelque chose qui t'empêche fortement ?

Lisa

Ouais, voilà.

Pierre

Ok. Ensuite, donc, Nélie, c'est donc ta maman ?

Lisa

C'est ma maman, donc ma maman c'est, elle m'a, à peu près, Justine et moi, éduquée seule, et ma maman, elle a des paroles très très dures.

Pierre

Ok.

Lisa

C'est avec une bonne volonté mais la réalité est quand même très très dure, et donc, ma maman a toujours dit des phrases que je trouve assez rabaissantes, du style, « oui mais, tu sais, dans notre famille, on est toujours un peu grosses, hein » et où tu fais « pouah, j'ai peut-être pas envie, moi, d'être grosse ».

Pierre

Ouais.

Lisa

Et donc, c'était un espèce de truc, de 'c'est comme ça' et donc j'aurais pu faire tout le sport de la planète que, « beh, dans notre famille, on est toujours un peu grosses, c'est dans notre constitution ». Et je pense que le pire, c'est qu'elle le disait plus avec la mentalité de, « t'es un peu fat mais c'est pas grave ».

Pierre

Ok, et donc ça te poussait pas à ?

Lisa

Ça me poussait pas et alors, en fait, ma maman est normalement constituée, voilà, fin, moi un peu moins.

Pierre

Normal.

Lisa

Et ma maman était, apparemment, très très sportive quand elle était jeune mais depuis elle n'a plus rien, jamais fait, pas un seul abdo, rien, que dalle. Elle a commencé à courir, il y a deux ans, elle s'est pété le genou au bout de 15 minutes. C'est quelqu'un de très actif, elle jardine, elle bouge, elle déplace des pianos toute seule, etc. Mais elle ne fait pas de sport.

Appendixes

Pierre
Ok, elle est active mais ?

Lisa
Elle est active mais elle ne fait pas d'activité sportive.

Pierre
Ok.

Lisa
Et donc récemment, elle m'a dit « ben tiens, on va nager ensemble », etc., donc moi j'étais chaud cacao, « on va nager avec quelqu'un, c'est chouette », etc. Et, c'était très ennuyant.

Pierre
À quel point de vue ?

Lisa
C'était très ennuyant parce que, au niveau, on habite à Bruxelles, donc pour aller nager dans une piscine à Bruxelles, un dimanche, il faut aller tôt, parce que sinon t'as, déjà t'as beaucoup de mamies, qui nagent bien, mais très très, tu sais, la tête hors de l'eau.

Pierre
Lentement, oui.

Lisa
Et après, t'as forcément tous les gosses, donc il faut y aller, à 8 heures t'es dans l'eau. Beh, ma maman, pour la tirer, voilà, t'arrives à 10 heures et alors elle dit, « oh, il y a plein de gens, c'est insupportable », tu fais « bah, oui ».

Pierre
Ok, donc là c'est, même quand vous planifiez une activité, il faut encore plus la tirer pour que soit dans les bonnes conditions, on va dire.

Lisa
Ouais, là, le plaisir, niet, nada, ça n'existe pas. Et donc oui, ma maman passe beaucoup de temps à se plaindre de son physique et je dis ça avec beaucoup d'amour, elle est super chouette, elle a plein d'autres qualités, mais ça, vraiment, c'est insupportable. Elle passe beaucoup de temps, voilà, maintenant elle compte ses rides presque. Sa relation à elle, avec son propre corps, je pense, est assez problématique et je peux vraiment te l'assurer que, le problème qu'elle a avec son corps, elle nous l'a, d'office, refoulé à Justine et moi, parce que, Justine et moi, on a toutes les deux, notre corps c'est pas notre ami, on ne l'aime pas. De façon différente mais c'est clair que,

Pierre
Et donc, de par ce qu'elle vous a dit, ça vous, fin, toi en tout cas, ça te bloque un petit peu pour faire de l'activité ?

Lisa
Beh, ça bloque dans le sens où, tu vois quand tu recommences le sport ou que tu commences une nouvelle activité physique, au début c'est difficile parce que c'est des nouveaux muscles ou des muscles tout court, ça demande un temps d'adaptation et, c'est vrai que, il faut, du coup, que t'arrives à voir plus loin dans le, dans l'avenir, en disant « beh, plus tard, ça aura des effets positifs, là, maintenant, j'ai envie de mourir, mais voilà ». Et le problème avec une maman qui, même en t'encourageant finalement, te répète, « pourquoi tu te fatigues ? », beh, c'est, forcément, beaucoup plus difficile de se projeter dans le futur.

Pierre
Ok, donc elle, c'est vraiment émotionnellement ?

Lisa
Émotionnel, voilà émotionnel.

Pierre
Émotionnellement, elle tire vers le bas.

Lisa
Elle tire vers le bas, tu lui dis pas, hein.

Pierre
Non, je ne connais pas ta maman.

Lisa
C'est vraiment une très chouette maman, ah, j'aurais pu mettre papa, je l'ai pas mis, mais je savais pas encore dans quelle liste le mettre.

Pierre
Tu pourras rajouter après. Ensuite, donc, Pascaline ?

Lisa
Alors Pascaline, c'est une copine que j'ai rencontrée il y a quelques années en droit, super chouette, très très dure, c'est quelqu'un de très en colère, tout le temps, dû à sa situation familiale, je pense. C'est quelqu'un, elle dépasse dans les files, compassion zéro mais vraiment, c'est, elle met les pieds dans le plat, elle le sait, elle s'en fout, elle le dit. Donc, de temps en temps, c'est super chouette, de temps en temps, c'est pas chouette du tout. Pascaline, c'est, a repris le sport l'année dernière, a perdu 11 kilos, a lancé une page Instagram qui s'appelle Philireality, ou je sais pas trop quoi, donc tu vois, et moi en tant qu'amie, je me suis dit, « je vais la soutenir, c'est chouette » et je suis vraiment contente pour elle, quand bien même, je ne comprends pas tout parce que ça me dépasse, moi, de faire du sport et puis de poser, l'idée de poster une photo de soi après le sport, toute seule, fin, tu vois ce que je veux dire ? Tu vois la photo de l'équipe, genre, « wouhou, trop chouette », pourquoi pas, l'idée

Appendixes

de faire avec ton petit haltère à côté, ton tapis, faire « huu » dans la glace, ça, ça me dépasse, on me payerait que je ferais pas ça, quoi, un peu de dignité, fin.

Pierre

Et donc, ces actes-là, toi, ça te ?

Lisa

Beh, finalement, en fait, c'est parce que je trouve, j'en viens même de me demander si ses motivations pour faire du sport, d'abord, est-ce qu'elle fait vraiment du sport ? Parce que ça fait beaucoup de photos mais elle est pas transpirante, elle est pas rouge, rien du tout, elle est coiffée comme si elle sortait du bain, fin, et alors, c'est aussi cette question de, rendre ses activités sportives publiques, tu vois, t'en vanter comme ça, elle s'en vante beaucoup, c'est vraiment difficile, quoi.

Pierre

Et donc le fait qu'elle s'en vante, ça ?

Lisa

Ça m'énerve, et donc le sport ça m'énerve, alors moi, je ferais pas comme Pascaline, et donc elle me propose des programmes, « ah mais à la gym, au JIMS, tu pourrais faire ça, enchaînement, machin », « non ».

Pierre

Donc voilà,

Lisa

Moi je stick tout mon vélo elliptique, voilà.

Pierre

Donc du coup, elle, elle te propose ?

Lisa

Elle, elle me juge.

Pierre

Ouais, elle, elle te juge ?

Lisa

En fait, Pascaline, elle juge, ouais, elle juge.

Pierre

Elle te juge et, du coup, ça te bloque ?

Lisa

Quand je fais pas de sport, c'est pas bien, « tu ne t'aimes pas assez, tu devrais plus t'aimer », et quand tu fais du sport mais pas comme elle, c'est-à-dire, pas en levant des petits poids, elle a un coach privé dans une salle privée, et tout et tout, moi j'ai pas les sous pour ça, sorry, hein. Et alors, tu fais du sport mais c'est pas assez bien quoi, tu pourrais faire mieux, « regarde ! Moi j'ai perdu 11 kilos ».

Pierre

Et donc ça, ça te décourage ?

Lisa

Ça me décourage et ça me gonfle, aussi.

Pierre

Du coup, c'est émotionnel, elle te juge un petit peu et,

Lisa

Moi, le sport, c'est très émotionnel, hein. Tu vois, Anne, je suis émotionnellement tenue d'y aller parce que si j'y vais pas, je culpabilise, tu vois.

Pierre

Tu culpabilises pas, parce que tu auras pas fait ton activité mais, parce que tu auras laissé Anne toute seule.

Lisa

Nan parce que je l'ai plantée là. Oui.

Pierre

Ok.

Lisa

Et puis là, j'ai mis Ben mais ça, c'est comme je t'avais dit c'est, trop de pression tue le sport.

Pierre

Ok mais, de nouveau, c'est un peu émotionnel, aussi.

Lisa

Ah mais nan, c'est,

Pierre

Et, à force, ça crispe, un petit peu.

Lisa

Moi je pense que le sport, fin, les activités sportives, pour moi, c'est clairement émotionnel, c'est, déjà c'est l'idée de prendre du temps.

Pierre

Appendixes

Émotionnel dans, parce que ça va t'apporter du bien-être ? Ou émotionnel, plus par rapport aux autres, le fait de voir quelqu'un et, si quelqu'un te juge, ça te bloque, un petit peu, parce que c'est négatif ?

Lisa

Je vais être honnête, moi, le bien-être dans le sport, je le vois pas encore. Je suis pas débile, le sport est bon pour la santé et pour le mental,

Pierre

Pour la santé mentale.

Lisa

Voilà, je le sais. Après mon entraînement de natation, j'étais très contente, fatiguée mais, tu sais, de la bonne fatigue, etc. mais après, voilà quoi.

Je suis pas en extase quand je suis sur mon vélo elliptique, j'attends que ce soit fini, quoi.

Pierre

C'est plus après l'activité que tu es ?

Lisa

Là pour l'instant, c'est là où, avant quand je faisais de la natation, beaucoup plus régulièrement en club, t'avais cette satisfaction, fin, moi j'avais vraiment cette satisfaction de « je suis fatiguée, mais c'était bien, quoi, j'ai tout donné », là j'ai pas, j'ai pas encore retrouvé, est-ce que c'est une question de quel sport faire ou quel, à quelle fréquence, ou voilà. Le problème d'un club, aussi, c'est que t'es pas seule dans ton couloir, tu vois, tu vois quelqu'un qui nage, peut-être mieux que toi, et où, finalement, tu t'améliores en voulant suivre la personne, mais voilà. Mais, là où je dis que le sport est vraiment émotionnel c'est que, je sais pas si faire du sport me fait me sentir bien mais, définitivement, ne pas faire de sport me fait me sentir mal.

Pierre

Parce que tu culpabilises ou ?

Lisa

Parce que je culpabilise, et puis quand je me dis, t'as toujours ces moments où tu te sens bête, moche et inutile, tu vois, et où je suis sûre que, au lieu de me plaindre et de bouffer, et bien si à la place j'allais faire du sport, ce serait mieux pour moi, tu vois ? Et donc, j'en suis consciente mais je le fais pas.

Pierre

Mais, il manque la petite chose pour passer à la suite ?

Lisa

Voilà, le problème c'est que j'ai pas encore trouvé ce que c'était. Beh, Anne, en fait, je me mets des trucs, en fait, je m'oblige malgré moi.

Pierre

Mais nan, mais voilà une des solutions, ce qui te pousse à le faire, c'est de le faire avec Anne parce que c'est, comme tu l'as dit, tu t'es engagée envers Anne, et du coup,

Lisa

C'est pour ça que je m'engage pas avec Pauline, par exemple, je n'irai pas faire, pendant l'année, du sport, régulièrement, avec Pauline.

Pierre

Pourquoi ?

Lisa

Parce que si, soudainement, j'y allais pas, l'idée de décevoir Pauline, c'est trop fort, c'est trop gros.

Pierre

Ok, donc ça dépend aussi de la personne de ?

Lisa

Oui, c'est très, c'est rigolo.

Pierre

Voilà, ici donc, t'as fait tes deux schémas des plus et des moins. La seule personne qu'on voit revenir dans les deux schémas, c'est quand même Ben, alors que c'est plus une personne, tu m'as dit, que tu vois régulièrement donc ça veut dire, par exemple, Maud, dans ton kot, c'est vraiment que du positif, Maud en rapport avec le sport et toi, c'est vraiment, elle te pousse à faire des activités mais c'est pas elle qui va te freiner en te proposant, par exemple, mardi soir, elle sait qu'en principe t'as, donc, la boxe, mais elle va pas dire, « on va faire le souper commu et t'iras pas à ton sport » ?

Lisa

Non.

Pierre

Ok, non mais c'est, c'était,

Lisa

Non, bonne question, mais non.

Pierre

Donc certaines personnes, si on reprend, tu l'as déjà bien fait mais, mais donc, si on reprend, en fait, les deux cercles les plus proches de toi, que ce soit en positif ou en négatif, on va faire un petit récapitulatif. Donc Pauline, c'est très forte influence, et c'est surtout par l'image qu'elle renvoie, tu vois qu'elle fait, qu'elle est très active et qu'elle prend du plaisir dans ce qu'elle fait, et vous participez, aussi, ensemble, surtout des vacances actives, je vais dire, donc, pas vraiment une, un sport en tant que tel.

Appendixes

Lisa

Le paradoxe, des vacances actives, mais si, si, c'est exactement ça.

Pierre

Voilà, mais c'est ça, vous allez au ski, des randonnées, vous allez faire de la marche nordique quand vous allez aller à l'étranger, donc voilà, en gros, quand vous partez quelque part à deux, c'est pour que ce soit actif.

Lisa

Oui.

Pierre

Ok. 4, donc Anne, celle-là, c'est plus l'engagement, le fait de vraiment participer ensemble. Mais vous, est-ce que, parfois, vous vous encouragez quand elle dit, « ah là, je suis un peu fatiguée et je viendrai pas », et toi t'es derrière et tu fais, « allez viens », tu peux même essayer de la faire culpabiliser en lui disant, « je serai toute seule et tu vas m'abandonner comme ça » ?

Lisa

Ah clairement, la phrase c'est, « si, si faut que tu viennes parce que sinon j'aurai pas le courage d'y aller ». Mais ce qui est rigolo c'est qu'elle m'envoie la même.

Pierre

Ok, et donc, c'est la même chose ?

Lisa

C'est vraiment réciproque.

Pierre

Mais, donc, vous participez ensemble mais, c'est aussi un soutien émotionnel, vous êtes en train de vous encourager, etc. ?

Lisa

Oui.

Pierre

Ok. Dans les fortes influences mais négatives, il y a donc ta sœur et là, c'est plus dans l'image aussi et c'est l'activité physique, c'est son domaine, elle fait énormément, et tu partages pas, forcément, le même point de vue qu'elle et, de toute façon, c'est son activité.

Lisa

Oui.

Pierre

Et tu veux pas entrer en compétition, je veux dire, avec elle.

Lisa

Non.

Pierre

Ok, donc là, c'est aussi émotionnel, un petit peu, modeling, c'est la personne représente quelque chose et soit je veux la ressembler, soit, justement, ici c'est le contraire, c'est que tu veux, les idées des petites photos Snapchat toutes transpirantes, tu veux pas ressembler.

Lisa

Non, non.

Pierre

Et ta maman, donc là, c'est plus dans l'émotionnel, vraiment, pur et dur. Parfois, vous essayez, quand même, d'aller, un petit peu, à deux ?

Lisa

Si j'étais toi, je ne le noterais pas, parce que, pour moi, ça n'arrive pas assez souvent pour que ça existe, que ça ait un impact quelconque.

Pierre

Est-ce que, à partir de tout ce qu'on a dit ici, est ce que t'as envie de changer, par exemple, de place une personne ? Tu vois, la mettre un peu plus, fin, influence plus faible ou plus forte ?

Lisa

[*réfléchit*]

Pierre

Parce que, au final, ici, Pauline, c'est vraiment une influence forte donc, par exemple, en allant de -5 à 5, donc avec zéro où c'est aucune influence, tu lui mettrais combien, du coup, à Pauline ? Puisque vous participez, fin, vous faites des vacances actives ensemble, elle a une bonne image.

Lisa

Beh, tu vois, Pauline c'est un peu Benjamin mais en mieux.

Pierre

Ok.

Lisa

Parce que, on fait des trucs ensemble, etc., mais, c'est aussi cette idée de, « je veux ressembler à Pauline ».

Pierre

Ok.

Lisa

Appendixes

Pas dans tous les domaines, mais, fin, tu vois.

Pierre

Niveau activité.

Lisa

Donc non, Pauline, je lui mettrais vraiment 5 parce que, paradoxalement, à Pauline j'envoie des snaps transpirants.

Pierre

Ah oui, mais là, ok.

Lisa

Me juges pas, hein, mais donc c'est, tu vois, quand je lui envoie ça et puis, genre, Pauline me fait, « wouhou. Trop fière. », etc.

Pierre

Donc là, elle t'encourage un petit peu.

Lisa

Elle m'envoie beaucoup de snaps sur son vélo et, voilà mais, c'est chouette.

Pierre

Ok, non mais c'est, je, ici, c'est pour faire un peu une synthèse, en fait. Anne, donc, ici tu as mis en forte influence, pardon, c'est surtout la coparticipation et l'émotionnel, donc, à s'encourager, et tu lui mettrais, du coup, ici, 4 sur 5 ? En positif, donc.

Lisa

Ouais, parce que c'est vraiment grâce / à cause d'elle que tous les mardis que je me retrouve à taper sur un truc.

Pierre

Ok, donc pas, donc on va rester sur, à chaque fois, sur les deux cercles. Donc, Justine, c'est -4 sur 5, du coup, c'est vraiment,

Lisa

Elle pourrait être 3.

Pierre

- 3 ?

Lisa

Oui, en vrai, Justine pourrait être 3 parce que,

Pierre

Donc, passer plus, ici, en influence moyenne, potentiellement, je mets en pointillé, du coup.

Lisa

Bon, Justine et moi, on est proches mais, finalement, dans mon quotidien elle est pas vraiment là.

Pierre

Ok.

Lisa

Fin, donc, oui. Ouais, plutôt 3 mais elle est quand même un peu là, pff.

Pierre

Entre 3 et 4 ?

Lisa

Entre 3 et 4, oui.

Pierre

Mais donc, vraiment en négatif, et c'est vraiment quelque chose qui te bloque ? Fin, qui t'empêche, qui te freine, parfois, pour ?

Lisa

Imaginons que demain, fin, non, sois réaliste, dans trois semaines, je ne sais pas, soudainement, mon vélo elliptique et mon rameur, c'est trop chouette, ça me rend dans les étoiles, Justine est la dernière personne à qui je le dirais.

Pierre

Ok.

Lisa

C'est, fin, j'ai pas envie qu'elle le sache, c'est pas, fin, voilà. Et quand elle m'envoie ses performances sportives, l'expérience m'a appris que ce qu'elle attend de moi, c'est toujours la même chose, « oh chouette, trop bien, wouhou, tu peux être fière de toi. », voilà, etc. Mais, fondamentalement, si je suis tout à fait honnête, je m'en fous.

Pierre

Ok.

Lisa

Alors vraiment, c'est ma sœur, je suis contente pour elle, hein.

Pierre

Ok, et donc, tu ne lui enverrais pas ?

Lisa

Non.

Pierre

Appendixes

Mais, par crainte de la comparaison ou parce qu'elle va pas forcément t'encourager, te féliciter, comme toi tu l'aurais fait ?

Lisa

Non, en fait, je pense que j'ai vraiment peur, c'est que, soudainement, ça nous crée, qu'elle voit ça comme un de nos points communs.

Pierre

Ouais.

Lisa

Et que si tu veux, justement, elle s'attende à ce que, on ait ça en commun alors que non.

Pierre

Et t'as pas envie, justement, que ce soit quelque chose qu'il y ait en commun entre vous deux ?

Lisa

Non, non.

Pierre

Ok, donc vraiment, c'est son domaine, ça doit rester pour elle.

Lisa

Non, Justine et moi, on est différentes, je l'adore, je suis sa plus grande fan mais je ne ressens, non, je ne veux pas ressembler à Justine, je ne suis pas Justine, donc voilà.

Pierre

Donc, elle reste à -3 ou -4. Et ta maman, du coup ?

Lisa

Non, elle, elle peut rester là.

Pierre

-4, vraiment ?

Lisa

Avant, tu vois, il y a quelques années, je l'aurai mise en « très très forte », maintenant, je mets en « forte », parce que j'ai été voir un psy, entre temps, mais non, c'est vraiment, c'est vraiment dur. Et je pense que le plus difficile, c'est que, finalement, elle est cassante mais comme il y a pas une mauvaise volonté derrière, une mauvaise intention derrière, c'est d'autant plus difficile, tu vois, si quelqu'un est méchant avec toi en disant, « bah, t'es gros », tu peux te dire, t'es pas un gros hein, tu peux te dire, « bah voilà, elle est méchante, pff, ça la décrédibilise ». A partir du moment où c'est ta maman qui te veut du bien, qui t'aime et qui fait vraiment de son mieux pour être une bonne maman, qui te dit, « tu sais, nous ont toujours été un peu enrobé, fin, c'est pas très grave, il y a beaucoup de jolies femmes rondes », toi, t'as pas du tout envie d'être une jolie femme ronde, t'as juste envie d'être une jolie femme, fin, tu vois ce que je veux dire ? Et donc oui, maman c'est,

Pierre

Disons que, dans son attitude c'est pas volontaire, mais c'est,

Lisa

Non, le résultat est quand même que voilà, c'est oui.

Pierre

Ok. On va finir, quand même, à mettre une cote à Benjamin parce que c'est le seul qui est dans les deux schémas.

Lisa

Oui, ça me fait bizarre.

Pierre

Et donc, Benjamin, il est en influence moyenne donc, sur 5, ça fait, 3 sur 5, et là il est en, attend, « très faible influence », donc ça fait 1 en moins, donc ça lui ferait 2 sur 5 mais en positif, du coup.

Lisa

Ouais.

Pierre

Ça te paraît correct ?

Lisa

Ouais.

Pierre

Il te pousse un petit peu, de par, l'image qui est renvoyée mais,

Lisa

Il me pousse et d'un même côté c'est, ouais, mais, mais en même temps, Ben, il met la barre tellement haut que c'est,

Pierre

Too much, et du coup, ça peut te bloquer.

Lisa

Du coup, fin,

Pierre

Voilà, ok. Tout à l'heure, t'avais parlé, aussi, de ton papa, je sais pas, si ?

Lisa

Appendixes

Oui, je sais pas où le mettre, en fait, en fait mon papa, pff, mon papa vient de reprendre le sport.

Pierre

Ok.

Lisa

Il a pris un abonnement au JIMS et donc, il m'avait dit qu'on irait pas ensemble mais qu'on irait les mêmes jours, chacun de notre côté, pour un soutien moral machin, etc. Mais mon papa, il fait souvent ça, c'est-à-dire, qu'il propose des trucs, c'est chouette, tu t'enjailles, tu te dis, « trop bonne idée », et, en fait, il le fait pas. Et donc, finalement, je sais pas si il est positif ou négatif parce que, que mon papa aille ou pas au sport, beh j'y vais, parce que de toute façon, tu peux pas compter sur mon papa et, tu vois, il me motive pas à aller au sport mais il me freine pas non plus, il a pas.

Pierre

Ok, il est plus dans « aucune influence » ?

Lisa

Ouais au niveau,

Pierre

Il pourrait avoir une influence, de par, ce qu'il propose mais pour le moment, en tout cas, il,

Lisa

Non, parce qu'en plus, quand mon papa me dit un truc, je suis pas sûre que j'y accorde beaucoup d'importance.

Pierre

Ok.

Lisa

Voilà, il me dirait, « oh, t'es au sport aujourd'hui ? Parce qu'il faut que t'y aille », « Hé ho, non, je suis occupée », fin, c'est déjà arrivé, il m'a dit, « oh, mais c'est important », je lui fais, « sorry, mais moi je bosse enfin », donc pff, oui c'est, il a repris le sport, il a 58 ans, je crois qu'il sort avec une nana qui a dix ans de moins, donc, il veut « garder la forme »[*imite une grosse voix*] [*rises*]

Pierre

Ok, maintenant, t'es pas obligée de le mettre.

Lisa

Mais, c'est vrai que c'est très interpellant parce je vois souvent mon papa, mais non.

Pierre

Ok. Est-ce que, toi, t'as l'impression d'être un support pour une autre personne ? Donc, avec Anne parce que tu fais avec elle et vous vous encouragez mutuellement.

Lisa

Anne, Pascaline ; Pascaline, je joue beaucoup pom-pom-girl.

Pierre

Pascaline, Pascaline ? Ouais.

Lisa

Donc, ouais, Pascaline quand elle m'envoie ses messages, quand elle poste un truc, machin, etc. je commente, j'aime ou je partage.

Pierre

Tu encourages, c'est émotionnel, aussi.

Lisa

Oui, c'est, fin,

Pierre

Avec ta sœur aussi, quand, du coup, tu avais dit que, quand elle t'envoyait quelque chose, tu te forçais, un petit peu, à aller ?

Lisa

Non. Oui mais c'est un message, une phrase quoi, et parfois c'est,

Pierre

Et t'as l'impression que ça a de l'importance pour elle, en tout cas ?

Lisa

Si, je crois que ça a de l'importance pour elle mais, en fait, je pense que Justine, elle en demande tellement, finalement, l'encouragement, l'approbation plus que l'encouragement, que je pourrais lui écrire des romans, et je pourrais vraiment hein, « waah, pourquoi je te trouve géniale, magnifique, wouhouuu », que ça suffirait pas et donc, finalement. Justine, c'est, il faut être stratégique, quand elle t'envoie 25 photos pendant, en une semaine, je me dis, il vaut mieux répondre à chacune, un petit message, « oh chouette », hein, voilà, plutôt que, puisque, j'ai pas le temps non plus, moi, à chaque fois, vraiment détailler, « oh, 25 kilos, beh là ». Alors que Pascaline, c'est plus rare et donc, quand elle y va, fin, quand elle fait, fin voilà, en plus, Pascaline, autant c'est un frein en sport, mais elle est, c'est vrai une motivation dans mes études et donc, finalement, on s'encourage mais pas dans les mêmes domaines. Justine, je suis même pas sûre qu'elle sait, exactement, ce qui m'intéresse dans mes études, ce que je veux faire plus tard. Pas que ça l'intéresse pas, c'est qu'on vit pas ensemble, c'est pas, son quotidien est pas le mien, donc voilà.

Pierre

Appendixes

Et donc, par exemple, Pauline ou Maud, qui sont toutes les deux aussi très sportives, et qui sont positives pour toi, est-ce t'as aussi, toi, tu juges que pour leur pratique, t'es aussi bénéfique par le fait ou, peut-être, vous pouvez discuter un petit peu, tu l'encourages, tu la félicites, tu vas la voir aussi, peut-être, quand elle fait quelque chose ?

Lisa

Maud quand elle rentre du sport, généralement, je suis au kot et donc on mange, je l'attends pour manger, je sais pas si ça compte ou pas.

Pierre

Beh, disons que ça fait partie,

Lisa

Quand elle rentre, tu vois il est 22h, beh je sais que,

Pierre

Pour elle, ça peut être, peut-être que elle, elle peut le lier à,

Lisa

Donc, je sais pas si ça l'encourage à faire du sport, mais en tout cas,

Pierre

Et tu lui prépares sa nourriture ou tu l'attends ?

Lisa

Non, non.

Pierre

Mais tu l'attends pour manger.

Lisa

Je l'attends pour manger, donc voilà. Je sais que le lundi elle a sport, mais Maud, elle cuisine des trucs, toujours, qui prennent 4 plombs donc, c'est vrai que, parfois, elle mange, il est 10h30, donc voilà.

Pierre

Et Pauline ?

Lisa

Est-ce que j'encourage son activité sportive ? Je la soutiens énormément dans ses études et, c'est vrai, qu'il y a certaines activités sportives où elle a plus de mal que d'autres, je pense, elle a dû inventer un enchaînement de step, ça, c'était vraiment drôle, elle a aucune coordination, donc ça, c'était vraiment drôle parce que, beh, Émilie, une autre cokoteuse avait déjà fait l'entraînement de step, etc. Mais non, on part au ski ensemble mais je sais que, sans moi, elle partirait pas au ski.

Pierre

Donc, c'est aussi, participer avec.

Lisa

Ouais.

Pierre

Ok. Est-ce que toutes ces personnes, par exemple, ceux, sont aussi dans le même réseau, je veux dire, par exemple, t'as parlé, ici, de ta meilleure amie, de ta cokoteuse, Benjamin, Anne.

Lisa

Ah ! Est-ce qu'ils se connaissent entre eux, ou quoi ? Je pense que Benjamin a eu la même influence sur Pauline que moi. Parce que Pauline parle de Benjamin dans les mêmes termes que moi, « figure paternelle », « il me pousse à aller plus loin », « il est vachement exigeant ».

Pierre

Ok. Ils se sont déjà rencontrés.

Lisa

Oui, oui, vraiment.

Pierre

Il a un petit peu la même influence sur elle que sur toi.

Lisa

Et Pauline a eu, s'était blessée à l'épaule, ça fait 10 ans presque plus, maintenant, mais, ça fait 10 ans qu'elle a un problème à l'épaule, il a fallu une conversation avec Ben pour qu'elle reparte chez le médecin, et donc non, Ben et Pauline c'est, forcément un autre niveau, au niveau sportif, c'est pas exactement la même chose, mais il y a eu

Pierre

Il y a un lien entre les deux aussi.

Lisa

Oui, je pense que Ben a vraiment poussé Pauline, déjà à réparer son corps pour pouvoir aller plus loin dans son sport mais, aussi, à dépasser ses propres performances. Fin, oui, je pense que Ben, il a donné la niaque.

Pierre

Entre Justine et Nélie, aussi ?

Lisa

Oui.

Appendixes

Pierre
Ça me paraît logique.
Lisa
C'est pas pour rien que ma sœur est à l'étranger, je pense.
Pierre
Ok.
Lisa
On s'aime, on s'entend bien mais.
Pierre
C'est pas un lien positif ou négatif, c'est juste voir si il y a un lien entre différentes personnes.
Lisa
Non, mais, par exemple, je sais que Justine, elle n'envoie pas ses Snapchat tout 'sweaty' à ma maman, or on a une conversation à 3.
Pierre
Ok. Donc, ça c'est fait. Voilà, donc, après, donc, on va parler plus de personnes un petit peu plus précises, t'as déjà bien parlé de tes parents, mais est-ce que l'influence, t'as l'impression que tes parents ont encore une influence malgré l'éloignement ? Je suppose que, avant quand vous étiez jeunes, il y avait plus d'influence puisque que c'était eux qui payaient la cotisation, l'équipement, qui te conduisaient peut être à l'entraînement de natation, etc.
Lisa
[*Réfléchis*]
Pierre
Et, est-ce que maintenant, voilà, par exemple, qui paye ton abonnement au JIMS ?
Lisa
C'est moi.
Pierre
C'est toi, ok.
Lisa
C'est moi, au Blocry, c'est moi. Mais, c'est marrant, parce que tu m'as fait penser à un truc ; en fait, j'ai eu un accident quand j'étais petite et c'est ma maman qui m'a poussé à aller reprendre du sport, et alors, j'avais fait danse, natation, à la base, et la danse, j'ai pas accroché du tout, c'était n'importe quoi mais donc, oui, bah, finalement, je pense que quand j'étais plus petite ma maman était une influence positive, finalement.
Pierre
Ok.
Lisa
Aujourd'hui, non. Alors, plus ou moins influence. Alors mon papa, toujours pas. Certainement, avant que ma maman, parce qu'il était pas là, donc, voilà. Justine,
Pierre
Mais, ici, c'est que les parents. Et donc ta mère a encore une influence qui perdure. Seulement, elle est passée de positive à négative, du coup ?
Lisa
Oui et puis c'est pas, c'est vrai que quand t'es plus jeune, que tu vis avec tes parents et que tu vas pas à ton entraînement de sport, ta mère, elle le voit, hein. Et donc c'est vrai, que oui, plusieurs fois, tu fais, « moi, je paye pas un abonnement pour que, finalement, tu restes assise sur tes fesses, hein » et tu comprends, enfin, que,
Pierre
Mais donc, avant, elle était vraiment positive, alors que maintenant avec l'éloignement, c'est, le lien qu'elle peut avoir avec toi concernant l'activité physique, en tout cas, c'est pas du positif, maintenant, alors qu'avant ça pouvait être le cas.
Lisa
Ouais. Je pense qu'avant t'avais le positif, dans le sens où, elle te poussait à faire l'activité sportive mais t'avais le négatif qu'il y a toujours maintenant.
Pierre
Ok, mais ça compense un peu plus.
Lisa
Oui, ça compensait.
Pierre
Seulement, le positif d'avant n'est plus présent.
Lisa
Exactement et donc il reste que ses petites critiques.
Pierre
Ok, mais qui étaient déjà présentes avant, ok. T'en as parlé, ici, rapidement quand t'as dit que tu payais ton abonnement au JIMS. T'as la carte UCL Sport ?
Lisa

Appendixes

Oui.
Pierre
Et c'est toi qui la payes ?
Lisa
Oui.
Pierre
Tu l'utilises pour aller, du coup, à la boxe ?
Lisa
A la boxe, oui.
Pierre
Donc, c'est assez régulier, c'est une fois par semaine mais c'est régulier.
Lisa
Et au badminton, aussi de temps en temps.
Pierre
Tu vas, de temps en temps, au badminton. La natation, si tu viens ici, t'as besoin aussi de la carte UCL Sport.
Lisa
Oui mais j'ai pris un abonnement aussi spécial pour,
Pierre
En dehors de,
Lisa
Oui. Pour les horaires différents. J'ai jamais compris les horaires de cette piscine.
Pierre
Ok. Ici, donc on a parlé, toi, ton réseau spontané, tes parents. Si, maintenant, on en vient aux professeurs d'éducation physique que t'avais en secondaire, ok ?
Lisa
En secondaire, pff.
Pierre
Ça va remonter, un petit peu. Selon toi, est-ce que t'as l'impression que son influence perdure ou bien elle se termine à la fin des secondaires, justement ? Est-ce que t'as l'impression que maintenant il a encore une influence sur ta pratique ?
Lisa
Personnellement, je pense que l'influence de ma prof est plus importante maintenant qu'à l'époque.
Pierre
Ok. Donc, maintenant, ton professeur d'éducation physique de secondaire a de l'importance ?
Lisa
Ce qu'il disait, fin, ce qu'elle disait à l'époque fait beaucoup plus sens maintenant.
Pierre
Ok, et t'y repenses parfois quand tu ?
Lisa
Oui, j'y repense de temps en temps. Ouais. Rarement, hein, voilà, vraiment, Madame Richard avait tendance toujours à dire, « quand on veut, on peut », et à l'époque, je trouvais ça tellement débile, et puis, en plus, sorry, mais si je veux pas faire de sport, je vois pas quel est le big deal, quoi. Enfin, aujourd'hui, vraiment, je pense que si tu veux, beh, tu peux, quoi, mais faut le vouloir. Fin, donc, ouais, nan, si. C'est rigolo comme question.
Pierre
Et c'est donc par sa philosophie, un petit peu, et cette phrase qu'elle disait, mais,
Lisa
Ouais.
Pierre
Est-ce que ça peut être aussi avec ce qu'elle t'a appris, donc, est-ce qu'elle t'a appris à t'entraîner, à faire des gestes particuliers, par exemple, badminton, peut-être que maintenant t'aimes bien en faire parce que tu l'as appris en secondaire, à jouer correctement au badminton, et disons que c'est l'activité à choisir que tu ferais parce que tu la connais, mais c'est peut être que tu l'as connue grâce à elle.
Lisa
Beh, clairement, c'est vrai que la première fois que j'ai joué au badminton, c'était à l'école. Après, j'aime bien le badminton parce que le volant, il vole lentement si tu tapes pas trop fort. [*rire*] Je suis pas sûre que j'ai une bonne technique au badminton et je serais, je pense, donc c'est clairement un sport que j'ai découvert par Madame Richard mais je n'applique pas ses conseils, je m'en souviens plus. Comment servir etc., c'est,
Pierre
Ok, est-ce que ça peut être aussi, donc, l'influence que ça a sur ta pratique, est ce que ça peut être dû à la motivation qu'elle t'a donnée pour le sport ? En général. Et voire même, les habitudes qu'elle t'a données ?

Appendixes

Lisa

[*réfléchit*] C'est vrai que madame Richard, fin, à l'époque on avait, fin, je sais pas si c'est partout comme ça mais, on avait différents tronçons, voilà, on avait ou le volley ball, j'ai jamais compris, on avait escalade, c'était assez chouette, on avait gymnastique, alors, pendant mes 6 ans, je prenais rendez-vous chez le médecin pendant la gymnastique jusqu'en rhéto. En rhéto, je me suis dit, « allez, j'y vais », mais c'est vrai que, Madame Richard avait, elle était un peu dure, elle était un peu énervante aussi, elle gueulait beaucoup, voilà, mais c'est vrai que c'est quelqu'un qui te pousse à te dépasser quand même un peu, un peu hein, un peu tes limites, je trouvais que c'était chouette. Et puis, ce qu'il s'est passé aussi, c'est que, moi, en primaire mes cours de sport étaient plutôt traumatisants et donc, c'est vrai que, quand je suis arrivée en secondaire, déjà on était que des filles, c'était génial, parce que les garçons, les filles garçons mélangés, c'est terrible, il y a de la compét' à crever. Et donc là, on n'était que des filles et c'est vrai que du coup, Madame Richard, oui, moi, m'a paru comme un super prof de sport, comparé à ceux que j'avais eus en primaire, alors qu'objectivement, elle était bien mais je suis pas sûre que d'autres élèves te diront qu'elle impactait, fin, tu vois, qu'elle avait un impact.

Pierre

Et donc, elle a, ça a pu te motiver ?

Lisa

En fait, c'est marrant, parce que je crois que madame Richard ce qu'elle a introduit, c'est de la bienveillance.

Pierre

De la bienveillance. Envers ?

Lisa

Envers ses élèves, ouais. Elle te pousse, elle est dure, fin, voilà, mais en même temps, on sent clairement qu'elle veut que, elle veut ton bien, elle veut que tu t'amuses quand même un peu, elle veut que t'apprennes, fin, voilà.

Pierre

Est-ce que, aussi, c'est, ça pourrait être, par rapport à des façons concrètes qu'elle t'a fait découvrir pour contourner les freins à la pratique ? Donc, par exemple, si t'avais trop, beaucoup de devoirs, elle te disait quand même d'aller faire un petit peu de sport à côté pour te détendre.

Lisa

Euh, ça,

Pierre

Ça, non ?

Lisa

On avait deux heures de sport par semaine et, voilà, ça commençait, ça terminait, voilà.

Pierre

Est-ce qu'elle a pu mettre en avant l'instrumentalité, justement, donc, le fait que l'APS soit bénéfique pour ta réussite scolaire, de l'époque ou de maintenant, ou justement pour la vie sociale ? Donc comme tu dis, toi tu fais beaucoup pour, le sport avec les personnes. Est-ce que, elle, elle a mis ça en avant, que ça pouvait être bénéfique, justement, de faire du sport avec quelqu'un d'autre ?

Lisa

[*réfléchit*]

Pierre

Et que ça pourrait aussi avoir une influence sur toi, sur ta pratique actuelle ?

Lisa

C'est clair qu'à l'école, on faisait des sports d'équipe, c'est les seules fois où j'en faisais, mais, tu vois, moi, à l'école, je réussissais vraiment très très bien sauf en sport et madame Richard, elle me disait « quand on veut, on peut » mais, ma maman, elle me disait, « c'est pas plus mal que tu sois nulle en sport parce que si tu réussissais partout, t'aurais pas d'amis ». [*rire*] Donc, tu vois, moi, j'ai toujours été nulle en sport à l'école mais, en fait, je trouvais ça, fin, j'en riais, franchement, faut en rire, quoi, et donc, c'est vrai que, en rhéto, par exemple, je me suis dit, « c'est ma dernière année, je vais participer au cours de gymnastique », et j'ai réussi à faire la volte, ne me demande pas comment, je sais pas, et c'est vrai que j'étais super fière de moi, vraiment, incroyable et il y avait d'autres gens qui m'ont fait, « oh, non, moi j'ose pas », et j'étais là, « si moi j'y arrive, toi aussi, bouge ton cul, quoi ! Enfin. », et c'est vrai, que les semaines qui ont suivi, apparemment, Madame Richard avait dit à d'autres élèves, « Lisa y est arrivée donc vous devez y arriver, quoi ! ». Et tout le monde m'avait dit, « c'est super méchant », etc., mais moi, je trouvais qu'elle avait tellement raison parce que, finalement, beh, si moi, j'y arrive, alors qu'un cumulet c'était pff, beh, il y avait vraiment aucune raison objective de, pourquoi est-ce que quelqu'un d'autre pouvait pas y arriver. Après, est-ce qu'elle pousse vraiment à faire ? On avait aussi un tronçon avec des acrobaties, tu sais, avec une voltigeuse et une porteuse et c'est vrai que ça, l'acrogym, ça c'était vraiment un truc où tu devais vraiment travailler avec l'autre, mais, c'est tout, honnêtement.

Pierre

Et, donc si, tu m'as dit quand même que tu penses parfois à, voilà, et si tu devais la placer, du coup, tu la mettrais en positive ?

Lisa

Ah, je la mettrais en positive.

Pierre

Et avec quoi comme influence ?

Lisa

[*réfléchit*] Ouais, entre faible et très faible.

Appendixes

Pierre
Ok. Donc, par exemple ici, et là, donc, ce serait,
Lisa
Ouais.
Pierre
Madame,
Lisa
Richard. R-a-s-k-i-n. J'en reviens pas, ça m'étonne vraiment beaucoup, tu sais.
Pierre
Voilà, là, on en a fini, un petit peu, avec le réseau social, on va passer à un autre élément qui est plus les 'événements de vie', ok ? Ici, simplement, premier schéma, tu vas placer des petites boules, ou une petite croix, pour indiquer où il y a eu une modification de ton APS liée à un événement de vie, donc par exemple,
Lisa
C'est quoi APS ?
Pierre
Donc ; activité physique et sportive, c'est rien, c'est rien. Donc, ici, j'ai mis en haut, par exemple, là, c'étaient les vacances, puis il y a eu la rentrée mi-septembre, ici, le blocus à partir, on va dire, le 20 décembre, quelque chose comme ça, tout le mois de janvier ou presque, c'étaient les examens, puis, là, il y a quand même une semaine de congé, ici, à la fin, et ici, il y a eu une semaine de Pâques en mars et une semaine de Pâques en avril. Ça peut t'aider à,
Lisa
Et je dois mettre une croix où ? Là où j'ai eu un changement ?
Pierre
En fait, tu représentes un petit peu, si, par exemple, tu dis, « pendant les vacances, en fait, je faisais pas d'activité » donc, tu mets, tu peux mettre soit une ligne, soit une croix, ici, en bas.
Lisa
Ah, ok.
Pierre
Et, par exemple si, voilà, juste avant la rentrée en septembre, t'es partie une semaine avec Pauline, par exemple, et là, vous avez beaucoup marché, beh, t'as été très active, justement, t'as fait beaucoup de sport donc là, tu mets plus haut. Ok ? Tu notes juste au-dessus, peut-être c'est en rapport à quoi, ou tu m'expliques, pas de souci. Donc c'est en lien avec les événements de vie. Donc, un petit peu, comment a fluctué ta pratique pendant, donc ça c'est la dernière année, nous on est ici.
Lisa
Ok.
Début de la réalisation du graphique annuel : 1h09min51.
Lisa
Bon, je mets une croix alors, hein.
Pierre
Ok.
Lisa
Beh, juillet, je mettrais ça parce que je suis partie en vacances avec Pauline et j'ai fait l'intendance d'un camp scout.
Pierre
Ok et donc t'as fait quoi ? C'était de la randonnée que tu faisais avec Pauline ?
Lisa
Oui. On est parties à Ténériffe et alors, il y a une piscine, on pourrait croire qu'on s'est dorées la pilule mais, en fait, pas du tout, c'est-à-dire qu'on a fait la moitié de l'île à pied. Donc, c'était assez chouette et alors, après je suis partie 15 jours en camps scout et ça, même chose, tu marches, tu cours, tu suis, en plus c'était,
Pierre
Ok, alors là, on peut, peut-être, marquer 'vacances actives' en dessous.
Lisa
Ok.
[...]
Pierre
De nouveau, t'es pas obligée d'en mettre dans chaque colonne, hein.
Lisa
Ah, ok, d'accord.
Pierre
C'est vraiment ce que toi, te vient en tête, un événement particulier.
Lisa

Appendixes

Beh, la rentrée, on a toujours cet espoir de, « allez ! Je repars du bon pied ! ». Donc, je dirais plutôt, en août, il s'est rien passé, en août, j'ai vraiment rien fait, je pourrais vraiment mettre une croix ici. Il s'est rien passé, j'avais envie de rien faire. Je vais, voilà, la flemme. La fatigue, c'est nul, hop là. Voilà. Rentrée, je mettrais ça ici. Tout simplement parce qu'on est rentrés mi-septembre mais,

Pierre

T'as pas recommencé tout de suite ?

Lisa

Non, j'ai fait la fête, et moi avec la gueule de bois, tu me fais pas faire du sport, donc on va dire, voilà, fin septembre, début octobre, voilà. Novembre, décembre,

Pierre

Donc, là, tu l'as mis plus ou moins la même hauteur donc, selon toi, c'était ?

Lisa

Oui, là, j'allais au JIMS 3 fois par semaine et j'ai commencé la boxe.

Pierre

Ok, donc, ça faisait pas mal d'activités.

Lisa

Oui, chez moi, c'est souvent yo-yo, ça tient pas dans la durée, donc, voilà. Après, je pourrais mettre une croix plus bas, je sais pas si veux les relier ou ?

Pierre

Non, non, tu peux laisser.

Lisa

Beh, octobre, novembre, j'ai eu une baisse de régime mais rien de particulier, fin, voilà.

Pierre

Une baisse de régime ? Tu en faisais encore un petit peu ?

Lisa

J'en faisais encore un petit peu mais je pense que pas assez pour que ce soit significatif.

Pierre

C'était plus qu'en août parce que tu faisais quelque chose donc tu peux, peut-être, mettre une croix.

Lisa

Je peux mettre au milieu ? Parce qu'au niveau de la temporalité, voilà. Alors décembre, à nouveau, rien du tout, décembre, janvier, pendant le blocus/examen, je, voilà.

Pierre

Ok, donc, là, tu peux mettre,

Lisa

Je pourrais mettre une si tu veux, fin, je sais pas si ça compte, parce que j'ai fait les vidéos de Blogilates.

Pierre

Ah, beh, ça c'est toi qui vois, si tu,

Lisa

Beh, c'est plus qu'en août, donc, voilà, à nouveau, je les mets au milieu parce que ça compte pour les deux.

Pierre

Pour novembre et décembre ?

Lisa

Non, décembre janvier, excuse- moi,

Pierre

Ah, il y a pas de souci. C'est juste pour être,

Lisa

Non, non, bien vu. Voilà. Alors, les vacances, je suis pas partie. J'ai été une journée à Disneyland mais je suis pas sûre que ça compte [*rire*], voilà. Et alors, à nouveau : rentrée, petit pic de, voilà, on repart sur des bonnes bases, Pascaline m'a culpabilisée, ça a fonctionné. Mais, ce qui s'est passé, c'est que j'ai maintenu.

Pierre

Ok.

Lisa

Pas autant, genre j'allais pas au JIMS 3 fois par semaine, mais oui, quand même régulièrement ; Mardi, jeudi, parfois le dimanche.

Pierre

Ok, donc ça c'est depuis le début du quadri, du coup, c'est ça ?

Lisa

À peu près, oui.

Pierre

Ok.

Appendixes

Lisa
Disons qu'en février, à nouveau, j'y allais super souvent, et puis fin février, mars, ça s'est stabilisé à un truc normal, quoi.
Pierre
Donc, si tu mets, tu peux, peut-être, un peu plus bas.
Lisa
Ouais, un peu plus bas. Je vais mettre ici, tu vois.
Pierre
Et donc, on est ici en, fin avril.
Lisa
Ouais, là c'est même chose.
Pierre
Ça reste la même chose, même pendant Pâques, etc. ? Il y a pas eu d'augmentation ? T'as pas été au ski cette année ?
Lisa
Non, pas les sous.
Pierre
Voilà, donc ici, t'avais pas envie, de rien faire, ici c'était la rentrée, puis t'as maintenu. Le blocus, tu l'as fait ici ou tu l'as fait chez toi ?
Lisa
Nous, on a trois semaines de blocus, je fais la première ici, je fais la semaine de Noël à la maison et, généralement, la semaine d'après, donc, vraiment la semaine juste avant les premiers examens, je retourne ici.
Pierre
Ok. Parce que, ici, au final, tes événements de vie, c'est fort relié au calendrier académique.
Lisa
Oui.
Pierre
Est-ce qu'il y a pas eu un autre événement de vie, je sais pas, une maladie, le décès de quelqu'un, potentiellement, qui aurait pu influencer ta pratique ?
Lisa
Mais en fait, ce qu'il s'est passé c'est que, ici,
Pierre
Ouais.
Lisa
Donc, je suis anémique depuis très très longtemps, assez fort, j'ai des perfusions, et donc en fait ici,
Pierre
Donc en juin.
Lisa
Oui, fin juin, j'ai eu une perfusion.
Pierre
Ok.
Lisa
Donc, ça veut donc dire que mon fer augmente, mon hémoglobine augmente donc ça veut donc dire que, un deux trois, ici, je suis au top du top de ma forme.
Pierre
Ok.
Lisa
Voilà, je sais pas si ça rentre dans ton truc.
Pierre
Ok, non, on peut.
Lisa
J'ai eu une transfusion, 3 mois après j'ai l'hémoglobine, c'est génial, etc. Juste avant ma perfusion, c'est plus compliqué. Ça n'allait plus.
Pierre
Mais là c'est en dehors de la,
Lisa
Voilà, ça veut donc dire que, je peux déjà te dire que fin mai, il y aura à nouveau une baisse de régime.
Pierre
Ok. Donc ça, c'est lié à ta santé.
Lisa
Ouais.
Pierre

Appendixes

Donc la santé, ta santé joue aussi sur ton activité, ce qui est logique.

Lisa

Oui mais moins que ce que je laisse entendre. C'est facile de dire, « oh, mon fer », comme excuse, mais je vais être honnête, si je voulais, je pourrais.

Pierre

Ok, comme disais madame Richard, du coup. Ici, on peut faire maintenant la même chose mais avec le mois précédent, donc c'est un peu plus précis.

Fin de la réalisation du graphique annuel : 1h16min07

Lisa

Ah oui, ok.

Pierre

Il y aura, peut-être, plus de variations en fonction, je sais pas, d'un week-end qui a été un peu plus actif ou autre.

Lisa

Je réfléchis parce que j'ai une mémoire de poisson rouge.

Pierre

On est ici, 30.

Lisa

Je vais faire à reculons, par contre, parce que,

Pierre

Fais comme tu le souhaites, il y a pas de souci.

Début de la réalisation du graphique mensuel : 1h16min19

Lisa

Déjà, où est-ce que j'étais ce week-end ? Non, ce week-end, j'étais à la maison, il ne s'est rien passé. Jeudi, je suis restée deux heures sur mon vélo elliptique parce que la dame à côté de moi, elle ne partait pas. Je sais pas comment, ça se fait aussi avec des croix ?

Pierre

Tu peux mettre aussi, par exemple, si ce week-end t'as rien fait, tu peux mettre à zéro.

Lisa

Donc voilà, je n'ai rien fait.

Pierre

Jeudi là, t'as fait deux heures.

Lisa

Donc, normalement, je reste une heure parce qu'après ça devient un peu chiant quand même, là je suis restée deux heures, je regardais la nana et elle bougeait pas, et vraiment je m'étais dit, « non, non, je ne pars pas tant qu'elle part pas ».

Pierre

Oui, c'était un petit concours.

Lisa

Elle ne le savait pas mais ouais, elle a perdu.

Pierre

Oui.

Lisa

Mardi, bah boxe, normal, fin.

Pierre

Voilà, tu peux mettre.

Lisa

Je vais mettre au milieu.

Pierre

Ok.

Lisa

Voilà. Je réfléchis, lundi. Je suis désolée, j'ai vraiment une mémoire de poisson rouge.

Pierre

Y'a pas de souci, prends ton temps.

Lisa

Le week-end toujours rien. Le week-end, il ne se passe pas grand-chose. Si là, attend. Ici, j'ai été nager avec Pauline, du coup, poun poun.

Pierre

Plus ou moins la même chose que ?

Lisa

Appendixes

Oui, je vais mettre ici.

Pierre

Ok.

Lisa

Elle a fait 40 longueurs, elle était trop contente. Je sais même pas ce que ça veut dire, moi, 40 longueurs, c'est bien, c'est pas bien ? Beh, en fait, les mardis, je peux déjà te mettre des croix à chaque fois parce que j'y vais tous les mardis.

Pierre

Ok, et t'y as été, il y a pas un jour, une semaine où tu as sauté ?

Lisa

Pas ce mois-ci.

Pierre

Ok, très bien. C'est bien.

Lisa

Donc, non. C'est juste hein ? Voilà, non, et c'était normal, j'ai pas eu d'événement particulier à la boxe. Alors, par contre, ce jeudi-là j'y suis pas allée.

Pierre

À cause de quoi ?

Lisa

Rhume des foins. Rhume des foins, asthme, je sors pas. Fin, je sors mais je,

Pierre

Donc, de nouveau, un événement de vie lié à la santé.

Lisa

Oui, chez moi il y en a beaucoup, donc voilà mais du coup, samedi, dimanche ? Non. Voilà, j'ai pas rattrapé mes séances. Hum, beh non, alors jeudi, oui, c'était normal.

Pierre

Ok, donc, mets le à la hauteur que tu veux.

Lisa

Une heure de vélo elliptique, dix minutes de rameur, voilà, après la semaine d'avant, la blague, j'en sais rien. Je peux regarder dans mon agenda ou c'est tricher ?

Pierre

Si tu veux, tu peux.

Lisa

Parce que je note tout parce que j'ai vraiment une mémoire de poisson rouge. Donc, cette semaine-ci. [*regarde son agenda*] Ah beh oui, si, jeudi j'ai pas été au JIMS parce que j'ai fait du badminton.

Pierre

Ok. Donc, t'as remplacé ton activité par une autre.

Lisa

Oui, en fait, j'ai pas été au JIMS parce que je savais que le soir j'allais au badminton. Après, le badminton, est-ce que c'est plus ou moins sportif que ma séance ?

Pierre

Si, si, c'est actif d'une certaine manière mais après dans l'intensité.

Lisa

Franchement, j'ai beaucoup transpiré donc je serais tentée de mettre un poil au-dessus, on a joué pendant deux heures.

Pierre

Donc ici, c'était badminton, là c'était, donc, natation, et sinon le reste c'était classique, à part ici où t'as été, je vais dire, malade.

Lisa

Ouais et là, cette nana voulait pas bouger.

Pierre

Et là, j'ai marqué 'concours'.

Lisa

Qui fait deux heures de vélo elliptique ? A mon avis elle devait regarder la télé parce que ça hypnotise.

Pierre

Voilà, rien d'autre ? Tu penses que, t'as pas fait un week-end où t'es partie marcher ou même, un jour t'as profité du beau temps et t'es partie marcher ?

Lisa

Ah si, attend, ce week-end, j'ai été la cabane. On a une cabane au milieu d'un champ, on a fait du vélo, mais doucement, hein.

Pierre

Non mais c'est actif.

Appendixes

Lisa
C'est actif, c'est chouette. Ah beh, alors je peux mettre, mais je mettrais pas très élevé parce que, franchement, c'était plus une balade qu'autre chose, quoi.
Pierre
Ok, donc une balade vélo.
Lisa
Ouais. Voilà c'est tout.
Pierre
Ok. Pendant les vacances de pâques, donc ici c'était les deux semaines de Pâques, rien de ? T'en n'a pas profité, la deuxième semaine où il a fait très bon, t'as pas été marcher ?
Lisa
Non.

Fin de la réalisation du graphique mensuel : 1h21min03

Pierre
Ok, si on fait maintenant la même chose mais donc pour cette semaine qui vient de s'écouler, nous on est ici, on est mardi. Lundi, dimanche, samedi, vendredi, jeudi, mercredi, mardi.
Lisa
Ok.
Pierre
Ici, par contre, il y a une notion d'heure, à côté.
Lisa
Ah ouais, ok d'accord, eh bien, alors.
Pierre
Voir un petit peu.

Début de la réalisation du graphique hebdomadaire : 1h21min25.

Lisa
Dimanche, on a fait, à peu près, deux heures de vélo.
Pierre
Ok.
Lisa
Par contre, les lignes, je suis désolée mais moi j'ai vraiment,
Pierre
T'inquiète, elle est ici la ligne des deux heures.
Lisa
On dirait une vieille, c'est terrible.
Pierre
Voilà, donc là c'était balade à vélo. Hier t'as rien fait ? C'est pas un jugement, c'est une question.
Lisa
Non, je réfléchis à ce que j'ai fait hier, non, j'avais une présentation orale, donc, non.
Pierre
Ok, samedi ?
Lisa
Non plus.
Pierre
Non plus, donc on peut mettre une croix à zéro comme ça je vois que c'est pas un oubli mais que ça a été fait.
Lisa
Excuse-moi, pardon.
Pierre
Non c'est bon, ne t'excuse pas. Vendredi ?
Lisa
Vendredi, j'ai pris le train avec trois gros sacs. [*rire*]
Pierre
Non, ça compte pas.
Lisa
Donc, non, toujours rien.
Pierre

Appendixes

Jeudi, du coup, jeudi t'as mis que t'as fait ton petit concours avec madame.

Lisa

Je suis restée deux heures, donc deux heures, et puis j'ai fait dix minutes de rameurs.

Pierre

Ok donc deux heures dix, un petit peu, un chouilla plus, donc le 'deux heures',

Lisa

C'est celle-là ?

Pierre

Voilà, là c'est deux heures, un petit chouilla au-dessus de deux heures, ok ça va, je comprends. Donc, ici t'as rien fait parce que t'avais une présentation.

Lisa

Ouais.

Pierre

Ici, t'as rien fait ?

Lisa

Là, je rentre chez ma maman.

Pierre

Ok donc samedi, t'as pas envie parce que t'es chez maman, et vendredi ? Avant de rentrer ?

Lisa

C'est-à-dire que, voilà, non, vendredi je bosse le matin, l'après-midi j'ai cours et puis je rentre.

Pierre

Ok, t'as un job étudiant que tu dis que tu bosses, ou tu études ?

Lisa

Non, non, je bosse pour mes études.

Pierre

T'étudies, quoi ?

Lisa

J'étudies, pardon, excuse-moi.

Pierre

Non, non. Mercredi ?

Lisa

J'ai dansé au Welcome Spring ?

Pierre

Ah tu peux marquer que t'as fait une petite dépense. [*rires*] Ici, donc c'était quand ? C'était mercredi avant ton petit concours ?

Lisa

Ouais, ouais.

Pierre

Donc Welcome Spring. Donc il y a eu un petit truc mais tu sais pas trop où le situer ?

Lisa

Ouais, voilà je sais pas si, c'était actif mais, pff.

Pierre

Ok, et c'était la nuit de mercredi à jeudi, en plus ?

Lisa

Oui je crois, oui.

Pierre

Ok. Et donc mardi ?

Lisa

Oui, oui, parce que là c'était la revue de droit. Et mardi, la boxe.

Pierre

Et donc ça c'est ?

Lisa

C'était une heure et demie.

Pierre

Une heure et demie, on peut mettre la petite croix à une heure et demie, ok.

Lisa

Voilà.

Fin de la réalisation du graphique hebdomadaire : 1h23min45.

Appendixes

Pierre

Donc, ici, il y a beaucoup d'événements de vie, enfin, c'est surtout lié à l'académique mais on voit que t'as aussi des, fin académique, ici, par exemple, où le global de ton année c'est lié essentiellement à l'académique. On voit que tu fixes quand même régulièrement dans ton agenda et t'essayes de t'y tenir, en tout cas, pour le mardi et le jeudi.

Lisa

Oh la routine

Pierre

Mais c'est très bien, c'est très bien. Est-ce que tu penses que, ici, par exemple, les plus importants, surtout ici, au final, même si le week-end c'est, t'es chez toi, est-ce que tu penses que les événements de vie, ton APS fluctue parce que l'événement de vie modifie ton réseau social ? Par exemple, quand t'es ici on voit qu'à la rentrée à chaque fois tu fais plus d'activité physique alors que, par exemple, en vacances t'étais avec Pauline donc quand tu la vois c'était plus actif.

Lisa

Oui, en fait, dans les périodes où je suis à la maison c'est là où c'est bas.

Pierre

Ok, et tu penses que c'est, déjà, quand on voit tes schémas parce que quand t'es chez toi t'es avec ta maman et, du coup, elle est plutôt négative sur ta pratique, et, en plus, quand t'es ici t'as quand même beaucoup plus de personnes qui ont l'air de te pousser un petit peu.

Lisa

Clairement, mon réseau est plus ici que là-bas, ne fut-ce que parce qu'ici le JIMS, il est à 5 minutes.

Pierre

Ok donc c'est aussi la disponibilité des propositions d'activité, parce que tu fais la boxe ici,

Lisa

C'est surtout que, tu vois, si au milieu de mon blocus, fin, voilà, au milieu du moment où je suis chez ma maman, je fais, « là, je vais faire du sport », ça passera pas.

Pierre

Parce que ta maman a une vision un petit peu conflictuelle entre tes études et ton ?

Lisa

Non, c'est parce que soudainement, mes études elle comprend mais ça veut donc dire que si, soudainement, je vais faire du sport, ça veut dire que je préfère, après avoir travaillé, je préfère faire du sport que passer du temps avec elle.

Pierre

Ok. Donc c'est pas en rapport avec tes études qu'elle le verrait mal mais c'est en rapport avec elle-même.

Lisa

Oui.

Pierre

Ok.

Lisa

Et donc dans, fin, oui, c'est une conversation qu'on a déjà eue, hein, c'est, « ah oui donc, bon, et je t'attends pour manger ou, comment ça se passe ? ».

Pierre

Ok, t'as peur, en fait, qu'elle, en tout cas elle pourrait mal le prendre que tu fasses du sport au lieu de passer du temps avec elle.

Lisa

Finalement, c'est moins compliqué de faire, «non, t'inquiète, je serai là », c'est pour ça aussi que les week-ends, j'ai pas beaucoup de sport, c'est parce que, si je bloque sport, oui il y a un moment où je suis pas avec elle dans le week-end. Mais il y a des week-ends où je rentre pas chez elle. Mais pas ce mois-ci.

Pierre

Ok. Mais donc, voilà, tu penses clairement que les événements de vie peuvent avoir une influence sur ton réseau social mais, de par les événements de vie, le fait de rentrer chez soi, de reprendre le, d'être en blocus ou autre, et ça, ça joue aussi sur ton réseau social. Et sur ton activité, quoi.

Lisa

Puis en fait, aux rentrées, tu vois, quand tu reprends les cours t'as aussi ce, je trouve dans mes potes d'audit, par exemple, t'as toujours cette espèce d'enthousiasme et de motivation de se dire,

Pierre

De bonnes résolutions.

Lisa

Ouais voilà, « cette fois-ci, on va tout faire bien : on va manger sain, on va faire du sport, on va étudier dès demain », voilà, la majorité qui au bout de deux semaines ne viennent plus en cours et puis tu en as d'autres, comme Pascaline qui, elle, elle s'accroche, elle y va à fond.

Pierre

Ok. Il y a plusieurs catégories d'événements de vie, ici on a parlé de tout ce qui est académique, familial, maladie même, fin, maladie.

Appendixes

Lisa
Ouais, on s'entend.
Pierre
Et, il y a pas eu, par exemple, en rapport avec tout ce qui est plus intime, amoureux, etc. ?
Lisa
Nope.
Pierre
Il n'y en a pas pour, ces derniers temps ?
Lisa
[*rire*]
Pierre
Non, il y,
Lisa
Personne n'est mort.
Pierre
Par exemple, si pendant une période t'as eu un petit copain et qu'il te poussait à faire du sport ou justement qui mettait en avant le fait que si tu allais faire du sport on pourrait pas passer la soirée à deux. Non ?
Lisa
Je vois pas. [*rire*]
Pierre
Quoi ?
Lisa
C'est ta question, un peu, [*rire*]
Pierre
Sauf si c'est trop personnel, on n'en parle pas, hein.
Lisa
Non, non, pas du tout. J'avais un crush qui lui, l'année dernière, si tu veux s'est mis à fond, fin, genre, complètement, s'est complètement transformé physiquement, c'est peu fou fou, et donc je sais que maintenant il est à fond dans le sport, tu vois, il faisait du vélo déjà avant, du VTT. Et maintenant, il va à salle et il lève des trucs et voilà. Et même chose, il poste beaucoup sur son compte Instagram, etc. Et c'est vrai, qu'à un moment donné, et je mentirais en disant que ça a pas joué, mais je me suis dit, « tiens, on aurait plus de points communs si je devenais plus active », fin tu vois ce que je veux dire ?
Pierre
Ouais.
Lisa
Déjà, je pourrais mieux comprendre sa passion de son truc mais vraiment, fin, je me suis dit, « tiens, je pourrais gagner des points. » [*rire*]
Pierre
Ok, ok. Mais, est-ce que, c'est pas pour autant que t'en as fait plus ou ça, ça te motivait ?
Lisa
Je dirais que oui, à la rentrée ça m'a vraiment, voilà. Et je pense que c'est la raison pour laquelle, bah voilà, au bout de deux semaines, j'ai pas laissé tomber mais quand je vais au sport, je me dis pas, « ah ouais, c'est pour lui plaire », ça c'est pas, ça je pense pas du tout comme ça.
Pierre
Ok, mais, inconsciemment, ça a pu ?
Lisa
Ouais, fin, tu vois, quand on a été boire un verre, j'ai pu lui dire « j'ai été au sport ».
Pierre
Ok, super. Donc ici on a fini avec la 2^{ème} partie, il en reste une petite.
Lisa
Ok.
Pierre
Tu parles beaucoup donc ça devient,
Lisa
Je suis désolée.
Pierre
Ah non, moi ça ne me dérange pas, c'est toi si t'as des trucs à faire.
Lisa
Non, par contre, je vais juste devoir envoyer un message parce que j'ai peur que, ah voilà, Pascaline m'a appelé. Excuse-moi je suis bavarde, hésite pas à me couper si je pars en live, mais, ça mettra combien de temps, tu crois, la partie ici si j'essaye d'être plus brève mais pas trop non plus ?

Appendixes

Pierre

15/20 minutes.

Lisa

On va dire 15. [*rire*] [Regarde son téléphone :] Comment elle s'appelle ? Présentation demain, tu vois. Oh, elle est déjà là. Et bien alors, je vais pas lui envoyer de message comme ça elle sait pas à quelle heure j'arrive. Je t'écoute.

Pierre

La dernière partie ça concerne plus les stratégies en fait, ce qu'on met en place, ce qu'on utilise comme stratégies, que ce soit comportementale ou cognitive, pour justement contourner les freins et se forcer à faire de l'activité. Donc ici, bon il y a un petit problème d'impression, tu peux le voir, et donc t'as une liste de stratégies, à chaque fois tu peux noter si tu l'utilises jamais, rarement, souvent ou très souvent.

Lisa

Ok.

Pierre

Ok ? C'est pas très compliqué, ça prend un petit peu de temps mais vas-y, moi, il y en a certaines qui m'intéressent plus particulièrement donc je vais indiquer, en fait, le résultat que t'as mis pour celles-là.

Lisa

Ok.

Début de la réalisation du questionnaire : 1h30min52.

Pierre

Vas-y c'est très instinctif hein, donc bloque pas sur une.

Lisa

Ah oui, ok.

Lisa

APS, c'est ?

Pierre

Activité physique et sportive, c'est le nom de l'activité.

[...]

Lisa

Ah ouais, ok d'accord.

Pierre

Oui, mais, c'est parce qu'il n'y en a pas beaucoup par page mais,

Lisa

Ok.

[...]

Lisa

Pfff.

[...]

Lisa

Le Blocry, ça compte pour mon école ?

Pierre

« Je m'inscris aux propositions », oui, tu peux le mettre.

[...]

Lisa

Ouais, voilà c'est tout. On va mettre « souvent ».

[...]

Lisa

Ah j'hésite, c'est fou. En fait, dès que tu te mets à réfléchir, c'est mort.

[...]

Lisa

« Je limite les stimuli qui contribuent à mon inactivité physique » ?

Pierre

Est-ce que consciemment, par exemple, tu vas dire « oh, je vais arrêter de regarder la télé pour que ça ne m'empêche pas d'aller faire une activité ».

Lisa

Ah ouais, ok, d'accord.

Pierre

Par exemple.

Lisa

Appendixes

T'êteins Netflix, quoi ?

Pierre

Aussi.

[...]

Lisa

Attend, j'ai un problème avec la question : donc « je refuse les sportives », je refuse pas donc « jamais » ? Hmm.

[...]

Lisa

Bah oui, si c'est gratuit c'est bien.

[...]

Lisa

J'ai de bonnes chaussures. « J'emmène toujours des vêtements », c'est quand ? Même, genre, quand j'ai pas prévu d'aller au sport ?

Pierre

Oui.

Lisa

Non, ça non. Fin, non.

[...]

Lisa

Tondre à la cabane ça prend 5 heures, hein.

Pierre

Ah ouais ?

[...]

Lisa

Tous les jours ?

Pierre

Non, c'est, ben, justement si c'est tous les jours, ça va être d'office « très souvent », donc.

Lisa

Ok. Ben je vais dire souvent, alors.

[...]

Lisa

« Quand on veut, on peut. »

[...]

Lisa

Non.

[...]

Lisa

Hum, « rarement ».

[...]

Lisa

Non. Genre toujours des vêtements ?

Pierre

Sur mon lieu de travail, dans ma voiture,

Lisa

Non, bah, je kote.

Pierre

Oui mais, c'est pas ton lieu de travail. Ton lieu de travail, c'est l'auditoire, quoi.

Lisa

Non, en plus, si je viens en tenue de sport à l'auditoire en droit.

[...]

Lisa

Mes déplacements, c'est genre pendant les voyages ou quoi ?

Pierre

Non, non, c'est marcher pour aller au travail,

Lisa

Ah oui, ok, c'est mon outil de transport.

Pierre

Les transports actifs, quoi, déplacements actifs.

Appendixes

Lisa

Bah, je marche. Je vais mettre « rarement » parce que je prends jamais la voiture. Après, j'ai mon permis quand même.
[...]

Pierre

Ça diminue, ça diminue.

Lisa

Ah non, t'inquiète je suis très concentrée parce que le français n'est pas ma langue maternelle, fin si, mais quand je suis fatiguée, à ce genre de truc, soudainement, les mots perdent leur sens.

[...]

Lisa

« Je suis maître de ma santé », pouah lala. Il est bien ton questionnaire.

[...]

Lisa

Pff, non.

[...]

Lisa

Oh, là c'est « j'essaye de voir » ou c'est aussi, je dois noter l'effectivité ?

Pierre

Plutôt [INCOMPREHENSIBLE]

Lisa

Tu vois, genre, j'essaye mais ça fonctionne pas ou, et donc ?

Pierre

C'est la fréquence à laquelle tu l'utilises.

Lisa

Ah. Faut bien une raison pour y aller, hein. « connaissance », je la connaissais pas la fille, donc non. Un peu trop loin dans l'effort, bah « jamais », je ne vais jamais trop loin dans l'effort non plus.

[...]

Lisa

J'hésite, je vais mettre « rarement ».

Pierre

C'est la fin, les trois dernières.

[...]

Lisa

[*rire*] Pfff. Non. Une fois, j'envoie une photo en privé à Pauline, je sais pas si ça compte ?

Pierre

Non, non, pas.

Lisa

Voilà. « Rémunéré », ça existe ?

Fin du questionnaire, partie 3 : 1h41min13

Pierre

Voilà, merci. Alors, si je refais un petit peu le tour, donc les stratégies que toi t'utilises le plus fréquemment, c'est, par exemple, tout ce qui est vacances actives.

Lisa

Ouais.

Pierre

Aussi la planification dans ton agenda donc le lundi, le mardi, le jeudi. Façon régulière, tu, il y a quelqu'un qui t'encourage ? Donc, ouais, t'as le soutien de quelqu'un, c'est quelque chose d'assez régulier et tu t'engages aussi pas mal avec, auprès d'autres personnes pour pratiquer avec.

Lisa

Ouais.

Pierre

Et tu profites de la carte sport, essentiellement pour faire ton activité. Donc, ça c'est l'ensemble un petit peu des stratégies.

Lisa

Ouais.

Pierre

Ok ? Si on se concentre il y en a certaines qui sont un peu plus spécifiques, de nouveau, au réseau social.

Lisa

Ouais.

Appendixes

Pierre

Donc, par exemple, tu te compares jamais aux autres sur votre performance. C'est pas quelque chose qui t'intéresse, ok. Par contre tu t'engages très fort, tu as mis deux fois, donc très souvent pour les deux stratégies concernant, toi tu t'engages par rapport aux autres à soutenir une autre personne ou juste à faire avec.

Lisa

Ouais.

Pierre

Donc ça on en a déjà discuté, c'est essentiellement avec Anne à la boxe.

Lisa

Ouais.

Pierre

Tu partages très peu, fin, jamais même sur les réseaux sociaux, sauf donc, envoyer une fois de temps en temps une photo.

Lisa

C'est très, très rare.

Pierre

C'est rare, ok. Tu utilises quand même souvent la stratégie, « faire l'activité pour rencontrer de nouvelles personnes »

Lisa

Ouais.

Pierre

Donc c'est vraiment,

Lisa

C'est un peu des compagnons de guerre quoi, tu te fais des potes,

Pierre

Mais donc, tu vas au sport pour te faire des nouveaux potes ou bien c'est ?

Lisa

Ben, à la boxe, très vite, ouais, il fallait quelqu'un sinon j'oserais jamais y retourner.

Pierre

Mais je veux dire le pas pour lequel tu y as été, en fait.

Lisa

Ah non.

Pierre

Non c'était pas pour ça premièrement mais,

Lisa

C'était un plus, mais c'était pas,

Pierre

C'était un plus. Donc tu as des amis qui t'encouragent, ça j'ai déjà dit. Donc l'activité en famille, donc rarement ?

Lisa

Rarement, oui.

Pierre

Et quand tu le fais, c'est avec qui ?

Lisa

Ben, c'est avec ma maman, c'est à dire, comme je t'ai dit, elle est très active et donc on finit par, c'est là où j'ai hésité parce qu'on fait pas vraiment du sport mais finalement, on bouge beaucoup, parce qu'à la cabane, on coupe du bois, on peint, on passe la tondeuse, on se balade en vélo, enfin, donc.

Pierre

Ca, y a quand même pas mal, du coup?

Lisa

Ouais.

Pierre

C'est de l'activité.

Lisa

Assez régulièrement, hein.

Pierre

C'est je m'active avec ma famille, tout ça c'est valable, hein.

Lisa

En plus, on va déménager.

Pierre

Donc, c'est essentiellement, ça c'est avec ta maman.

Appendixes

Lisa
Oui.
Pierre
Puisque ta sœur, tu la vois,
Lisa
Jamais, à Noël et mon papa, non plus.
Pierre
Ok. Tu as mis « jamais » pour, donc ça te permet de t'intégrer dans ton milieu professionnel. C'est, tu t'es pas dit, je vais proposer, par exemple, à d'autres personnes de, en droit, pour aller faire de l'activité, comme ça on va former un groupe ?
Lisa
Non.
Pierre
Ok, non, c'est voilà, c'est pour avoir le plus de détails possibles.
Lisa
Mais ouais c'est pas, voilà, mais non c'est pas,
Pierre
Et donc, dans quelles situations tu utilises les stratégies que tu utilises ? Généralement, donc, la famille, c'est le week-end pour,
Lisa
Hm hmm. [*acquiesce*]
Pierre
Ça, on en a déjà parlé. Les nouvelles rencontres, c'est un plus, en fait c'est pour appuyer, pour continuer la pratique.
Lisa
Ouais, mais c'est pour la rendre plus agréable.
Pierre
Tu t'engages, donc ça on en a déjà parlé, avec Anne. La dernière question avec ça, c'est donc, en fait il y a ce qu'on appelle l'instrumentalité, donc je t'en ai déjà parlé, c'est bénéfique pour autre chose, donc l'APS peut être bénéfique pour ton réseau social.
Lisa
Ouais.
Pierre
Ok ? Donc ça te permet de voir tes amis, de te faire de nouvelles rencontres, etc. Est-ce que tu vois, toi, plus ton activité comme ça ? Donc l'instrumentalité de l'activité physique vers le domaine social ou bien, est-ce que vois plus ton domaine social qui est bénéfique pour ton activité physique ? Ça peut être aussi les deux en même temps mais tu peux détailler, peut-être, à ce niveau-là. Donc, est-ce que tu puises, au final, dans ton réseau social pour faire de l'activité physique, ou bien c'est d'abord, ou bien tu vois plus l'activité physique pour rencontrer des gens, passer du temps avec certaines personnes, etc. ?
Lisa
[*réfléchis*] Mais ce qui est compliqué, c'est que je vais pas au sport dans le but de me faire des amis mais dans les amis que j'ai aujourd'hui, dans les amis proches, je les ai tous rencontrés au sport. Fin pas tous mais la majorité, quoi.
Pierre
Ok. Et donc t'y vas pour les voir ou, peut-être, que les deux sont liés, du coup, c'est ? Est-ce que tu les vois à d'autres moments que pendant le sport ?
Lisa
Anne, je la vois jamais en dehors du sport. Je saurais pas répondre à ta question, c'est chaud boulette, hein. Parce que dans le sens où mon entourage, il me motive un peu à maintenir le cap mais, finalement, j'ai l'impression que j'y aille ou pas, ça les affecte pas donc, c'est, fin, voilà.
Pierre
Et par exemple, Pauline, est-ce que tu utilises vraiment, tu l'utilises et que ça te pousse à faire de l'activité ?
Lisa
Ah c'est clair que Pauline, quand je fais du sport avec Pauline, c'est pas je vais faire du sport avec Pauline, c'est je vais voir Pauline.
Pierre
Ok. Donc là c'est, tu profites de l'APS pour voir Pauline.
Lisa
Ouais.
Pierre
Donc de l'activité pour voir Pauline.
Lisa
Ouais, finalement ce qu'on fait c'est secondaire, quoi. Parfois on boit du Pinot en mangeant des Chocotofs, c'est tout sauf sportif, mais pourtant c'est,
Pierre
Disons que parfois l'activité pour voir Pauline ça peut être du sport.

Appendixes

Lisa
Ouais, comme Pauline aime le sport, ça arrive souvent.
Pierre
Ok. Ok, je sais pas si t'as quelque chose à rajouter par rapport à tout ça ? T'as dit que toi essentiellement, quand même, tu faisais de l'activité physique pour voir les gens ou du moins ça doit être avec quelqu'un parce que,
Lisa
Ça doit être avec quelqu'un, quand je suis toute seule, je vois bien au JIMS, par exemple, j'ai pas encore trouvé quelqu'un avec qui y aller régulièrement et j'ai besoin de quelqu'un mais c'est pas quelqu'un que, justement, j'irais puiser chez quelqu'un que je connais. J'ai plein d'amis qui m'ont fait, « viens on va au JIMS ensemble, etc. », ça, pff.
Pierre
Mais, t'as pas envie, pourquoi t'as pas envie avec ces personnes ? Parce que ça pourrait partir sur de la comparaison ou ?
Lisa
Non, c'est pas un problème de comparaison c'est que, je sais pas, je me dis que,
Pierre
Tu préfères que cette personne reste dans tes amis, n'entre pas dans le domaine ?
Lisa
Ouais, c'est pas les mêmes choses, ça doit rester un peu séparé.
Pierre
Toi, tu, t'essaies de classer,
Lisa
Moi, au sport, c'est pas la même chose que moi, ailleurs quoi, donc c'était, voilà. C'est différent.
Pierre
Séparer, pas mélanger, justement, les réseaux au final, si je peux dire ça comme ça ?
Lisa
Oui, en fait ouais, moi j'aime bien être cloîtrée, je vois bien au JIMS, j'ai pas encore trouvé quelqu'un qui, tu vois parce en plus j'y vais toujours à la même période donc finalement, je pourrais vraiment rencontrer quelqu'un. Peut-être que, la fille sera là, la semaine prochaine. Mais je vois bien que quand je suis seule ça, pff, fin, c'est un peu chiant, quoi. Et à tel point que justement, je me mets en concours avec l'autre, là, qui en a rien à cirer, « si, si, si » mais donc oui, clairement, moi seule,
Pierre
Mais encore là, au final, le concours, c'était envers une autre personne.
Lisa
Ouais.
Pierre
Donc, t'as vraiment au final besoin d'avoir quelqu'un d'autre.
Lisa
Quelqu'un, ouais.
Pierre
Pour, en tout cas actuellement, tu as besoin de quelqu'un d'autre qui te soutient.
Lisa
Et c'est pas pour se comparer, c'est pour vraiment me forcer à aller plus loin.
Pierre
Ouais.
Lisa
En fait c'est comme si, ouais, le fait qu'il y ait quelqu'un d'autre qui fasse la même chose, c'est, ouais, c'est, je peux aller plus loin.
Pierre
Ok.
Lisa
Alors que seule, vite, je deviens, bon, pff,
Pierre
Ouais, ok.
Lisa
Dix minutes de plus ou de moins, je vois pas la différence que ça fait quoi.
Pierre
Ok,ok. Voilà, je pense qu'on a bien fait le tour de tout, t'as peut-être quelque chose à rajouter ou tu penses avoir tout dit ? En rapport avec ça ?
Lisa
Non, je crois que c'est tout.
Pierre

Appendixes

Ok. Est-ce que tu as acceptes, donc il faudra quelque temps avant que j'analyse tout ça évidemment, mais que je te recontacte et, potentiellement, te faire un petit retour par rapport à ce que moi j'ai ?

Lisa

Quand ça ?

Pierre

Ouh, ce sera dans quelques, là, t'es ma première personne que j'interviewe et il y en aura pas mal. J'en ai pour trois semaines.

Lisa

J'espère que les autres seront moins bavards.

Pierre

Mais non, t'en fais pas.

Lisa

Oui, si bien sûr.

Pierre

C'est pour un principe de corroboration, c'est-à-dire est-ce que moi ce que j'ai retiré de tout ça, est ce que ça te paraît juste, en fait.

Lisa

Ah ok, d'accord, c'est parti.

Pierre

Ok, super merci beaucoup.

Lisa

C'est bon ?

Pierre

C'est bon.

Marion

Pierre

Hop, voilà, c'est parti. Est-ce que tu veux un petit peu d'eau ?

Marion

Je veux bien, ces escaliers c'est, ça passe un peu mal.

Pierre

Hop.

Marion

Merci.

Pierre

Voilà. Alors, donc ici, l'interview elle se compose de 3 parties, 3 thématiques différentes. L'ensemble, quand même, ça se rapproche de, ça s'intéresse à la dimension, donc, sociale, ok. Alors, ici, pour commencer, tout d'abord, ça c'est ce que tu m'as complété, c'est ton profil que tu m'as complété sur internet. Donc, juste voir si tout est correct, donc t'es bien à l'EPL en 3^e en science de gestion ? Tu t'es, toi-même, autodéfinie en alternance de période de sédentarité et de période d'activité.

Marion

Oui.

Pierre

Actuellement, tu es plus en activité ou en sédentarité ?

Marion

J'ai envie de m'activer.

Pierre

T'as envie mais donc ? T'es entre les deux ?

Marion

Oui, le week-end je vais courir ou quoi mais pas tellement longtemps parce que j'ai plus trop la condition physique ou quoi.

Pierre

Ok, donc c'est, t'essayes de t'activer, donc t'es plus en activité quand même.

Marion

Oui.

Pierre

Ok. Et donc t'as marqué que tu faisais une heure par semaine, c'est toujours plus ou moins ça ?

Marion

Oui, c'est ça plus ou moins.

Pierre

Ok. T'es en kot, ici, à Louvain ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Et, tu sais juste me dire combien il y a de personnes dans ton kot ?

Marion

On est 8.

Pierre

Vous êtes 8. Et c'est un kot qui s'est fait comme ça avec des inconnus ou bien t'as essayé de te mettre avec des amis ?

Marion

Non, c'est des inconnus.

Pierre

Ok, je vais marquer 8 inconnus. [*rires*] Voilà, ok, ça c'était pour le petit échauffement. Alors, tout de suite je vais te donner un petit peu de travail. Voilà, je te donne ceci, c'est toi qui vas pouvoir le compléter, fin, les compléter plutôt. Donc ceci ça représente, au final, ton réseau social, ok. Toi, t'es au centre avec des cercles autour qui vont de « très fort influence » à « aucune influence », donc « très forte », « forte », « moyenne », « faible », « très faible » et « aucune influence ». Ce schéma-ci, ça représente les personnes dites « moteurs » donc celles qui te poussent, qui t'encouragent, qui te motivent, etc. à faire de l'activité physique. De l'autre côté, c'est un schéma qui représente les personnes dites « freins » donc celles qui te bloquent, qui te freinent, qui t'empêchent, un petit peu, de faire de l'activité physique, ok. Il y a des personnes qui

Appendixes

peuvent se retrouver sur les deux schémas, il y a pas de soucis, faut juste penser que, les personnes, ça doit influencer ton activité physique actuelle.

Marion

Ouais.

Pierre

Ok, donc si c'est, par exemple, les personnes qui t'influençaient quand tu étais en secondaire, elles doivent pas, si elles sont plus d'actualité maintenant, si ça n'influence plus ta pratique actuelle, faut pas les noter, c'est vraiment les personnes qui influencent ta pratique actuelle. T'es pas obligée de mettre une personne par cercle.

Marion

Ouais, ok, celles auxquelles je pense quoi.

Pierre

Mais tu peux aussi mettre plusieurs personnes au sein du même cercle.

Marion

Ok.

Pierre

Ok. Dernière petite consigne, c'est ; les personnes que tu vas noter, si, par exemple, la première personne qui te vient en tête, tu mets un petit 1 et à côté tu m'écris petit 1 et tu m'écris juste son prénom.

Marion

Pour que ce soit plus simple quoi.

Pierre

Voilà.

Marion

Ah, juste son prénom ?

Pierre

Son prénom, et bon, si c'est ton père, tu dis « père » et son prénom. Le but c'est pas d'écrire le prénom, ici, à l'intérieur, c'est juste mettre un chiffre et après mettre en légende pour que ce soit un peu plus lisible.

Marion

Ouais, je vois.

Pierre

Ok. Quand tu mets quelqu'un, tu peux m'expliquer en même temps comment il participe, comment il influence positivement ou négativement ta pratique.

Marion

Ouais.

Pierre

Ok.

Début de la réalisation des deux schémas : 3min39.

Marion

On va faire ça.

Pierre

Vas-y, je t'en prie.

Marion

Je dois d'abord un peu réfléchir pour en trouver le plus. Ouais, là c'est, ouais, pour les freins, il y a mon groupe d'amis actuel donc c'est toutes des filles qui sont jamais très motivées à faire du sport et donc c'est, ouais après je sais pas tellement où les classer, ouais je dirais « influence moyenne », peut-être ici. Et alors je mets ici 1, et je mets « mon groupe d'amis » ?

Pierre

Voilà, si c'est vraiment toutes au même niveau, tu peux juste mettre le prénom.

Marion

Ça c'est un peu par flemme, elles sont là : « Marion, on va aller sortir, on va pas aller faire du sport ce soir ».

Pierre

Ok. Mais tu peux, peut-être, mettre leur prénom, etc. Si, par exemple, s'il y en a qui sont vraiment plus influentes que d'autres, peut-être que t'auras pas envie de toutes les grouper, aussi, au même niveau dans l'influence qu'elles peuvent avoir sur ta pratique.

Marion

Appendixes

Oui, c'est vrai. Ça c'est mon groupe d'amis avec lequel je sors en général, je vais mettre juste deux noms, alors. Voilà, et je mets ici « amies proches ».

Pierre

Ok. Et c'est des amies de secondaire, de cours ?

Marion

Non, c'est des amies qui ont fait mon baptême avec moi au CI.

Pierre

Ok, donc des amies de guindaille plutôt ?

Marion

Ouais, c'est surtout ça. Ensuite, il y a des amies de cours et ça m'influence plus à faire du sport. Ouais, c'est ici. Ouais, « influence moyenne », c'est pas forte, hein. Et je mets 1 ici alors, parce que c'est pas la même feuille, quoi. Je vais juste mettre son prénom. Donc Maria, et on se motive un peu pour aller au cours de sport.

Pierre

C'est son prénom Maria ou il y a deux personnes ?

Marion

Non, c'est son prénom. On s'influence un peu pour aller faire du sport en indoor training et tous les trucs un peu,

Pierre

Donc elle, vous essayez de faire quelque chose à deux, en fait, une activité ensemble ?

Marion

Ouais, c'est ça, on dit à l'autre : « ok, on fait ça à 19h » et si on est libre, on fait quoi.

Pierre

Ok. Donc, vous vous encouragez l'une l'autre : c'est plus toi qui l'encourage ou c'est elle qui t'encourage ?

Marion

Elle est un peu plus courageuse, du coup, elle se dit souvent : « A 19h, je vais aller faire ça au lieu de trainer dans mon lit », quoi.

Pierre

Donc c'est plus elle qui te pousse à en faire ?

Marion

Oui, si je viens pas, elle y va quand même quoi.

Pierre

Ok. Et donc, ça, c'est une amie de cours ?

Marion

Oui.

Pierre

Ok.

Marion

Voilà,

Pierre

Ici, tes amis qui te freinent un petit peu, c'est parce qu'elles sont pas sportives ? Ou, c'est vraiment, elles essayent souvent de te proposer autre chose et, du coup, ça te donne pas le courage de faire de l'activité ?

Marion

Je les ai jamais vues faire du sport ou parler de sport quoi.

Pierre

Ok, donc vous discutez jamais d'activités sportives ?

Marion

On se dit souvent : « Il faut se mettre au sport », mais on le fait jamais quoi.

Pierre

Ok, c'est juste les bonnes paroles mais sans vraiment d'actions.

Marion

C'est ça.

Pierre

Elles proposent souvent un souper ou aller guindailler ?

Marion

Ouais, souvent.

Pierre

Appendixes

Donc ça pousse vraiment pas à, ?

Marion

Ouais, non. Fin, après, elles proposent aussi souvent de guindailler mais je vais pas à chaque fois quoi, comme les études avec, faut continuer [INCOMPREHENSIBLE]. Ok, sinon il y a ma famille. Je vais souvent courir le week-end, peut-être une demi-heure. Et donc c'est un moteur dans le sens où ils m'encouragent : « Ah c'est bien Marion, tu vas aller courir » mais d'un autre côté ma mère, limite, : « Ah Marion, tu m'envoies quand tu commences, quand tu finis », parce que c'est sur des petits chemins de mon village que je vais courir, donc elle est inquiète et elle me dit : « Traine pas trop », du coup ça irait, peut-être, limite dans les deux, mais c'est pas une grosse influence quoi, c'est « faible influence ».

Pierre

Ok, donc ça, c'est ta maman.

Marion

Ouais.

Pierre

Et c'est, tu peux juste écrire son prénom, peut-être que si après tu en parles, garde peut-être son prénom.

Marion

Oui, ça sera plus facile pour comprendre. Ok, la famille mais c'est juste qu'ils approuvent, quoi.

Pierre

Ok. Tu peux les mettre où tu veux, c'est vraiment toi qui sens où tu peux les mettre, tu peux aussi séparer, ta mère, ton père, je sais pas si t'as des frères et sœurs ?

Marion

Si, mais, mon frère m'influence un peu plus dans le sens où je sais qu'il va la salle souvent à Namur, moi je suis à Louvain. Donc, oui, lui il est pour le sport mais le week-end il me propose jamais d'aller courir ensemble ou quoi. Ouais, donc « famille » je dirais quand même que c'est « faible influence ».

Pierre

Donc là, tu mets tout le monde au même pied, au même niveau quoi ?

Marion

Oui, au final, ils font pas de sport.

Pierre

Ton frère ?

Marion

Mon frère, il fait du sport en dehors.

Pierre

Ok.

Marion

Le week-end, à la maison, personne fait rien quoi.

Pierre

Ok. Donc là, si j'étais juste, dans la famille, t'entends qui derrière ?

Marion

Mon père, ma mère et mon frère.

Pierre

C'est un grand frère ou, ?

Marion

Un grand frère, il a un an en plus.

Pierre

Ok.

Marion

Là. Et ensuite, mon cercle a créé un groupe pour faire du sport, donc pour s'influencer à faire du sport, et quand on va faire du sport on doit, on le met sur le groupe Facebook : « Ok, à telle heure on va faire du badminton », et puis on doit mettre une photo de nous qui faisons du badminton et, à la fin du mois, celui qui a le plus de points gagne un lot de bières spéciales.

Pierre

Ah oui. Et ça, c'est le CI qui a créé ça ?

Marion

Oui, c'est le vice-sport du CI qui a créé ça, et ça marche pas mal.

Pierre

Appendixes

Et tu le fais parfois ?

Marion

Oui, mais je participe pas au groupe. Mais quand je vois qu'il y en a qui y vont, j'y vais, mais je pense pas à mettre quand je fais du sport, quoi.

Pierre

Et le fait, justement, qu'il y en ait qui postent etc., toi ça te motive aussi à aller en faire après ? Si tu vois que toi t'as pas été mais qu'il y en a qui ont été, tu te dis pas : « Waaou » ?

Marion

Quand je vois qu'ils postent, je me dis : « Aah, ça me donne envie, je vais aller faire du sport », mais je vais pas spécialement avec eux, ça me rappelle juste que je devais faire du sport.

Pierre

Ok.

Marion

Mais c'est vrai que, peut-être pas avec moi, mais ça donne une dynamique à tout le monde.

Pierre

Ok. Après, avec toi, si ça te pousse de faire autre chose quand même, ça peut être positif aussi.

Marion

Ouais. Par exemple, ça me rappelle parfois qu'il y a des cours de sport par l'UCL et que c'est gratuit quoi. Et du coup, je regarde un peu plus les horaires et j'y vais parfois quoi. Donc ça influence mais ça me dit pas : « Allez Marion, direct on y va », quoi. Mais du coup, quand même « influence moyenne » je vais mettre. Mais ils ont appelé ça « from gros porcs to porcs », j'étais là : « D'accord, on fait ça ». [*rises*]

Pierre

Pas mal.

Marion

Je mets « groupe Facebook cercle » ?

Pierre

Oui, ça va, oui.

Marion

Et puis, à part ça, je vois pas. Mais après, oui, en secondaire notre prof de gym nous a, en rhéto on devait courir une heure sans s'arrêter et elle nous avait bien dit que c'était important, et donc ça c'est un peu imprimé mais c'est pas pour ça que je vais souvent, quoi.

Pierre

Ok. Et parfois, t'y repenses quand même ?

Marion

Ouais, ça c'est plus niveau éducation, on sait très bien que c'est important de faire du sport, quoi.

Pierre

Ok. Tu penses que ça a encore de l'influence sur ta pratique actuelle, ou pas forcément ?

Marion

Quand je cours, parfois je me dis : « Ah, il y a 5 ans, j'arrivais à courir une heure, c'est pas normal que je fasse un quart d'heure, maintenant je dois un peu me dépasser, quoi », donc ça m'aide plus à me dépasser quand j'en ai marre. Donc c'est pas influence sur 'aller faire du sport' mais sur la façon dont je le fais.

Pierre

Ok. Mais donc ça peut influencer, ça influence ta pratique quand même, sur le moment je vais peut-être faire 10 minutes en plus.

Marion

Oui, c'est ça, mais c'est sur le moment, c'est pas en me disant : « Ok, je vais aller faire du sport ».

Pierre

Ok, ouais. Beh, si tu veux, c'est toi qui vois.

Marion

C'est pas, je sais pas sur lequel le mettre.

Pierre

C'est pas, il y a pas de bonnes et de mauvaises réponses, tu mets vraiment comment toi tu le ressens et tu le mets où tu veux.

Marion

Je vais mettre « faible » alors.

[...]

Marion

Je mets « dépassement » ? Pour préciser, quoi.

Pierre

Appendixes

C'est une personne ? C'est vraiment un prof ? Ou c'est l'ensemble ?

Marion

Chaque année, on devait courir 10 minutes de plus et c'est vraiment la dernière prof qui nous a dit : « Oui, les gars si vous faites pas une heure, ça veut dire que vous savez pas vous dépasser ».

Pierre

Ok. Donc c'est la prof de,

Marion

La prof de rhéto, quoi.

Pierre

Ok.

Marion

Et sinon, il y a mon copain qui fait beaucoup plus de sport, donc c'est, il est tout fin, il fait deux mètres et il est tout sec, il se met des tours du lac tout le temps ou du tennis.

Pierre

Ok. Et lui, ça te pousse aussi ou ça te freine ?

Marion

Il me juge un peu quand je veux pas faire de sport. Ouais, donc lui c'est quand même une forte influence, mais après on va pas souvent faire du sport ensemble parce qu'il a pas du tout le même niveau mais bon, parfois on y va, quoi.

Pierre

Ok. Mais il n'y a pas que le fait de participer ensemble, c'est vraiment très large : des encouragements, le fait de discuter aussi c'est, ça fait partie.

Marion

Ouais, alors il est quand même « forte influence ».

[...]

Pierre

Et donc avec lui, c'est quoi ? Vous pratiquez pas énormément à deux ?

Marion

Non.

Pierre

Mais, quoi ? Il te motive ?

Marion

C'est ça, il me dit : « Allez Marion, on va faire du sport cette semaine », au final on fait jamais ensemble mais, lui y va, et puis moi aussi, de mon côté, quoi.

Pierre

Donc, il te motive. Et, parfois, vous discutez juste, simplement, de l'activité ? Genre, il te demande, toi, combien de temps t'as couru puis, après, vous en discutez simplement, peut-être : « Tes chaussures, est-ce qu'elles sont bien adaptées » ou des choses comme ça ?

Marion

Quand je vais courir chez moi le week-end par exemple, quand il me dit : « j'ai été courir hier », ça me motive, ben, je lui envoie une photo quand je suis en train de courir, il me fait : « Ah, c'est bien Marion, bon taff », quoi. Une fois j'ai été courir, on a été faire des tours du lac ensemble, après deux tours, mais quand je courais, il marchait limite à la même vitesse, j'étais là : « d'accord ».

Pierre

Ok. Tu dis que lui il fait quand même pas mal de sport, il court beaucoup, est-ce que justement c'est pas un petit peu, tu le vois pas comme un exemple, le fait qu'il arrive à faire de l'activité physique malgré les études, etc. ?

Marion

Ouais si, il fait tout plein de trucs en même temps donc on se dit que c'est possible de faire.

Pierre

Donc, parfois tu lui demandes juste comment il fait pour tout combiner ? Ou tu t'inspires un petit peu si, ?

Marion

C'est encourageant et décourageant en même temps. C'est encourageant, en fait, où je me dis : « Ok, c'est possible mais il faut juste taffer plus et plus fort et peut-être se reposer moins ». Mais de l'autre côté où je me dis : « Ok, il y arrive », on se sent mal de pas le faire.

Pierre

Il te culpabilise un petit peu ?

Marion

Ouais, c'est ça.

Appendixes

Pierre

Et, d'un côté c'est positif et d'un autre ça peut être négatif. Et dans quel sens c'est un petit peu négatif ?

Marion

Mais, c'est se dire, moi, par exemple, je fais mes études et j'ai vraiment beaucoup de mal donc je dois taffer fort, et puis je veux voir mes amis donc je guindaille, et, fin lui, il a aucun problème, il réussit tout, tout le temps, c'est pas spécialement, c'est décourageant mais, c'est juste, il faut se dire : « Il faut taffer encore plus ».

Pierre

Ok. Tu dis que pour voir tes amis, du coup, tu guindailles, est-ce qu'il y a pas des moments où tu proposes, justement, de les voir mais en faisant de l'activité physique, pour essayer de combiner les deux ?

Marion

Ah non, jamais on fait ça. Non, jamais. Ou, oui, quelques fois on a essayé avec le groupe d'amies du début qui guindaille beaucoup. Je vois, c'est impossible pour se trouver un moment où on est toutes là. Par exemple, on voulait faire du badminton puis à un moment où on a su toutes être là ensemble et on a été, et il y avait pas de terrain libre, on était là : « Ok ».

Pierre

Ok, effectivement, c'est un peu plus compliqué.

Marion

Après, on essaye pas beaucoup, la seule fois où on a essayé, ça a pas marché, mais ça veut rien dire quoi.

Pierre

Ok. Je sais pas si tu as encore des personnes que tu veux rajouter ? T'es pas obligée de tout rajouter maintenant, si après, en discutant, il y en a d'autres qui viennent en tête, il y a pas de soucis.

Marion

A priori, non.

Fin de la réalisation des deux schémas : 15min25

Pierre

Il y a qu'une seule personne qui est dans les deux schémas, c'est ta maman.

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Si tu devais faire un petit peu une, la moyenne des deux, lui donner une cote de -5 à +5,

Marion

Oui, zéro c'est pour l'influence des deux.

Pierre

C'est neutre, voilà. Comment ce serait ? En sachant que, donc, fin, peut-être détailler un petit peu comment elle participe à ton activité physique, donc ici, tu l'as mis en faible influence, mais elle est quoi ? Elle t'encourage derrière ? Vous discutez un petit peu ?

Marion

C'est ça. Quand je dis : « Je vais courir », elle dit : « Ah, c'est bien Marion, mais fait attention ».

Pierre

Ok, elle t'encourage un peu.

Marion

C'est ça, mais elle a jamais été sportive, elle a plein de problèmes de dos, etc.

Pierre

Donc vous pratiquez jamais ensemble ? Il y a pas des fois où tu rentres et tu fais : « Oh, on irait pas se balader pendant une heure ? » ?

Marion

Non, mais après quand elle me voit courir, elle dit : « Je vais aller marcher avec papa », ou quoi, donc elle, ça l'influence un peu.

Pierre

Elle, ça l'influence mais c'est pas faire en même temps, fin, vous faites pas à deux, quoi.

Marion

Non, on fait jamais en même temps.

Pierre

Ok. Et parfois, simplement, vous discutez un petit peu de l'activité physique ?

Marion

Mais elle est infirmière donc, parfois, mais je fais souvent des entorses, dès que je fais quoi que ce soit, parce que je pense que mes ligaments sont trop détendus. Donc dès que je rentre et que je dis : « Ah maman, j'ai mal », elle dit : « On va mettre de glace, Marion ».

Appendixes

Pierre

Donc elle te soigne un petit peu à ce niveau-là. Et parfois elle te dit : « Il faudrait, peut-être, penser à aller voir un médecin ? ». Fin, elle te conseille un petit peu sur ce que tu pourrais faire, justement, pour améliorer, pour moins te blesser ?

Marion

Elle me dit d'arrêter de courir et de faire du vélo, de la natation. Elle me donne des conseils pour faire des trucs plus doux mais c'est plus ou moins tout.

Pierre

Ok. Et donc là tu l'as mise en faible influence puis, de l'autre côté, en négatif, tu l'as mise en faible influence aussi parce que,

Marion

Parce qu'au final, je vais quand même courir, je dis : « Oui maman », je prends juste mon GSM avec.

Pierre

C'est juste le fait qu'elle s'inquiète.

Marion

En même temps, elle s'inquiète puis, quand je vais courir, dès que je vois un inconnu qui marche, je suis pas à l'aise, ou quoi.

Pierre

Ok. Donc toi, ça se transfère un petit peu pour toi, et ça influence ta pratique ? Tu cours un petit peu moins que ce que tu voudrais peut-être faire ?

Marion

Non, pas vraiment. Et ouais aussi, je sais pas si ça peut-être un moteur mais, en blocus, dès que je stresse trop, je vais courir.

Pierre

Ok. Et, fin, c'est elle qui te pousse un petit peu à le faire ou c'est juste toi qui, ?

Marion

Elle me dit d'aller faire un tour dehors, mais elle me dit pas,

Pierre

Ok, de prendre l'air et de te changer les idées. Donc ça, c'est un petit peu, c'est positif du coup. Mais donc, dans le négatif, c'est quoi son, comment elle influence ta pratique ? Parce que donc, elle te dit de prendre ton téléphone, elle veut savoir combien de temps tu vas courir, etc.

Marion

Après quand je vois un étranger, je cours plus vite.

Pierre

Est-ce que c'est positif ou négatif ? Non, c'est pour rire. Mais du coup, voilà,

Marion

Ça met juste un peu plus d'inquiétude, et être à l'affût pendant que je cours. Après, je sais pas si ça influence bien ou mal le fait de faire du sport.

Pierre

Oui, c'est toi qui dois ressentir si cet aspect-là peut te freiner un petit peu. Si tu lui dis d'une certaine heure à une certaine heure, c'est, ben, tu vas peut-être te forcer à rentrer pile à cette heure-là et pas continuer un petit peu plus longtemps ?

Marion

Oui, ça, c'est vrai. Oui, par exemple, elle me dit : « Oui, Marion, ben juste, fait attention », je lui dis : « T'inquiètes, dans 30 minutes je suis là ».

Pierre

Donc t'essayes de pas dépasser, du coup, les 30 minutes.

Marion

Oui, quand je donne une heure, je suis toujours à l'heure.

Pierre

Ok. Et si tu devais faire la moyenne, du coup, pour ta maman, puisque là, « faible influence », et là « faible influence », donc de -5 à +5, tu lui mettrais ?

Marion

Au final, elle est quand même positive, ok elle s'inquiète mais elle me dit pas de pas faire de sport.

Pierre

Ok. Et, par exemple, tu m'as parlé en blocus, elle est vraiment à te dire derrière : « Va faire un tour », etc., il y a pas des fois où, justement, toi, tu veux y aller et elle te dit : « Tu ferais peut-être mieux d'étudier et de rester à l'intérieur » ?

Marion

Non, non, pas du tout.

Pierre

Ok. Est-ce que t'as envie de la, donc tu la mettrais en positif, tu lui donnerais combien sur 5, du coup, de -5 à +5 ?

Marion

Appendixes

Je dirais, ah, niveau positif, niveau négatif, pas niveau importance, aucune importance ?

Pierre

Si tu devais lui donner une note, au final, à ta maman, entre -5 et +5 sur l'influence qu'elle a sur ta pratique, en sachant que le moins c'est donc, elle a une influence négative, le zéro, elle a aucune influence, et le plus, elle a une influence positive.

Marion

Ouais, je dirais peut-être 1 et demi.

Pierre

Ok. 1 et demi. Et, du coup, ici, tu voudrais la changer quelque part, la bouger un petit peu ?

Marion

Ah, la bouger, ici dedans, comme ça ?

Pierre

Oui, que ce soit sur ce schéma-ci ou sur celui-là.

Marion

Pas tellement, peut-être influence, elle m'influence quasi pas à ne pas aller courir.

Pierre

Ok. Donc tu la déplacerais ici, en très faible influence ?

Marion

Oui, c'est ça.

Pierre

Ok, très bien. On va juste redétailler certaines personnes qui sont les plus proches de toi ou les plus influentes en tout cas. Tout d'abord, donc Maria, c'est une amie de cours et donc avec elle, tu pratiques avec elle ?

Marion

Ouais.

Pierre

Vous allez, vous faites souvent ? C'est régulier ?

Marion

Pas, il y a peut-être un mois on faisait beaucoup plus, maintenant on a des travaux à rendre avec les deadlines. Oui, peut-être une fois par semaine elle dit : « Ok Marion, lundi il est 19h, on irait bien ». Elle, elle va avec ses cokoteurs de base donc je m'ajoute sinon c'est pas grave quoi.

Pierre

Ok, et t'y allais souvent ? C'était vraiment toutes les semaines t'essayais ou c'était une fois de temps en temps ?

Marion

J'ai été 4, 5 fois mais après j'ai commencé le Carême et, du coup, je mangeais plus, je me suis, fin, je me restreins à manger des fruits et des légumes seulement donc je me suis dit que j'allais pas aller perdre beaucoup de calories là-bas, c'est pas une bonne idée.

Pierre

Et c'était quoi comme activité que vous faisiez ?

Marion

On faisait du indoor training et abdos-fessiers.

Pierre

Ok. C'est donc, c'était plus elle qui était derrière toi à t'encourager, c'est ça ? Est-ce que parfois tu demandais aussi des conseils, si elle, elle en fait un peu plus régulièrement, ou c'était vraiment juste le fait d'aller faire avec et donc de s'encourager un petit peu ?

Marion

Ouais c'est ça, c'est plus aller entre copines puisqu'elle est un peu meilleure que moi en endurance mais c'est pas une sportive non plus.

Pierre

Ok.

Marion

Du coup, c'est plus encouragements, quand elle voyait que j'étais à la traine, elle disait : « Allez Marion, on continue ».

Pierre

Ok. Donc, le groupe Facebook du CI qui vous pousse, un petit peu, donc « influence moyenne », c'est, quel impact ça a eu ? Est-ce que c'est vraiment un truc positif qui t'a poussée ? Tu te dis quand tu as vu, après, « eux, ils sont partis au badminton, moi je vais aller courir un petit peu », c'est quelque chose qui est arrivé ou c'était plus psychologique, au final, tu disais ce serait peut-être bien de le faire mais tu le faisais pas quand même ?

Marion

Appendixes

C'était un peu une mode, surtout, je dirais. Seulement ça c'est un peu freiné, mais ouais, non, je pense que c'est un vrai effet et c'est pas juste, ça m'a pas juste culpabilisée, quoi.

Pierre

Ok. Ça t'a vraiment fait bouger un petit peu en plus.

Marion

Oui. Une fois, quand j'étais avec Maria à l'indoor training, je les ai vus prendre leur photo, j'étais là : « D'accord ».

Pierre

A part le fait de pratiquer plus, est-ce que, je sais pas si, sur ce groupe Facebook en plus des photos, il y a aussi, peut-être, parfois des petits conseils ou des petites vidéos d'activité physique qui montrent comme ça ?

Marion

Ah non, il n'y a pas ça.

Pierre

C'est vraiment juste la photo.

Marion

Mmh. [*acquiesce*] Si tu veux, je peux te passer le groupe, comme ça tu peux aller voir, si ça t'intéresse.

Pierre

Oui, pourquoi pas.

Marion

Parce que c'est quand même un groupe d'influence et sur les réseaux.

Pierre

Ok. Ben, oui, j'irai voir, pourquoi pas.

Marion

Je la noterai ici.

Pierre

Ok. En « forte influence » donc, ton copain, vous pratiquez peu ensemble, c'est ça ? Mais lui, il fait beaucoup donc il est derrière toi, il te motive, parfois vous discutez, et c'est parfois un petit peu inspirant.

Marion

Oui c'est ça, lui il trouve ça super important, et, du coup, ça me, il m'a dit : « Marion, si on fait du sport maintenant », il m'a dit que c'est le moment charnière, si on fait pas sport, on allait finir tout mal quand on serait âgé alors que si on fait du sport maintenant, on serait fit.

Pierre

Ok. Il essaye aussi de te culpabiliser aussi un petit peu en te donnant des informations bien difficiles. Lui, si tu devais lui donner une note, de nouveau, à -5 à +5, tu lui mettrais combien ?

Marion

Je crois que je lui mettrais 3.

Pierre

3 sur 5, donc en positif. Pas plus ? C'est vraiment tu trouves que,

Marion

C'est parce qu'il y a le côté négatif où il me culpabilise un peu, après, ça me force à faire du sport mais psychologiquement c'est un peu plus négatif, quoi.

Pierre

Disons, peut-être, qu'à court terme c'est peut-être un peu négatif mais après ça va quand même te pousser à en faire.

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Et il est jamais, aussi en négatif mais, plus en mode, toi, t'avais prévu d'aller courir, il te dit : « Bon, tu veux pas qu'on fasse un souper tous les deux ensemble, poser ? », et donc ça t'empêche d'aller faire ton activité physique ?

Marion

Non, pas le genre. Après, quand il propose un truc et je lui dis : « Ah, j'avais un autre truc prévu », il fait : « Ah, pas de problème ».

Pierre

Ok. Donc il est pas là, à râler, à te forcer à pas aller faire ton activité.

Marion

Surtout si c'est pour faire du sport, il dit : « Ah, t'inquiète ».

Pierre

Ok. Donc tu lui mettrais 3 sur 5. Et ici, ce groupe, justement, tu lui, tu mettrais combien ?

Appendixes

Marion

Ce groupe est pas négatif, donc il est pas redescendu vers le bas dans les négatifs. Mais, après, c'est plus un, c'est pas des amis proches, proches, c'est des gens que je connais de vue et qui ont, c'est plus un, ouais, c'est un mouvement de groupe, quoi. Du coup, je mettrais 1 ou 2, quoi.

Pierre

1 ou 2, ok, sur 5. Et, du coup, je sais pas si après discussion, tu as envie de rebouger, un petit peu, certaines personnes ? Ou ça te semble correct ?

Marion

Je refais le tour. Ouais, en soi le groupe, fin, la prof des secondaires c'est vraiment, fin, c'est pas la même sorte d'influence parce que c'est pendant l'effort.

Pierre

Ok, ouais.

Marion

Et, du coup, si on parle de vouloir faire du sport, je la mettrais en plus faible.

Pierre

C'est pas forcément vouloir faire du sport, c'est vraiment sur l'activité physique, sur ta pratique, donc c'est vraiment au sens large, ça peut être avant, pendant, après.

Marion

Alors non, je laisse comme ça.

Pierre

Ok. Et de l'autre côté, ici, tes amies du CI, donc elles, c'est toujours à te proposer quelque chose en dehors, fin, qui est totalement autre chose que de l'activité physique. Si tu devais leur mettre aussi une note, est-ce qu'elles t'empêchent vraiment de faire de l'activité physique ?

Marion

Je les mettrais entre zéro et -1, au final, si je veux aller faire du sport, elles vont pas me forcer à aller avec elles.

Pierre

Ok. C'est déjà arrivé que, toi, t'avais prévu d'aller faire une activité et qu'elles te proposent, justement, d'aller faire autre chose ? Et, du coup, quel choix tu fais entre les deux ?

Marion

En général, je vais avec elles quand même, ou je me dis : « Je vais faire aucun des deux, je vais aller étudier à la place », mais ouais, quand j'ai un choix à faire, je prends souvent leur parti et j'annule le sport, quoi.

Pierre

Ok, et ça arrive souvent, justement, que tu as à choisir entre les deux ?

Marion

Pas tellement non plus. Mais ça arrive parfois.

Pierre

Et donc, si tu leur donnais une note, ce serait donc zéro à -1, c'est ça que tu as dit ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Est-ce qu'elles aussi tu veux les bouger ? Ou tu les laisses en moyenne influence sur ta pratique ?

Marion

Heu, ben non, c'est plus « faible » alors.

Pierre

Tu mettrais plus en faible ?

Marion

Oui.

Pierre

Hop.

Marion

Puisqu'au final, oui, elles proposent des trucs en même temps mais c'est pas, si je veux vraiment faire du sport, j'y vais, sinon je vais avec elles quoi.

Pierre

Ok. Je regarde un petit peu si on a fait le tour des questions. Est-ce que toi, t'as l'impression d'être un petit peu une source de soutien pour quelqu'un d'autre ? Justement, t'as dit qu'elles, t'essayais parfois de les motiver un petit peu mais c'est pas très, possible en tout cas.

Marion

Appendixes

Elles disent oui au début puis une heure avant elles font : « En fait, non », et puis elles ne viennent pas. Et sinon, oui, il y a le truc de ma mère où quand elle me voit faire du sport, elle fait : « Ah, je vais aller marcher avec papa ».

Pierre

Et c'est quoi ? C'est toi qui lui dis : « Allez maman, ce serait bien que tu marches aussi » ou c'est elle qui dit naturellement ?

Marion

Ah non, c'est elle.

Pierre

C'est plus quand elle te voit, du coup, ça déclenche une petite envie de bouger aussi ?

Marion

Oui.

Pierre

Donc, ça arrive jamais que vous pratiquiez à deux vraiment : aller faire une rando, aller faire une balade ?

Marion

Quand j'étais en première à l'unif, on a commencé « je cours pour ma forme » dans le village mais on a été que deux, trois semaines, j'avais été avec les parents, quoi.

Pierre

Ok. Mais donc il y avait déjà eu une première initiative en tout cas.

Marion

Oui.

Pierre

Et, par exemple, avec ton père, vous faites pas, ?

Marion

Quand on était petits, on faisait beaucoup de vélo avec mais plus maintenant.

Pierre

Ok. Et lui il intervient pas négativement non plus, donc il est positif, mais tu m'as surtout parlé de ta maman.

Marion

Oui, c'est ça, c'est surtout ma maman, mais dans l'ensemble ils sont pour le sport mais ça veut pas dire qu'ils en font, du coup, mon papa il est juste neutre, quoi.

Pierre

Ok. Et, donc ta mère elle, elle t'encourage quand même un petit peu. Ton père, il t'encourage aussi ? Vous discutez, parfois, un peu de l'activité physique ou c'est vraiment jamais ?

Marion

Oui mais c'est un peu un rôleur, du coup, il explique exactement comment il faut mettre les pieds sur les pédales de vélo ou,

Pierre

Ok, donc il te donne quelques conseils.

Marion

Oui, c'est niveau conseil mais il me dit pas : « Allez, c'est bien, va faire du sport », quoi.

Pierre

Ok. Donc ta mère est plus émotionnelle alors que ton père est plus à donner des informations et c'est tout.

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Et ton grand frère ? Parfois vous discutez un petit peu ? Comme lui va à la salle, etc.

Marion

Il m'explique ses régimes, quand il mangeait ses flocons d'avoine, etc. mais ça me dit rien, quoi.

Pierre

Ok. Toi, ça te pousse pas à faire la même chose en tout cas.

Marion

Non, pas du tout.

Pierre

Est-ce que t'as envie de les différencier un petit peu sur le schéma ? Ou tu trouves qu'ils sont tous vraiment au même niveau en termes d'influence ?

Marion

Non. Au final, mon père il a limite aucune influence là-dessus.

Appendixes

Pierre

Donc ton père, si on met le 2a, par exemple, tu le mettrais à « aucune influence » ?

Marion

Oui.

Pierre

Ses conseils, etc. ça joue pas sur ta pratique ?

Marion

Par exemple, quand je fais du vélo, j'y pense, puis j'essaye 5 minutes, puis ça me fatigue plus sa façon de faire, du coup j'arrête quoi.

Pierre

Ok. Mais c'est toi, de ton côté, tu te dis que tu vas faire du vélo, donc pendant la pratique, tu penses un petit peu à ce qu'il t'a dit.

Marion

J'y pense vite fait.

Pierre

C'est pas parce qu'il t'a donné un conseil que t'es dit : « je vais aller faire du vélo » ?

Marion

Non, non.

Pierre

Ok. Donc tu voudrais le mettre en « aucune influence » ?

Marion

Beh, peut-être, « très faible » alors parce que je tiens quand même ce conseil en compte, quoi.

Pierre

Ok. Donc, ta maman c'est le 2b, ici, du coup. Et ton frère ?

Marion

En soi mon frère, ouais c'est ça, quand j'étais petite, j'étais un peu plus grande et lui était bien fit, et, du coup, il m'influçait mais à l'époque, maintenant oui, c'est pas vraiment de l'influence mais je m'entend bien avec donc quand il va à la salle, je me dis : « Ah, c'est bien, mon frère va à la salle ».

Pierre

Ok. Mais est-ce que toi, le fait, justement, que quand il te dit que lui va à la salle, tu te dis pas : « Du coup, je vais peut-être aller courir » ?

Marion

Non, au final pas, c'est plus une bonne ambiance dans le fait de parler de sport.

Pierre

Et vous parlez parfois quand même de ça ? Il te dit souvent qu'il va à la salle ou il t'envoie une photo en mode, ?

Marion

Oui, ou il met des équipements de muscu dans sa chambre, etc. quoi. Mais, ouais, non, au final, il a pas des masses d'influence, c'est plus mettre de la bonne humeur dans tout quoi.

Pierre

Ok, donc tu le mettrais où ça ?

Marion

Je sais pas, je dirais « très faible » mais c'est plus niveau, oui c'est ça, mon point de vue sur le sport, quoi.

Pierre

Ok. Est-ce que, ces personnes, elles interagissent entre elles ? Elles font partie plus ou moins du même réseau etc. ? Donc, ton père, mère et ton petit frère, évidemment. Mais après, donc, est-ce que, je sais pas, tes amies se connaissent entre elles, etc. ?

Marion

Ah, beh, par exemple, les filles-là, elles sont aussi sur le groupe Facebook mais elles s'en servent pas du tout. Puis Maria, elle est juste dans mon auditoire donc elle connaît ces filles-là et elle s'entend bien avec, mais Maria, par exemple, est beaucoup plus sage que mes amies-là, quoi.

Pierre

Ok. Et il y a pas, des fois, où elles se disent qu'elles vont faire du sport, fin, celles-ci, elles font pas du tout d'activité physique mais, parfois, ça arrive, tu penses qu'elles discutent un petit peu d'activité physique ou pas du tout ?

Marion

Ah, je pense pas, en soi elles s'apprécient, elles se parlent mais c'est un peu du smalltalk.

Pierre

Ok. Ton copain aussi ? Par rapport aux autres.

Marion

Appendixes

Mon copain aime pas trop ces amies-là mais niveau sport pas du tout, fin, il y a aucune interaction. Peut-être mon copain avec ma famille, mais c'est plus entre eux, quand je leur dis : « Ludo, il a été faire les 5 miles de Louvain », les parents sont : « Aah », ils sont contents, quoi.

Pierre

Ok, donc ils,

Marion

Ils voient ça positivement.

Pierre

Donc un petit peu mais,

Marion

Ouais, c'est ça. Ils en parlent pas entre eux spécialement.

Pierre

Ok. Et, Maria et Ludo, ils se connaissent pas ?

Marion

De vue.

Pierre

Ok. Est-ce que tu possèdes la carte UCL Sport ?

Marion

Ouais.

Pierre

Et, c'est qui qui l'a financée cette carte UCL Sport ?

Marion

Mes parents.

Pierre

Tes parents, ok. Tu l'utilises de temps en temps ?

Marion

La 1^{ère} année, pas du tout. La 2^{ème} année à l'unif non plus mais ces deux dernières années, l'année passée j'ai juste été une fois au cross-fit puis j'ai fait : « Ah non, en fait, j'irai plus ». Et puis là, pour les cours de l'indoor training, etc. Donc ouais, en tout, sur l'année, j'ai été une fois par mois mais ces derniers mois j'ai été plus, quoi.

Pierre

Ok. Ici on va parler de quelques personnes un petit plus particulières, donc tes parents. Généralement, quand on est plus jeune, en secondaire, les parents ont plus d'influence sur la pratique car c'est eux qui payent le matériel, qui payent les affiliations, qui emmènent les enfants aux entraînements, etc. Ici, donc, il y a différents types de soutien, j'ai oublié de te les montrer tout à l'heure, mais donc, par exemple, le soutien émotionnel, donc le fait d'encourager, donner des informations, le soutien instrumental c'est tout ce qui est en rapport avec le financier, le transport, etc. Le modeling c'est le fait de s'inspirer, en fait, d'une autre personne pour pratiquer et coparticipation, c'est le fait de pratiquer ensemble.

Marion

Ok.

Pierre

Est-ce que t'as l'impression que l'influence de tes parents elle est restée la même jusqu'à maintenant ? Ou bien il y a eu une modification entre maintenant et, entre avant et maintenant plutôt ? Est-ce que, l'influence, elle perdure ou bien elle se modifie un petit peu ?

Marion

Ça c'est, en tout cas, modifié, quand on était petits, on faisait toujours du sport, des sports différents, mais j'en ai toujours fait, mais les parents nous forçaient pas ou nous disaient pas qu'on était obligés, on savait pas qu'on était pas obligés, on y allait avec plaisir, quoi. Du coup, on avait pas l'impression qu'il y avait de l'influence de leur part parce qu'ils faisaient juste nous conduire et préparer nos affaires, etc. pour aller au sport. Donc, ouais, j'ai pas ressenti l'influence alors, qu'au final, c'est clairement eux qui influençaient ça.

Pierre

Est-ce que t'as l'impression que, cette influence, elle a été changée par rapport à maintenant ?

Marion

Oui, depuis peut-être la 5^{ème} secondaire, on n'a plus dû faire de sport parce qu'on a arrêté puis on s'est pas réinscrit, puis, oui c'est ça, ils influencent, ils trouvent ça juste bien de faire du sport mais ils nous disent pas d'aller faire du sport, quoi.

Pierre

Ok. Mais, par exemple, quand tu achètes de nouvelles paires de chaussures ou de nouveaux habits de sport, c'est toi qui les finances ou c'est eux ?

Marion

Appendixes

Non, non, c'est eux.

Pierre

C'est eux, donc, au final, tout ce qui est en rapport avec le financier lié à l'activité physique, c'est quand même eux qui participent ?

Marion

Oui, après ils nous disent : « Si vous avez besoin de quoi que ce soit pour n'importe quoi : du sport, aller manger, acheter des vêtements », ils disent : « Dites-nous et vous me dites combien vous avez payé et on vous rembourse ». Du coup, on n'a pas de pression là-dessus, quoi.

Pierre

Ok. Et du coup, t'as, fin, avec ce nouvel élément en plus, t'as pas envie de, t'as pas l'impression que l'influence elle est plus forte ?

Marion

Ah ouais, si, du coup.

Pierre

T'es pas obligé de changer, c'est juste toi, ton ressenti, du coup, est-ce que t'as l'impression que ça pourrait changer quelque chose ?

Marion

C'est vrai qu'ils ont tout payé depuis qu'on est tout petit, s'ils étaient pas là, on n'aurait jamais fait de sport et pas eu,

Pierre

Et sur ton activité actuelle, est-ce que ça arrive souvent que tu doives acheter du nouveau matériel ?

Marion

Au final pas parce que j'ai une paire de basket, mon training et mon tee-shirt de sport. Donc, maintenant plus des masses, à part chaque année l'affiliation à UCL Sport mais c'est tout.

Pierre

Ok. Donc, est-ce que t'aurais tendance à vouloir changer un petit peu ?

Marion

Mais, c'est vrai que, au final, tous les sports que je puise faire donc aller au sport avec mes amis, etc. c'est grâce à eux quoi, j'ai pas pensé à ça, mais oui, du coup, on peut un peu les remonter, quoi.

Pierre

Tu voudrais les remonter, et les mettre où, du coup ?

Marion

Au final, si c'est juste grâce à eux que je peux faire du sport, ce serait « très forte influence » sauf que c'est pas parce qu'ils m'ont payé la carte que je me dis : « Ah je vais aller faire du sport ». Je me dis juste : « Ah, j'ai une carte donc je peux y aller ».

Pierre

T'es pas obligé de changer, c'est vraiment toi qui le sens si t'as envie de changer ou pas.

Marion

C'est juste que, en pratique, c'est grâce à eux mais ça me dit pas : « Tiens, je vais y aller ».

Pierre

Ok.

Marion

Ouais, ils peuvent rester comme ça. Je leur suis reconnaissante mais ça m'influence pas plus, quoi.

Pierre

Ça va. Mais donc t'as quand même l'impression que l'influence a changé, quoi ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Avant, c'était peut-être de l'influence inconsciente parce que tu t'en rendais pas compte.

Marion

Quand on était petits, on comprenait pas ce qu'il se passait, quoi, ouais.

Pierre

Mais, maintenant c'est vraiment, simplement, discuter, encourager un petit peu mais voilà quoi.

Marion

Oui, ils doivent plus nous conduire au sport parce que tout est à Louvain.

Pierre

Ok. Il y a une autre personne, ou groupe de personnes, t'en a déjà parlé un petit peu mais c'est donc le professeur d'éducation physique. Est-ce que t'as l'impression, justement, que son influence elle perdure ou elle se termine à la fin des secondaires ?

Marion

Appendixes

Il y a les conseils qui restent, et il y a le souvenir de : « Ah, j'étais si bonne, j'étais bonne à ce point-là en sport, c'est pas normal que ça retombe alors que j'ai pas tellement vieilli » donc ouais, il y a une influence là-dessus, et elle nous a appris un peu à nous dépasser quoi.

Pierre

Ok, donc elle a encore une influence sur ta pratique actuelle ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Ok. Ici je vais détailler, il y a 4 sous-questions liées au professeur d'éducation physique. Est-ce que c'est pas, son influence elle perdure grâce à ce qu'elle t'a appris ? Donc, que ce soit les gestes, les mouvements sportifs. Est-ce qu'elle t'a fait découvrir une nouvelle activité et, du coup, tu te souviens que tu aimais bien et, du coup, t'as plus tendance à le faire actuellement ? Aussi, la façon de s'entraîner : si elle t'a appris, par exemple, le bloc en course à pied, il y avait des entraînements bien fait ou bien elle t'a donné des conseils sur comment t'entraîner, est-ce que tu réutilises tout ça actuellement ?

Marion

Oui, elle nous avait fait un cours théorique d'une heure sur toute la course à pied, l'échauffement, courir et puis après, mais au final, ça, je fais pas mais, par exemple, quand je cours et que j'ai mal aux muscles, je sais comment je dois étirer mes muscles pour pas avoir trop mal après. Donc ça c'est plus le niveau informatif et pratique, et après, il y a vraiment, mentalement, elle nous a, fin, ça a pas marché sur les élèves mais, pour moi, ça m'a vraiment aidé à dépasser la limite, quoi.

Pierre

Ok. Donc elle a encore, de par son attitude et ce qu'elle vous a transmis quand même, elle a encore une influence actuellement ?

Marion

Oui.

Pierre

Est-ce que ça peut être aussi par rapport à des habitudes qu'elle vous a fait prendre en dehors, en extrascolaire, et ce serait donc des habitudes que tu as conservées après ? Je sais pas si elle vous a, peut-être, conseillé de vous entraîner sur le côté et, du coup, ça c'est quelque chose que t'as conservé ou pas forcément ?

Marion

Un peu. Mais comme je l'ai déjà dit, en fin de rhéto, on devait courir une heure et on n'a pas eu tellement temps pour s'entraîner, on a peut-être eu deux mois pour y arriver donc elle nous conseillait de courir chez nous le week-end si on voulait, quoi.

Pierre

Et tu penses que c'est ça aussi le fait que maintenant t'aies plus tendance à courir ? Ça pourrait avoir une influence ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*] Ouais, entre autres, et aussi le fait que, en rhéto, je me suis dit : « Ah j'irai postuler à l'ERM » et, du coup, j'ai vu qu'il y avait un gros test sportif à passer et j'avais commencé à m'entraîner. Finalement j'ai changé d'avis mais j'ai quand même continué à courir, un peu moins, mais l'habitude est restée, quoi.

Pierre

Quelques habitudes que tu avais avant qui sont restées quand même maintenant. Est-ce que c'est possible qu'elle ait essayé de vous sensibiliser, un petit peu, sur comment contourner les freins à la pratique ? Donc, par exemple, si on a énormément de travail, qu'est-ce que je peux mettre en place pour quand même essayer d'aller faire mon activité ?

Marion

Ah ouais, non, jamais ça.

Pierre

Ça, c'est pas quelque chose qu'elle a essayé de vous transmettre ou vous sensibiliser un petit peu, des astuces pour essayer de contourner ?

Marion

Non.

Pierre

Et, enfin, la dernière question c'est en lien avec l'instrumentalité de l'activité physique et sportive. Donc, en fait, l'instrumentalité c'est le fait que l'activité peut être bénéfique pour autre chose, pour d'autres domaines comme, par exemple, les études, donc le fait d'aller faire une activité ça va faire qu'on va pouvoir se défouler, se libérer du stress et donc on sera plus concentré après pour étudier. Il y a la même chose aussi pour l'instrumentalité de l'activité physique sur le domaine social donc le fait de voir ses amis, de rencontrer de nouvelles personnes, etc. Est-ce que c'est deux éléments que, elle, elle vous a peut-être sensibilisés à ça ?

Marion

Pas beaucoup mais par contre elle nous sensibilisait à la respiration et à se calmer, et à faire un peu de yoga.

Pierre

Ok, donc pour, justement, se détendre un petit peu donc plus sur votre bien être, etc.

Appendixes

Marion

Pour se calmer. Et elle voulait qu'on soit bien conscient de notre corps. Ça nous faisait un peu rire.

Pierre

Donc, elle a essayé de vous sensibiliser un petit peu sur le fait que l'activité peut être bénéfique pour votre calme, etc.

Marion

Ouais.

Pierre

Sans vous dire pour autant que ça vous permettrait ensuite d'être plus calme pour étudier ou pour, ?

M Marion

R

Non, elle disait juste que c'était important.

Pierre

Si on est moins tendu, on risque de moins s'embrouiller avec des personnes, etc.

Marion

Ah non, ça elle disait pas.

Pierre

Elle allait pas jusque-là ?

Marion

Non.

Pierre

Ok. Moi j'en ai fini, ici, pour la première partie. Je sais pas si t'as des choses à rajouter, si après en discutant t'as encore des, quelque chose qui te vient en tête, la feuille est juste sur le côté, tu peux la prendre pour indiquer quelque chose, il y a pas de soucis.

Marion

Ok.

Pierre

Alors, tout de suite, ici, une deuxième feuille. Ça, c'est en rapport aux événements de vie donc, en fait, comment les événements de vie influencent ta pratique, donc tu vas pouvoir représenter un petit peu la fluctuation de ton activité au sein de l'année. Tout d'abord, ici, sur le 1^e schéma. Nous, on est ici donc le 9 mai, début mai. Je t'ai mis quelques petites notes au-dessus pour que t'aies quelques repères, donc ici c'étaient les vacances, là la rentrée mi-septembre, ici tout le quadri avec le blocus qui a commencé fin décembre, les examens tout le mois de janvier avec la dernière semaine où c'était la semaine blanche, de congé. Et ici, donc les deux semaines de Pâques avec une semaine en mars et une semaine en avril, ok. Ici, tu remarques, c'est pas une question d'heures de pratique, c'est juste une quantité, c'est une quantité plus ou moins, si là t'en as fait beaucoup, tu mets en haut, si là t'en as fait pas du tout, tu mets en bas, et après tu varies. C'est vraiment plus ou moins, il y a de, faut pas être précis absolument. Ce que tu peux mettre c'est, par exemple, si ton niveau monte à un moment, tu peux mettre une petite croix et si, par exemple, là t'es partie 3 jours en city trip et que t'as énormément marché donc t'as été très active, tu peux mettre un petit pic, une petite croix en haut et me dire juste ce qu'il s'est passé à ce moment-là.

Marion

Ouf, ok.

Début de la réalisation du graphique annuel : 43min17

Marion

Je me souviens plus ce que j'ai fait cette année. En soi, en vacances, j'ai toujours beaucoup de seconde session, ouais, du coup je fais quand même, je commence tôt à étudier, peut-être 4 heures par jour le matin puis, l'après-midi, soit je glande soit j'essaye de bouger, de voir des amis. Donc c'est, niveau de sport, un peu plus que ce que je fais pendant l'année quand je suis inactive, je dirais, ouais, peut-être ici, ouais je vais mettre ça ici.

Pierre

Tu peux mettre juste une croix, pour dire plus ou moins où t'es.

Marion

Puis, à la fin des vacances c'est, on va dire la session ici, et le blocus là, je vais mettre « blocus et session », et donc, en blocus, je fais quand même beaucoup de sport pour me détresser.

Pierre

Ok. Et là, par exemple, en juillet tu commençais déjà à étudié un petit peu ?

Marion

Oui mais il n'y a pas le stress, c'est un peu plus détendu.

Appendixes

Pierre

Et tu faisais quoi comme activité typiquement ?

Marion

C'est quasiment tout le temps courir ou faire du vélo.

Pierre

Ok. Et c'est quelque chose, tu penses, tu fais régulièrement ou c'est un peu, une fois par semaine, quand t'as envie, ou c'est un peu plus précis ?

Marion

En blocus c'est quasiment un jour sur deux. Et aussi, ce que je fais, c'est, j'ai trouvé une application avec des vidéos de, je crois, 10 minutes et c'est juste plein d'exercices d'abdos différents ou pour les jambes, et ça je fais une fois par jour.

Pierre

Ah ouais. Et tu fais ça en blocus ou tu fais ça aussi en dehors pendant l'année ?

Marion

Tous les week-ends je fais ça une fois par jour et en blocus peut-être un jour sur deux, quoi.

Pierre

Ok. Et ces vidéos tu les as trouvées comment ? Simplement sur YouTube ou, ?

Marion

Non c'était, j'étais en vacances avec tout plein d'amis et on s'est dit : « Tiens, on va faire du sport », un matin, et quelqu'un a téléchargé une appli et elle était très bien, du coup je l'ai gardée.

Pierre

Ok.

Marion

Et donc voilà. Du coup, en vacances c'est plus ou moins moyen, quoi.

Pierre

En blocus un peu plus du coup ?

Marion

En blocus, un peu plus, ouais, peut-être plus comme ça parce qu'après je vais jamais arriver au-dessus. Et ouais, en examen c'est moins parce que j'ai même plus le temps de faire ça.

Pierre

Ok, donc pendant la session tu,

Marion

La session, on redescend ici voire moins quoi.

Pierre

Ok.

Marion

Hop. Puis, à la rentrée, il y a beaucoup de guindailles donc je fais quasi pas de sport. En me disant chaque fois que le week-end je fais des petites vidéos ou je vais courir.

Pierre

Donc tu fais quand même un petit peu à chaque week-end ?

Marion

Oui mais pas des masses.

Pierre

Donc, sur ton mois, tu gardes quand même un petit peu d'activité ?

Marion

Ouais.

Pierre

T'es pas totalement à zéro.

Marion

Je suis ici, quoi, plus ou moins.

Pierre

Ok.

Marion

Voilà, puis là aussi.

Pierre

Là, c'est la rentrée du coup, ici c'étaient les examens,

Appendixes

Marion

Ouais, la semaine de vacances.

Pierre

T'es pas partie quelque part la semaine avant la rentrée ?

Marion

Si, je suis partie au Portugal du coup on a beaucoup marché.

Pierre

C'est actif quand même, donc.

Marion

Ouais, je vais mettre ça là alors. Voilà, puis à la rentrée il y a les bleusailles, etc. c'est compliqué de faire du sport. Puis octobre, en soi on sort quasi tous les jours puis on va en cours, on n'a pas trop de temps et on se met un peu dans cette routine-là donc non plus pas des masses de sport, à part le week-end et puis, ouais, novembre. Là c'est ce que je me dis en pensant à mon année mais faut que je pense à si j'ai fait des trucs spéciaux quoi. Je sais pas non, à mon avis, en novembre je fais un peu plus de sport mais pas des masses quoi. Mais après c'est pas super précis quoi.

Pierre

Il y a pas de soucis.

Marion

Ok. C'est ici alors. Voilà, puis décembre il fait plus froid du coup j'ai quand même un peu, j'ai fait quand même un peu moins de sport qu'en vacances, par exemple. Ouais c'est ça,

Pierre

Les vacances c'est ici, là c'est le blocus.

Marion

Donc, le blocus-décembre déjà il dure beaucoup moins longtemps et il fait plus froid, donc on a moins envie. Puis il y a Noël, etc. donc, quand même, beaucoup moins de sport, il y a examens, encore moins quoi. Peut-être mettre ça ici.

Pierre

Ok, et pendant le blocus ici, quand il fait froid, tu fais quoi comme, ?

Marion

Justement, je fais juste du vélo d'appartement et des vidéos comme je disais, quoi.

Pierre

Ok.

Marion

Hop, puis février,

Pierre

Là, il y a eu la semaine de congé, je sais pas si t'es partie ?

Marion

Là il y a eu le ski.

Pierre

Le ski c'est actif.

Marion

Ouais, ouais. Ouais c'est vrai donc on peut quand même mettre full sport là, on se met quand même 4, 5 heures de ski, même plus. Au final, on en a fait beaucoup mais sur l'année on fait plus de sport, quoi. Ok, puis février, oui, il y a quelques fois où j'ai été faire du sport, donc, un peu toutes les semaines et ça va février, mars, quoi, tout le,

Pierre

Et t'as l'impression que c'était plus qu'en octobre, novembre ou c'était ?

Marion

Ouais, ouais, je sais pas pourquoi d'ailleurs. C'est à ce moment-là que j'ai été faire du sport avec Maria, quasi toutes les semaines. En soi, c'est pas beaucoup, fin, c'est moins que ce que je fais quasiment tous les jours en vacances parce que c'est une fois par semaine. Donc, en intensité c'est plus mais en dosage c'est moins souvent quoi. S'il faut, je peux noter ça ?

Pierre

C'est-à-dire ?

Marion

C'est juste pour avoir un graphe ?

Pierre

Oui, c'est plus ou moins, donc, tu veux noter quoi ?

Appendixes

Marion

Parce qu'ici c'est souvent mais pas grosse intensité et ici c'est ponctuellement mais beaucoup plus intense.

Pierre

Ok, ici c'est,

Marion

Je mets un peu la période, toutes les semaines. Et c'est moins constant là, quoi.

Pierre

Oui, ici c'est moins souvent avec une plus grande intensité, du coup.

Marion

Oui.

Pierre

Ok. Si je regarde un petit peu, ici, c'était blocus et du coup tu en faisais plus, là c'est la session, là t'en faisais un petit peu moins. Là, c'étaient des vacances actives donc tu, avec de la marche, etc. Vous avez visité ?

Marion

Oui.

Pierre

Ici, c'était rentrée, guindaille. Là, ici, c'était donc un rythme plus ou moins normal.

Marion

Ouais, long mais régulier.

Pierre

Blocus de nouveau, un petit peu plus, puis la session un petit peu moins. La semaine de ski ici, le ski t'es partie avec ?

Marion

Avec le CI.

Pierre

Ok. Et ici donc t'as pris un rythme, voilà. Tu l'as tenu en mars également ?

Marion

Oui mais comme il y a eu le Carême au mois de, mi-mars je pense, ou début mars, fin, juste après le carnaval jusque Pâques et, donc je faisais quand même du sport mais plus pour garder mes muscles et donc pas beaucoup de cardio quoi.

Pierre

Je crois que ça compte quand même.

Marion

Ouais, donc c'est quand même du sport et c'était quand même avec Maria.

Pierre

Et t'en faisais un petit peu moins alors ?

Marion

Oui, c'est ça et je faisais plus des trucs abdos-fessiers ou quoi, que des trucs où on court tout le temps.

Pierre

Ok. Donc ici, Carême, ça a fait moins de cardio, plus muscu.

Marion

Oui, parce que je mange pas beaucoup et, du coup, les muscles,

Pierre

Ok. Et du coup, tu te mettrais où, ici, pour ces deux semaines ?

Marion

Je mettrais un peu moins que, ligne de séparation, un peu moins que là, quoi.

Pierre

Ok. Après il y a eu Pâques, t'as fait ? Pendant Pâques t'as fait de l'activité ?

Marion

Je me souviens plus. [*rire*] Ouais, j'ai quand même été pas mal faire du vélo et encore courir mais je voulais reprendre, avoir plus de condition, du coup, je me dépassais un peu plus quoi. Donc c'est, peut-être, c'est plus ou moins comme un petit blocus, un peu moins que le blocus parce qu'il y a beaucoup moins de stress mais un peu plus intense, du coup, je dirais ici, je mets ici, tac.

Pierre

Ok. Et après Pâques, donc c'est ici, avec la mini-rentree, t'as tenu le rythme un petit peu ou ?

Marion

Appendixes

Mais pas trop parce qu'il y a toutes les deadlines. C'est 4 semaines où on n'arrête pas de bosser, du coup j'ai été peut-être courir une fois ou deux autour du lac mis c'est tout quoi.

Pierre

Ok. Donc tu te mettrais ou un petit peu, ici ? Par rapport à la rentrée, par exemple, la rentrée où tu faisais vraiment pas grande chose.

Marion

Ouais, je vais le mettre ici quoi.

Fin de la réalisation du graphique annuel : 51min48

Pierre

Ok. Donc là c'était, donc les travaux.

Marion

Ouais, le dernier rush normalement.

Pierre

Ok. Ici, tu vas pouvoir faire la même chose mais c'est déjà un petit peu plus précis, c'est sur le dernier mois. De nouveau, il n'y a pas question d'heure, ok, c'est juste des quantités plus ou moins. On est ici, le jeudi 9 mai, donc ici ce sont les deux semaines de travaux du coup, et là, il y a les deux semaines de Pâques.

Marion

Ok.

Pierre

Tu mets plus ou moins, si tu te souviens quel jour, tu peux m'indiquer plus précisément, si tu te souviens plus ou moins.

Début de la réalisation du graphique mensuel : 52min23

Marion

Je sais pas, j'ai été à la mer, on a fait du vélo sur la digue mais bon c'était du vélo tranquille, avec le vent, et il fait tout plat, quoi.

Pierre

Mais c'est de l'activité quand même, t'étais, « déplacement actif » on peut dire, on va dire ça comme ça.

Marion

Hop. Je vais mettre ça ici.

Pierre

Donc là, si j'annote c'était donc,

Marion

Week-end à la mer, quoi.

Pierre

Hop, ok.

Marion

Puis, là-bas j'ai mon amie Maria qui est venue étudier quelques jours à la maison et tous les jours on sortait se dégourdir les jambes et je lui faisais visiter la campagne, quoi.

Pierre

Vous alliez marcher ? Courir ?

Marion

Ouais, surtout du vélo. Je lui montrais un peu comment c'était autour de chez moi. Donc moins de sport qu'à la mer je dirais, puis ici, j'ai pas trop d'info. Puis, oui, tous les jours je faisais un peu les vidéos, quoi.

Pierre

Ok. Donc t'avais toujours un petit niveau de base on va dire.

Marion

Mmh. [*acquiesce*] Ouais, c'est ça.

Pierre

Donc on peut le mettre comme ça, plus ou moins ?

Marion

Oui.

Pierre

C'était vraiment tous les jours ?

Appendixes

Marion

Oui, vraiment, fin, c'est le truc que je me force à faire.

Pierre

Ok. Et tu l'as maintenu même le week-end, etc. ?

Marion

Ouais. C'est pas des trucs fatigants, c'est genre le truc qu'il faut faire tous les jours sinon on veut, ouais.

Pierre

Ok. Ici aussi t'as continué, du coup ?

Marion

Oui. Puis,

Pierre

Là, c'est la rentrée du coup.

Marion

Ouais. Ces 3 jours-ci j'ai absolument rien fait parce que j'étais en salle info tout le temps donc c'est vraiment zéro, zéro.

Pierre

Ok. Et c'est quoi, c'était pour des travaux ?

Marion

Ouais, c'est ça, c'est plein de travaux à rendre et des codes à finir, quoi.

Pierre

Ok. Là, on voit, donc, les vidéos.

Marion

Après, le week-end, je refais toujours les vidéos donc là, ici aussi.

Pierre

Donc, les week-ends, c'est quelque chose,

Marion

C'est toujours régulier, je me remets en ordre dans mes cours et je pense à faire ça, quoi.

Pierre

Ok. Et ça, c'est des vidéos que tu fais vraiment toute seule ou t'essayes parfois d'avoir ta maman un petit peu ?

Marion

Non, toute seule.

Pierre

Ok. Et durant les deux semaines ici ?

Marion

Je pense que j'ai rien fait pendant la semaine, ouais, non j'ai rien fait, même pas les vidéos.

Pierre

Ok. Et c'était dû à quoi ?

Marion

C'était un peu dû à, je commence à flipper, à paniquer, j'ai encore envie de voir mes amis avant vendredi, du coup, j'essaye de tout mettre ensemble, et je me suis dit : « Le sport ça peut sauter », quoi.

Pierre

Donc c'est, étude + amis.

Marion

C'est l'essentiel, ouais. C'est vraiment les deux semaines, quoi.

[...]

Pierre

T'as l'impression de devoir rajouter quelque chose, un petit peu, en plus ?

Marion

Je pense pas.

Pierre

Ok.

Fin de la réalisation du graphique mensuel : 55min20

Pierre

Alors on va passer au dernier schéma. Ici c'est donc la dernière semaine, on est ici le jeudi, donc il y a mercredi, mardi, lundi, dimanche, samedi, vendredi, jeudi. Et ici, il y a une question d'heures, donc c'est un petit peu plus précis.

Appendixes

Marion

Ok.

Pierre

Donc, voir un petit peu comment tu as fait,

Marion

En soi, la marche et tout dans Louvain, ça compte pas vraiment ?

Pierre

Ici, ça compte pas parce que c'est un petit peu court comme timing.

Marion

Ouais, on sait pas calculer le temps.

Pierre

Si, par exemple, t'as été promener deux fois, 20 minutes, ton chien pendant le week-end, ça peut rentrer en compte.

Début de la réalisation du graphique hebdomadaire : 55min55

Marion

J'ai fait les vidéos. Maintenant, c'est deux vidéos de chacune 10 minutes donc c'est 20 minutes de sport samedi et dimanche, quoi, c'est pas beaucoup.

Pierre

Et c'était deux fois ? Donc t'as fait samedi et dimanche ?

Marion

Oui. Et j'ai pas été courir ce week-end.

Pierre

Ok.

Marion

Et puis, vendredi j'ai rien fait. Voilà, c'est toujours, aussi, aller marcher, voir des amis ou quoi mais, pas de sport quoi.

Pierre

Et, je sais pas, parfois ça vous arrive pas, justement, de faire un tour du lac en discutant tranquillement, c'est pas quelque chose que vous faites parfois ?

Marion

Ah non, par contre, ouais, dans le haut de la ville ; aller d'un truc à l'autre puis aller en bas de la ville chercher à manger puis remonter.

Pierre

Il y a tous les déplacements actifs liés à Louvain, quoi.

Marion

Ouais, c'est ça.

[...]

Marion

Ouais, c'est tout, je pense.

Pierre

Ok.

Fin de la réalisation du graphique hebdomadaire : 57min02

Pierre

Justement, c'est dû à quoi, ici, tu m'as dit que t'as dû faire 3 jours de salle info ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*] C'est ça, la salle info et quand je pouvais aller en cours, j'y allais, fin je m'arrêtais, limite, que pour manger quoi.

Pierre

Ok. Et ici, jeudi et vendredi ?

Marion

J'ai pas, j'ai été en cours et puis quand j'ai un peu de temps je le prenais parce que je savais que,

Pierre

Ok. C'était plus cours et un petit peu de repos, détente quoi ?

Marion

Ouais, c'est ça.

Appendixes

Pierre

Ok. Rien d'autre qui te, ?

Marion

Non.

Pierre

Tu te rappelles de rien de spécial ?

Marion

Non, c'est tout je pense.

Pierre

Donc les événements de vie, il y a quelques familles d'événements de vie qui interviennent chez toi, c'est typiquement le calendrier académique. Avec ce qu'on peut voir, c'est que quand t'es en blocus, ça augmente, au final, ton activité physique un petit peu et les rentrées, à chaque fois, c'est un peu plus difficile concernant l'activité physique.

Marion

Ouais.

Pierre

On voit que les vacances, généralement, sont des vacances, quand même, assez actives où tu marches, etc., tu pars au ski aussi donc c'est une semaine assez sportive. Lié au calendrier académique, c'est aussi en fin d'année, en fin de quadri t'as les travaux, etc. donc ça, ça influence ton activité. En blocus, tu fais plus d'activité et quand t'es en session d'examen, là, t'en fais un petit peu moins, c'est ça ?

Marion

Ouais.

Pierre

Ok. Il y a aussi le fait que pendant l'année, il y ait le Carême donc, un moment, tu dois un peu adapter ce que tu fais mais tu essayes de conserver quand même un minimum.

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Par contre, il y a certaines familles d'événements de vie qu'on voit pas forcément apparaître chez toi. Je sais pas, je te l'espère pas, mais qu'il y ait eu un décès peut-être dans ta famille qui ait pu influencer ta pratique ?

Marion

Mmh. [*acquiesce*] Ben, il y en a eu un l'année passée, attend, ouais donc c'est pas là-dessus, en fait.

Pierre

C'était avant ?

Marion

Oui, c'était à Pâques l'année d'avant, quoi. Donc je revenais de mon Carême et j'avais perdu du poids donc je voulais refaire du sport et puis ma grand-mère est décédée mais c'était la fin des vacances, du coup ça a pas trop, trop influencé le sport au final.

Pierre

Ok. Ça t'a mis un petit coup de blues, encore, supplémentaire qui a fait que t'as pas repris l'activité ?

Marion

Non, ça m'a juste,

Pierre

Ou, justement, t'avais besoin de te défouler un petit peu, du coup t'en faisais un peu plus ?

Marion

Non, je suis juste beaucoup plus restée avec mes amis, toujours avec des gens quoi.

Pierre

Ok. Dans la même idée, t'as pas eu de petits problèmes de santé, t'as pas été malade, tu t'es pas blessée, ce qui a fait que ça a dû, peut-être, un peu stopper ton activité ?

Marion

Ouais, par contre, j'ai fait un don de sang, mais je sais plus c'était quand. Je sais plus si c'était avant ou après Noël mais ils ont refusé en disant que j'étais anémique et je me sentais fatiguée tout le temps, c'est pour ça, à ce moment-là, mais j'essayais quand même de faire le sport, mais,

Pierre

Donc t'as quand même fait ton don de sang, c'est ça ?

Marion

Oui mais ils me l'ont pas rendu quoi.

Pierre

Appendixes

Ah ouais.

Marion

Et ouais, du coup, j'ai mangé plus de fer, plus de lentilles, plus d'œufs.

Pierre

Et donc, pendant quelques temps, tu penses, comme t'étais fatiguée, tu faisais un peu moins de sport ou ça a pas trop joué sur ... ?

Marion

Je pense pas, c'est juste que je faisais beaucoup plus de siestes.

Pierre

Ok. Et ton don de sang, tu sais plus du tout si c'était avant ou après le blocus, fin, après Noël ?

Marion

Je sais que c'était quand le kot Croix-Rouge a fait un concours de don de sang mais je me souviens plus des masses.

Pierre

Je me souviens qu'il y avait eu l'annonce mais je me souviens plus c'était quand.

Marion

Ouais c'est ça, désolée. En soi, il y a moyen de retrouver sur Facebook quand c'était.

Pierre

Mais donc, il y a eu un don de sang, on peut noter, ici, peut-être.

Marion

Mmh. [*acquiesce*] C'est vrai que c'était le bon [INCOMPREHENSIBLE], fin, c'est le seul que j'ai fait de ma vie.

Pierre

Ok. Et donc ça, ça t'a fatigué mais ça a pas forcément influencé ta pratique ?

Marion

Ouais, non.

Pierre

Ok. Et d'un point de vue aussi, donc, intime, t'as dit que t'avais un petit copain mais ça influence pas vraiment ta pratique en tant que telle. T'as pas envie, fin, vous partagez pas, vous faites pas, vous allez pas courir à deux ou bien aller à la salle à deux ?

Marion

Parfois on essaye mais c'est pas régulier du tout.

Pierre

Ok. Et donc c'est, ça a vraiment pas influencé le fait que, je sais pas si ça fait plus longtemps ou pas, mais si, peut-être que vous avez commencé à sortir ensemble en octobre, ben, ça t'a, peut-être, poussé à faire de l'activité ?

Marion

Ah, ça fait un an et demi, et,

Pierre

Donc ça rentre pas sur le schéma.

Marion

Non, donc il y a pas d'influence.

Pierre

Ok. Est-ce que tu penses que, en fait, les événements de vie modifient ton activité physique par le fait que ça joue sur ton, la composition de ton réseau social ? Donc, je sais pas, ton blocus tu le fais où ?

Marion

Chez moi tout le temps.

Pierre

Est-ce que le fait que, justement, t'es pas, tes autres amis qui sont un peu plus guindailleuses, ça joue sur le fait que, du coup, pendant le blocus tu fais plus d'activité physique ?

Marion

Je sais pas trop parce qu'au final, je me dis que si je faisais mon blocus à Louvain, je serais en salle info toute la journée puis j'appellerais peut-être des amis, qui étudient pas avec moi mais, qui sont aussi à Louvain pour aller faire un tour du lac ou quoi, en courant.

Pierre

Mais tu penses que ce serait, justement, la possibilité de les voir et du coup vous feriez, vous iriez courir ? Ou bien ce serait plutôt : « On va aller se détendre en allant boire un verre » ?

Marion

Je crois que ça dépend avec quels amis quoi, il faut bien les choisir. En blocus, faut pas traîner avec les amis qui ont une mauvaise influence quoi. Mais, après, je pense que si je fais mon blocus à Louvain, il y a encore moyen que je fasse plus de sport quoi.

Appendixes

Pierre

Ok. Donc est-ce que tu penses que, voilà, le fait qu'il y ait un changement de réseau social ; tu vois plus tes amis de guindaille, est-ce que tu penses que ça joue quand même sur ta pratique ?

Marion

Oui. Quoi que, j'ai beaucoup d'amis de guindaille qui font beaucoup de sport. Et, en période de blocus, ils sont beaucoup plus calmes et ils veulent pas commencer à guindailler etc. Donc je me dis, si je faisais mon blocus à Louvain, faire du sport avec mes amis ça m'aiderait à plus me dépasser mais il y a le côté où à la maison je suis tranquille et je fais mon sport quand je veux et dès que je suis pas bien quoi.

Pierre

Ok. Et, par exemple, pendant tes vacances actives, est-ce que tu côtoies les mêmes personnes que pendant l'année ?

Marion

Oui, c'était avec le groupe de filles qui guindaillaient.

Pierre

Ok. Donc là vous avez quand même réussi à être un petit peu actives puisque vous vouliez visiter, etc. Puis ici, le ski avec le CI, c'était aussi avec les mêmes personnes ?

Marion

Non, c'était avec d'autres amis mais après c'est toujours le groupe CI qui guindaille beaucoup. Après, au ski, si on veut rentabiliser un peu le ski, on va quand même tous les jours plusieurs heures, quoi.

Pierre

Donc, d'après toi, il n'y a pas vraiment un lien entre les personnes avec qui tu es et, ?

Marion

Pour le ski, non.

Pierre

Ok.

Marion

Et, ouais, non, pour les vacances parce qu'on aurait jamais été en vacances juste pour glander dans un autre pays quoi. Du coup, actives, oui, maintenant j'aurais peut-être fait encore plus de sport avec d'autres personnes, quoi.

Pierre

Mmh. [*acquiesce*] Et donc ces événements de vie, est-ce que tu penses que ça, la modification du réseau social peut être une justification au fait que t'aies fait plus ou moins d'activité pendant ces périodes-là ou pas forcément ?

Marion

Ben, je pense pas que c'est une énorme influence mais, oui, il y en a quoi.

Pierre

Ok. On en a fini pour cette 2^e partie, il en reste une dernière, tu vas pouvoir de nouveau travailler un petit peu. Ici, donc, c'est ce qu'on appelle les stratégies : ce sont toutes les astuces que tu peux mettre en place pour contourner les freins à la pratique. Je t'en ai déjà parlé déjà un petit peu tout à l'heure. Ici, la question c'est donc : « à quelle fréquence tu utilises ces différentes stratégies pour rester physiquement actif ». Ça va de « jamais » à « très souvent ». Alors, il y a une longue liste, il y en a 57, mais ça va, elles sont très simples à comprendre, c'est assez intuitif, etc. donc ça va assez vite à compléter. T'as pas besoin de me les détailler, ok, donc c'est juste, tu complètes. Par contre, moi, je suis à côté, tu vas voir, j'indique à certains moments, je prends des petites notes, c'est juste parce qu'il y en a certaines qui m'intéressent plus que d'autres et donc à la fin on va en rediscuter, de certaines, on n'est pas obligé d'en discuter de toutes, ok. Par contre, je suis encore là donc si jamais t'as des questions pour certaines, n'hésite pas.

Marion

Donc, c'est, pour moi, me persuader de continuer à faire du sport, je me dis ça quoi ?

Pierre

Voilà.

Marion

Ok.

Pierre

Et à quelle fréquence tu utilises aussi, c'est,

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Donc « jamais », « rarement », « souvent », « très souvent ». Est-ce que tu veux encore un petit peu d'eau ?

Marion

Oui.

Appendixes

Début de la réalisation du questionnaire : 1h06min22

Marion

Merci.

[...]

Marion

Ah d'accord, on fait ça.

[...]

Marion

Ça, c'est plus les sports proposés par l'UCL, quoi ?

Pierre

Ouais.

Marion

Ok.

[...]

Marion

Ouais, ça c'est, par exemple, si je vais courir, c'est gratuit, mais je me motive pas à aller courir en me disant : « c'est gratuit ».

Pierre

« C'est gratuit », ok.

[...]

Marion

Ah ! Mais c'est la même qu'avant, non ? D'avoir toujours des vêtements de sport sur soi.

Pierre

C'est normal, t'inquiète pas.

Marion

Ah ok.

[...]

Marion

Je me demande, ça, si, par exemple, le groupe du CI, ça compte pour ça ? Parce qu'au final si je poste pas dedans, je fais pas état de mon sport.

Pierre

Bah, pff, oui, c'est vrai. Parfois tu le fais quand même ou, ?

Marion

Non, je le dis juste, si quelqu'un dit : « Je vais faire ça », parfois je dis : « Je vais avec » mais c'est rare.

Pierre

Ok, donc non, pas vraiment.

[...]

Pierre

Allez, courage, c'est bientôt fini.

Marion

Oui.

Pierre

Plus que deux pages.

Fin de la réalisation du questionnaire : 1h14min16

Pierre

Ok. Alors, t'as fini de travailler, maintenant on va pouvoir revenir sur certaines. Alors, déjà les stratégies que, toi, tu utilises quand même très souvent, c'est souvent tourné autour des biens faits de l'activité physique par rapport,

Marion

Sur la santé.

Pierre

Appendixes

Soit sur le corps, soit, voilà, sur le psychologique donc ça permet de se détresser, d'entretenir son corps, etc. C'est quelque chose auquel tu penses souvent ?

Marion

Ouais.

Pierre

T'as vraiment ça en tête ?

Marion

Ouais, je trouve ça important. Puis j'ai pas envie de prendre du poids ou d'avoir des problèmes au cœur plus tard.

Pierre

Donc ça, t'y penses, ok. J'ai marqué que, par exemple, tout ce qui est matériel pour quantifier ta pratique donc le GPS, le cardiofréquencemètre, tout ça, c'est pas quelque chose que tu utilises ?

Marion

Par exemple, il y a des montres connectées qui calculent beaucoup de data mais je suis pas assez bonne en sport et j'en fais peut-être pas assez.

Pierre

C'est pas quelque chose qui t'intéresse ?

Marion

Mais, je trouve ça chouette de voir, par exemple, toutes ses stats mais pas assez pour acheter la montre, quoi.

Pierre

Ok. J'ai vu aussi, je sais plus c'est laquelle, c'est que tu t'intéresses aussi au progrès que tu fais, toi, dans ta pratique.

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

C'est quelque chose aussi, t'es pas là pour faire des performances et te comparer aux autres ? C'est vraiment, tu le fais pour toi et essayer de t'améliorer au fur et à mesure ?

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Le but c'est vraiment pas de te comparer aux autres, c'est juste l'activité, au final toi, tu la fais pour toi ou tu la fais aussi pour les autres ?

Marion

Non, je la fais juste pour moi. Au final, je ne dis pas spécialement aux autres, peut-être à mon copain mais c'est juste : « Ah, regarde ce que j'ai fait », mais c'est pas pour, ouais.

Pierre

C'est pas par comparaison, c'est vraiment pour toi, pour ton bien-être personnel, et c'est tout.

Marion

Ouais, c'est ça. Après, c'est dur de trouver quelqu'un qui a le même niveau, qu'on peut commencer à défier quoi.

Pierre

Mmh. [*acquiesce*] Une des stratégies qui, d'habitude, est fort utilisée, c'est, quand même, tout ce qui est planification au sein de la semaine. Toi, t'as marqué « souvent », c'est quelque chose que tu fais vraiment et tu t'y tiens ? Ou c'est plus quand le cœur t'en dis, tu vas faire un petit peu d'activité ?

Marion

C'est surtout que j'ai l'habitude de courir le week-end, donc, quand le week-end arrive, je sais que je vais le faire. Après, je me dis pas : « Il est 14h, je dois faire du sport ».

Pierre

Ok. Pendant la semaine, justement, comme tu fais des activités un petit peu plus précises, est-ce que tu planifies vraiment à l'avance ou c'est juste : « Tout à l'heure, on ferait peut-être bien cette activité-là » ?

Marion

Je planifie, peut-être, un jour à l'avance, ou le jour même, quoi.

Pierre

Ok. Maintenant on va revenir certaines stratégies à dimension sociale, donc moi qui m'intéresse un petit peu plus. Tout d'abord, tout ce qui est en lien avec la comparaison aux autres et les petits défis amicaux, c'est quelque chose que tu fais vraiment jamais ?

Marion

Non.

Pierre

Donc, jamais tu vas dire, par exemple, si tu vas au cours avec Maria, vous allez pas vous comparer un petit peu ? « Allez, moi j'en fais 10 ».

Appendixes

Marion

Ah non, surtout qu'elle en fait souvent plus que moi. Mais, par contre, ce qui serait chouette, fin, que je pensais, encore mon copain par en Erasmus le quadri prochain, du coup, je me suis dit que ce serait marrant d'avoir une application qui lancent des défis de sport aux deux, et le premier qui le fait, mais par contre, je sais pas si ça existe, je vais chercher après.

Pierre

Très bonne question.

Marion

Du coup, je cherchais après ça et ça peut être marrant.

Pierre

Ok. Donc, pour le moment, vous vous lancez pas de défis, mais ça pourrait te, ?

Marion

Non. Ça peut, pour garder un contact et garder un truc marrant à faire, quoi.

Pierre

Ok. Tout ce qui est en lien, plus, avec l'engagement, tu mets que « rarement » : « Tu t'engages à soutenir un proche dans sa pratique en pratiquant avec cette personne » mais, quand même, « souvent » : « Tu t'engages vis-à-vis des autres pour partenaire de pratique », etc. Donc tu t'engages à faire avec la personne mais pas forcément pour la soutenir ? C'est juste le fait de pratiquer avec quelqu'un ?

Marion

C'est parce que je me sens pas coach. C'est marrant d'aller avec et d'aller faire le sport et d'aller écouter le type qui nous donne cours, peut-être lui parler un peu après mais c'est juste pour aller avec.

Pierre

Et pendant la pratique, vous vous encouragez aussi l'une l'autre ? Ou vous êtes chacune un petit peu : « On le fait chacune à son rythme », et il y a pas vraiment de notion de compétition ?

Marion

Quand on voit une des deux qui a du mal, on dit : « Allez, courage », mais c'est pas du tout de la compétition quoi.

Pierre

Ok. Tout ce qui est en lien avec le partage sur les réseaux sociaux, c'est pas quelque chose que tu fais ? Donc, si, par exemple, tu vas courir une demi-heure ou une heure, tu mets pas sur Facebook une photo en mode, ?

Marion

Non, je fais pas ça, moi.

Pierre

« J'ai fait une heure ».

Marion

J'ai des amis qui le font, je suis pas contre mais je me vois pas faire ça, quoi.

Pierre

Ok, donc c'est pas quelque chose que, toi, t'utilises,

Marion

Non, ça me dit rien.

Pierre

Ou que tu veux faire, ok. Tu vois pas l'activité physique comme un moyen d'intégration. En tout cas, c'est pas quelque chose que tu utilises, par exemple, justement avec, au sein du cercle pour essayer de mieux connaître et mieux être intégrée dans le cercle, proposer une activité physique tous ensemble ? Par exemple, il y a le jeudi les tournois CSE de volley, il y une heure qui est réservée plus aux cercles et aux régions, c'est pas quelque chose que, toi, tu proposes ou que vous pourriez faire, ou que tu fais ?

Marion

Je me suis déjà engagée dans l'équipe pour faire mondialito avec le CI mais, au final, on déclarait chaque fois forfait. On a été quelques fois, moi j'ai jamais été, l'équipe y allait quoi.

Pierre

Ok. Donc c'est pas quelque chose que tu utilises pour essayer de connaître un petit peu plus ?

Marion

Non, ça je fais plus en soirée.

Pierre

Ok.

Marion

Et après, si on parle du CI, aussi, j'ai un peu fait mon temps, du coup. Je reste avec mes amies, j'ai plus trop envie d'aller faire connaissance avec les gens que je connais pas.

Appendixes

Pierre

Ok. Et le fait d'utiliser l'activité physique, aussi, pour faire de nouvelles rencontres, c'est pas quelque chose que tu recherches ou que tu fais ? T'as marqué « jamais ».

Marion

Ouais, ben, en soi, faire de nouvelles rencontres, je me dis : « J'ai assez d'amis comme ça ». Par contre, quand j'étais petite, ouais, je me suis fait beaucoup d'amis grâce au sport.

Pierre

Et tu voyais vraiment l'activité comme un moyen de se faire de nouvelles amies ?

Marion

Non, c'était plus une conséquence, quoi.

Pierre

Ok. C'était pas un objectif en tout cas.

Marion

Non.

Pierre

« Tu as un ou une amie qui t'encourage à pratiquer une APS quand t'es pas motivée », là t'as mis « souvent » donc, typiquement, ce serait plus qui ?

Marion

Maria et mon copain, quoi.

Pierre

Ok, et ça arrive souvent que tu sois pas motivée, qu'ils aient besoin de te pousser un petit peu ?

Marion

Oui, Maria, elle est très courageuse, elle planifie toujours tout ce qu'elle fait et puis elle me demande : « Allez, on irait bien », et je me dis : « Je vais pas la planter une fois ».

Pierre

Ok, donc elle est tout le temps, là, derrière, à essayer de te pousser, quand même, un petit peu ?

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Tout ce qui est en rapport, plus, avec les activités familiales, donc : « Dès que possible, je m'active avec ma famille ». T'as marqué « rarement », tu sais m'en dire un petit peu plus ? C'est quelque chose que vous faites, quand même, parfois, des activités tous ensemble ?

Marion

Pas tous ensemble mais, par exemple, en été, fin, en juin, on plante les pommes de terre dans le jardin, en juin, ce mois-ci quoi.

Pierre

En principe c'est déjà passé, mon papa il l'a fait.

Marion

Fin bref, et, ouais, ou les ramasser après, et c'est un peu des activités physiques. Mais après, c'est pas moi qui m'active, c'est mon père qui me dit : « Hé Marion, viens », c'est plus une tâche, quoi.

Pierre

Ok, mais c'est quand même quelque chose que vous faites ensemble.

Marion

Oui.

Pierre

Ok. Et donc, ça, c'est plus avec ton papa ou bien tout le monde met la main à la pâte, un petit peu, au sol du coup ?

Marion

Mon papa et mon frère, juste.

Pierre

Ok. Donc ta maman, elle, généralement, elle participe pas à la vie du potager ?

Marion

Non, ben, ou cueillir les haricots, ou les choses du genre, quoi.

Pierre

Ok. Et parfois, ça arrive, quand même, que vous proposiez, par exemple : « Allez, tous ensemble, ce week-end, on va aller marcher deux heures, on prendra un petit pique-nique » ?

Marion

Appendixes

Avec la famille, non, mais mes parents ont un groupe d'amis, donc il y a 4 couples et on va en week-end randonnée deux fois par an. Du coup, on fait des rando de 3 heures.

Pierre

Et ça, tu fais avec eux ?

Marion

Oui.

Pierre

Toute la famille participe ?

Marion

Oui, tous les 4.

Pierre

Ok, donc ça, c'est quelque chose qui arrive de temps en temps.

Marion

Oui, et ça nous plaît, quoi. Mais c'est que deux fois par an.

Pierre

Ok. Ensuite, les personnes de référence, « tu rencontres une personne de référence qui te conseille sur ta pratique », t'as marqué « jamais ». Donc, justement, par exemple, le prof, le moniteur d'indoor training, parfois, ça t'arrive pas d'aller poser des questions, justement, pour avoir quelques infos supplémentaires sur certains éléments ? C'est juste t'arrives, tu suis le cours et après, ?

Marion

Ouais, c'est ça, je dis : « bonjour », « au revoir », quoi.

Pierre

Et, donc, il y a jamais des moments où tu poses quelques questions pour avoir plus de conseils concernant quelque chose qui t'intéresse ?

Marion

Non. Parfois quand j'ai trop de mal à faire un exercice, je me demande si je le fais bien mais je pense pas à aller demander pas si c'est bien comme ça qu'il faut faire, quoi.

Pierre

Ok, tu fais pas la démarche.

Marion

Non.

Pierre

Tu te poses la question mais t'as pas forcément de réponse.

Marion

Mmh. [*acquiesce*]

Pierre

Ok. Une dernière question, c'est, tu te souviens, tout à l'heure, je t'ai expliqué un peu l'instrumentalité, donc le fait que l'APS peut être bénéfique pour tes amis, pour ta vie sociale.

Marion

Ouais.

Pierre

Est-ce que, toi, t'es plus du genre à puiser dans ton réseau social pour réaliser une APS ou le fait que, voilà, t'as différents amis, tu dis : « Pour une fois, on pourrait se voir et au lieu d'aller boire un verre, ce serait pour faire de l'activité », ou bien t'es plus du genre à faire l'activité physique pour soigner, en fait, ton réseau social ? Donc, le fait que d'office, toi, tu vas aller courir et comme ça fait longtemps que t'as pas vu une amie, tu lui proposes de faire avec toi.

Marion

Ah, c'est plus les gens qui me proposent.

Pierre

Soit c'est, en fait, l'activité physique qui est bénéfique pour voir tes amis ou bien, en fait, c'est tes amis qui sont bénéfiques pour toi faire de l'activité physique ? Ou bien, ça peut-être les deux ou bien aucun des deux.

Marion

Je pense que c'est les deux. Au final, mes amis je les vois à l'activité quoi, mais, après, c'est toujours la même ou les deux, trois mêmes, c'est pas un grand groupe. Donc, ouais, je les vois là.

Pierre

En fait, il y a des amis qui sont spécifiques à l'activité physique : tu les vois qu'à ces moments-là ou tu les vois aussi en dehors ?

Marion

Appendixes

Non, Maria je la vois tous les jours en audit', quoi.

Pierre

Ok. Donc, elle, tu la mettrais plus dans le sens : « Elle, elle me permet de faire l'activité physique » ou « C'est l'activité physique qui me permet de la voir » ?

Marion

Non, c'est elle qui me chauffe à faire du sport.

Pierre

Ok. Donc là, c'est plus ton réseau social qui te permet, fin, qui te pousse à faire de l'activité physique ?

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Et parfois c'est dans l'autre sens ? Tu penses à quelqu'un ?

Marion

Ah ? Moi qui pousse mes amis ?

Pierre

Ben, tu fais d'office ton activité physique mais ça te permet aussi de voir d'autres personnes ?

Marion

Ah ouais. Non, je réfléchis, je pense pas, non.

Pierre

Ok. Et l'activité physique, tu la vois plus comme un truc un peu plus individuel ou t'as quand même besoin du soutien des autres pour faire ton activité physique ?

Marion

Non, en soi toute seule ça va quoi. C'est plus pour me dire : « Ok, on y va », mais une fois que j'y suis, j'ai pas trop besoin des,

Pierre

Et, justement, ce petit pas : « C'est bon, je vais y aller », est-ce que, toute seule, t'y arrives quand même ?

Marion

Ouais, mais plus chez moi parce que, chez moi, je suis toute seule, mais quand il y a des gens, j'ai quand même besoin qu'on me dise : « Allez, on y va ».

Pierre

Ok. Dans l'ensemble, si tu devais synthétiser un petit peu : toi, t'es plus du genre à avoir besoin des autres pour faire ton activité ou tu te sens, t'es plus capable de le faire toute seule aussi ?

Marion

Mais quand c'est un sport vraiment individuel où je suis vraiment toute seule, dans mon truc, là, pas de problème, je me pousse toute seule. Mais quand je sais qu'il va y avoir du monde, je suis un peu rebutée de voir plein de gens.

Pierre

Et c'est dû à quoi ? Le fait que tu sois peut-être comparée ou, ?

Marion

Je sais pas trop, c'est juste le fait de pas être à l'aise quand il y a beaucoup de monde mais, ouais, du coup il faut me pousser parce que j'aime pas débarquer toute seule,

Pierre

Ok, dans un truc où il y a déjà des gens qui sont là.

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Donc ça dépend un peu de la discipline, du coup, du contexte.

Marion

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Est-ce que t'as encore des choses à rajouter par rapport à tout ça ? N'importe quelle partie, ici, sur les 3 choses sur lesquelles on a travaillé. Ou tu penses que le tout, on a fait le tour un petit peu ? S'il y a quelqu'un, tu repenses, si t'as envie de préciser quelque chose qui te paraît important et que t'as peut-être pas encore abordé qui serait en lien avec ça ?

Marion

Je pense que c'est bon. Ouais.

Pierre

Appendixes

Ok. Toutes les personnes qu'on a abordées, tu penses que tu as donné le bon point de vue sur ces personnes ?

Marion

Je pense bien, ouais.

Pierre

Ok. Ben, du coup, merci beaucoup déjà d'avoir joué le jeu. Est-ce que t'acceptes, ça va prendre un petit peu de temps parce qu'il y en a plusieurs à faire, mais quand j'aurai analysé un petit peu tout ça, que je revienne vers toi pour voir un petit peu ce que moi j'ai retiré de ton profil et voir, aussi, si t'es d'accord ? Si ce que moi j'ai mis en avant, est-ce que t'es d'accord avec ce qui est mis.

Marion

Et ce sera quand ?

Pierre

Ouf, dans pas mal de temps.

Marion

Ok.

Pierre

Ça sera pas rapide parce qu'il faut tout retranscrire, analyser.

Marion

Je veux dire ça sera pas pendant la session ?

Pierre

Non, non, de toute façon je compte pas vous ennuyer pendant la session, même si c'était,

Marion

Alors, je veux bien.

Pierre

Merci, ok, ben, merci beaucoup.

Appendixes

Vincent

Pierre

C'est parti. Alors ici ça va se composer donc en trois thématiques. Tout est orienté autour de l'influence du réseau social. Tout d'abord ici c'est ce à quoi tu as répondu sur internet donc juste pour voir si tout est correct.

Vincent

C'est juste deux à trois fois par semaine, ça dépend de si j'ai beaucoup de cours ou si j'ai beaucoup de travaux à faire, pour le moment ça a un peu diminué parce que du coup j'ai moins de temps mais ça s'approche de la réalité deux trois fois.

Pierre

Ok tu t'es défini comme sportif actif ou actif avec quelques périodes de sédentarité. Actuellement tu es plus en activité ou en sédentarité ?

Vincent

Plus en activité ouais.

Pierre

Ok et donc tu m'as, tu m'as indiqué que tu es en kot. Et vous êtes combien dans le kot ?

Vincent

6. Un kot de 6.

Pierre

6 et c'est que des potes ou c'est...

Vincent

Normalement que des gens qu'on ne connaissait pas au début.

Pierre

Ok je vais marquer 6 inconnus. Ok parfait. Ouais c'est bon ça suffit. Alors ici on va commencer directement tu vas pouvoir travailler un petit peu. Ok c'est pour ça qu'il y a le porte-mine. Alors en gros ici tu vois donc il y a deux schémas, ceci ça représente en fait ton réseau social avec toi au centre avec des cercles, donc très forte influence, forte influence, influence moyenne, faible, très faible voire aucune influence.

Vincent

Ok.

Pierre

Ce schéma-ci, il représente en fait les personnes qui sont dites moteurs pour ton activité physique donc ce sont celles qui te soutiennent, qui te poussent, qui te motivent à faire de l'activité physique. Alors qu'à côté c'est plus... c'est un schéma limité pour les personnes qui sont plus des obstacles qui te freinent, qui t'empêchent de faire de l'activité physique.

Vincent

Ok.

Pierre

Ok. Il y a des personnes tu peux les mettre des deux côtés si parfois elles sont l'un ou l'autre. T'es pas obligé de mettre une personne par cercle mais tu peux en mettre aussi plusieurs au sein d'un seul cercle.

Vincent

Ok.

Pierre

Alors juste pour quand tu va compléter, la première personne tu mets un petit 1 là où elle se situe et à côté tu mets 1 son prénom tu me dis un petit peu comment elle participe, qui sait, si c'est quelqu'un de ta famille etc.

Vincent

Ouais donc je peux commencer directement. Et j'explique tout au fur et à mesure ?

Pierre

Ouais t'expliques et après moi je te poserai des questions aussi au fur et à mesure.

Vincent

Ok ben du coup je dirai que je vais mettre 1 et c'est ma famille.

Pierre

Ta famille...

Vincent

Je dois faire que sur Louvain-la-Neuve ou alors je dois aussi parler de tout mon réseau social ?

Pierre

Non non c'est c'est très large. Après ta famille... Je ne sais pas si...

Vincent

Parents, parents...

Pierre

Tes parents, est-ce que tous les deux ils sont au même niveau ou bien tu peux aussi les séparer ?

Vincent

Non pas du tout, ouais donc très forte influence je vais mettre mon père. [INCOMPREHENSIBLE].

Appendixes

Pierre

Si si, et tu peux mettre son prénom aussi comme ça je suppose quand on va discuter peut-être que tu diras [INCOMPREHENSIBLE] .

Vincent

Très forte influence mon père, ouais je dirais que faible influence je dirais ma mère du coup parce que mon père lui il fait beaucoup plus donc... Mon père est un peu de nature où il a toujours, il a jamais vraiment fait du sport mais dès qu'il s'y met il n'est pas mauvais quoi. Donc j'ai commencé à me mettre à la course à pied j'étais vraiment naz, et lui il a direct commencé à faire des 10 kms une fois que j'étais arrivé aux 10 kms, du jour au lendemain comme ça. Et puis lui il s'inscrit toujours... fin lui il me pousse à m'inscrire à des trucs sportifs, donc là on va faire le speed marathon Namur ce dimanche. On a fait pas mal de trails pendant...

Pierre

Vous faites à deux ? Vous courez à deux ?

Vincent

On courait à deux oui.

Pierre

Donc tu participes avec lui et en plus il te motive aussi, il t'encourage.

Vincent

Bah c'est ça, lui il s'inscrit donc forcément j'ai besoin de m'entraîner la semaine parce que si je faisais juste les trucs tous les week-ends je n'arriverais pas à suivre quoi. Mais de base, c'est moi qui m'y suis mis et puis après il m'a dit ah bah ça pourrait être cool qu'on fasse un truc à deux. Et il s'est mis à la course, et il l'a fait directement, et donc vu que moi je voyais qu'il avait... l'âge qu'il avait et que moi je galérais autant et puis lui il le fait comme ça... bah ça m'a motivé à crever et à faire. Ma mère elle en fait un peu, mais elle c'est beaucoup moins elle a eu beaucoup de problèmes respiratoires du coup elle est vraiment pas très douée.

Pierre

Et elle fait plus de son côté ou vous faites aussi parfois ensemble ?

Vincent

Non elle... on fait jamais ensemble parce qu'elle n'arrivait pas à suivre et moi je la traînais tout le long quoi, c'est vraiment pas du tout le même niveau.

Pierre

Ok. Tu fais que de la course à pied ou tu fais aussi autre chose ?

Vincent

Non non je fais de la natation, et du coup c'est pour ça très forte influence, bah natation mon père nous avait inscrits à la natation quand on avait six ans.

Pierre

Ok et t'en fais encore de la natation ?

Vincent

J'en fais encore... C'est pour ça la période sédentaire-là je suis vraiment 100% sédentaire parce que vu que je me suis mis à la course à pied je n'ai plus trop le temps. Bah je vais plus à la natation parce qu'en plus il y a les horaires ici à l'UCL ils sont vraiment compliqués. Donc, sinon je mettrais je pense je pourrais mettre mes cokotteurs en influence moyenne.

Pierre

De nouveau tu peux aussi détailler tes cokotteurs.

Vincent

Parce que du coup eux ils sont chauds, surtout les filles pas les mecs, parce qu'elles aiment bien aller faire du sport ensemble et j'ai deux mecs avec moi dans mon kot mais ils sont pas du tout au sport, vraiment zéro... et les filles elles aiment bien en faire de temps en temps mais c'est vraiment aussi niveau bas mais bon vu qu'elles y vont je me dis moi je vais aller en faire aussi et ça m'est déjà arrivé d'aller faire du renforcement musculaire avec elles voir ce que ça faisait parce que je voyais qu'elles y allaient tout le temps. L'année passée on a été faire du self-defense ensemble c'était fun et puis ça aide aussi quand on va faire un nouveau sport d'y aller avec des gens qu'on connaît quoi... donc mes cokotteurs.

Pierre

C'est plus tes cokotteuses du coup.

Vincent

Plus mes cokotteuses ouais.

Pierre

Tu peux peut-être mettre juste leurs prénoms entre parenthèses aussi.

Vincent

Ouais. Ça c'est mes cokotteuses. C'est Elisa, Tiffaine et Héloïse de temps en temps mais moins.

Pierre

Ok et donc elles, vous faites des trucs ensemble mais parfois vous discutez aussi un petit peu d'activités ou simplement comme toi tu cours pas mal est-ce qu'elles demandent un petit peu les résultats que t'as fait pendant le week-end ?

Vincent

Appendixes

Non, ça elle s'en... non mais du coup on allait courir, ça c'était encore une autre cokotteuse avant, Julie qui s'est mise à la course à pied et il y a encore Elisa elle s'est aussi mise à la course à pied, ça les motive un peu... parce qu'en fait elles étaient un peu comme moi au début moi j'avais commencé à courir il y a deux ans, j'étais vraiment nul, je faisais un tour du lac et en fait je leur avais expliqué que ça va vite on évolue très vite à la course à pied, c'est ça qui est très revalorisant. Au début ça va très vite, après on stagne un peu mais au début ça va très vite ; et donc du coup elles se sont mises aussi, vu qu'elles avaient l'impression de ne pas avancer, bah je leur ai dit non t'inquiète ça va ça ira très vite. Du coup ça les a motivées aussi. Je pourrais mettre mes amis, je vais mettre mes amis dans forte influence aussi.

Pierre

Tu peux séparer tes amis hein si il y en a un qui te vient plus à l'esprit, ils sont peut-être pas tous au même niveau.

Vincent

Bah pour la course à pied, j'ai un pote c'est Lucas et Thomas. Thibaut lui il court des distances genre... je vais mettre Thibaut, il court des distance genre du 80 à 90 kms, son père fait des ultra-trails et des trucs comme ça, du coup pour la course à pied ça me motive beaucoup.

Pierre

Et dans quel sens vous courez ?

Vincent

On a déjà couru ensemble une fois mais vu qu'il est quand même à un level tellement au-dessus que ça n'a pas trop d'intérêt pour lui, on l'a fait une fois mais c'est tout quoi.

Pierre

Et sinon quoi vous en discutez, vous vous motivez ?

Vincent

Sinon on parle ouais, on en parle par exemple la dernière fois pour les 10 miles de Louvain-la-Neuve, il a été voir les résultats parce que lui il va tout le temps [INCOMPREHENSIBLE] et des trucs comme ça, et donc il avait vu mes résultats on en avait pas mal parlé parce que j'avais fait genre 1 heure 50 la première fois, et la deuxième fois j'ai fait 1 heure 21 donc il y avait pas mal de changement.

Pierre

Ouais il y a une bonne progression ouais.

Vincent

Et donc du coup on a parlé vite fait par message.

Pierre

Et lui comme tu me dis qu'il fait des grosses distances tout ça, parfois tu lui demandes un peu des conseils sur comment t'entraîner ?

Vincent

Pas vraiment mais je lui demande plus des conseils genre là j'ai été faire le trail des carrières et j'avais vu que c'était 16 kms pour 600 mètres de dénivelé et je savais que les 10 Miles c'est 270 mètres de dénivelé donc je me demandais si ce n'est pas trop dur si comment c'était... et au final lui il m'a dit que c'était complètement ok, après je l'ai fait j'ai vu que c'était pas du tout ok, lui il avait l'air de dire ouais c'est ok alors qu'au final c'était pas, c'était pas un problème quoi.

Pierre

Donc c'est plus des, pas vraiment des conseils sur comment pratiquer.

Vincent

Non ça ça m'arrive rarement quoi.

Pierre

C'est plus quelques infos quoi c'est tout.

Vincent

Ouais c'est ça je lui demande plutôt des infos.

Pierre

Et est-ce que lui tu le suis peut-être sur les réseaux tout ça s'il a un compte.

Vincent

Je l'ai ajouté sur Strava, parce qu'il y a des réseaux sportifs, donc sur Strava je l'ai ajouté.

Pierre

Et quoi parfois tu t'inspires un petit peu de ce qu'il met là, tu essayes de recopier genre des entraînements, tu t'inspires un petit peu de ses entraînements.

Vincent

Pas vraiment non pas du tout.

Pierre

Non c'est juste informationnel, informatif.

Vincent

C'est juste un truc que j'ai pris parce qu'un pote m'a dit ouais vas-y prends le c'est mieux que Runtastic, j'étais sur Runtastic avant, j'aimais pas trop donc j'ai pris du coup parce que c'était mieux pour la batterie de mon téléphone mais c'était pénible, et du coup je me suis mis sur Strava mais en vrai je ne regarde pas vraiment les trucs des autres je fais juste... ça poste automatiquement mes trucs mais je ne fais pas trop attention. Sinon dans mes amis en forte influence, je pourrais mettre aussi Stéphane. Ça c'est un pote qui est avec moi en ingé, qui est une machine en musculation genre... c'est vraiment une machine et de temps en temps on va courir ensemble parce que lui c'était le truc qui lui manque, il fait

Appendixes

genre 40 minutes de salle tous les jours, il a des bras c'est la taille de mes jambes. Et récemment on a fait le Run and Bike ensemble. Tous les gens qui m'invitent à faire des événements, c'est des gens ouais que je mettrais dans... je pourrais mettre Edouard aussi donc du coup 4, 5, 6. Edouard c'est mon voisin, c'est un pote aussi qui est en ingé, et avec lui on s'est chauffé pour faire les 10 Miles et donc on allait s'entraîner régulièrement pour les 10 Miles ensemble.

Pierre

Ici Thomas tu m'as dit c'est un pote mais c'est aussi d'ingé ?

Vincent

Non c'est un pote de secondaire.

Pierre

Mais qui est aussi sur Louvain-la-Neuve ?

Vincent

Pas du tout. On parle par message, je le vois pas souvent, peut-être si je le voyais plus souvent on irait courir ensemble s'il était sur Louvain-la-Neuve.

Pierre

Mais donc lui c'est extérieur.

Vincent

Ouais c'est ça ouais, je pourrais même le descendre d'une case parce que du coup je le vois moins souvent. Du coup eux ils me motivent plus que Thomas. Mais Thomas c'est plus, c'est inspirant parce que je sais qu'il fait plus alors que Stéphane et Edouard je les vois plus souvent donc forcément je vais plus faire du sport avec eux alors que lui il me tire, il me pousse à faire de plus grosses distances.

Pierre

Ok et Thomas quand tu dis qu'il est inspirant c'est son attitude, ou sa façon de s'entraîner ?

Vincent

C'est son attitude ouais parce qu'il arrive à faire des distances que même moi j'oserais jamais penser imaginer faire dans ma vie et me dire que lui il peut le faire, bah ça veut dire que peut-être si moi dans 10 ans je continue à courir bah c'est possible en fait.

Pierre

Et au fur et à mesure ça te pousse à toujours faire un petit peu plus loin à chaque fois ?

Vincent

C'est ça ouais mais ça c'est aussi surtout fort par rapport à moi-même, j'ai toujours besoin de me surpasser...

Pierre

Te challenger un petit peu.

Vincent

Ouais je serai jamais la personne à faire tout le temps la même distance je trouve ça n'a pas d'intérêt quoi. Sinon j'ai tout mon cercle d'amis en général, cercle d'amis de de secondaire dont Thomas fait partie, on faisait beaucoup de sport ensemble.

Pierre

Et ça influence encore ta pratique actuelle ?

Vincent

Mais en fait, vu que à l'époque on en faisait beaucoup souvent donc par exemple à un moment on s'est inscrit dans une équipe de handball, on était au cours de gym ensemble, on était vraiment... on avait une bonne classe, donc on avait vraiment un niveau de gym qui était élevé. On arrivait à faire des matches de handball qui étaient vraiment bons. Et parmi ces amis-là j'ai des amis qui sont partis après en éducation physique etc. Et c'est le fait qu'à chaque fois qu'on était ensemble, on n'était suffisamment que pour faire... du vrai sport pas juste taper la balle comme des débiles. Dans ce groupe d'amis-là, j'avais un pote qui était en nationale 3 en volley donc on pouvait, on touchait presque à tous les sports. Ça m'a mis un peu dans le setup que ouais le sport j'en fais 3 à 4 fois par semaine et en fait c'est normal, j'ai toujours fait comme ça et donc du coup bah forcément plus tard je serai toujours comme ça.

Pierre

En fait ils t'ont donné un petit peu des habitudes.

Vincent

C'est ça un bon mindset au niveau du sport. Il y en a pour qui le sport c'est vraiment pénible alors qu'en vrai pour moi c'est tout l'inverse en fait, c'est plus un relâchement et on fait un truc chouette entre potes etc.

Pierre

Donc ils ont encore une influence même si... vous pratiquez parfois encore ensemble ?

Vincent

Bah c'est ça oui parfois on... parfois là... j'habite au Biéreau on a le terrain de tennis juste à côté gratuit donc on peut taper la balle ensemble.

Pierre

Ah ouais donc même maintenant.

Vincent

Même maintenant ouais. Il y a pas longtemps on s'est revu on comptait faire le 10 Miles ensemble, au final il l'a pas fait mais c'était dans l'idée qu'on le fasse ensemble. Dès qu'il y aura un truc, je sais que je pourrai... limite si je [INCOMPREHENSIBLE] on part en vacances en vélo, on s'amuse à faire la Transsibérie, je sais qu'il serait chaud.

Appendixes

Pierre

Et quand vous vous retrouvez justement généralement vous faites plus des activités sportives actives ou c'est plus posé autour d'un verre.

Vincent

On fait les deux en fait.

Pierre

Ok mais ça vous arrive quand même de faire vraiment des activités.

Vincent

Oui oui oui oui, on est parti en Bretagne ensemble, on a été faire un tour en vélo dans la Bretagne malgré que ce ne soit pas très plat juste pour le faire quoi parce que ça a toujours été comme ça. Quand on allait en vacances à la mer, bah toute la journée on faisait du volley sur la plage, on faisait du foot sur la plage etc.

Pierre

Ok ok.

Vincent

Je ne sais pas s'il y a d'autres personnes que je dois mentionner.

Pierre

Tu peux passer à l'autre et passer de l'un à l'autre il n'y a pas de souci.

Vincent

Freins. Freins je dirais c'est les potes qui justement les potes de sortie si je peux les appeler comme ça, les potes de guindaille, ça a une forte influence, je repars à 1 ?

Pierre

Ouais tu remets 1.

Vincent

Potes de sorties.

Pierre

Et là il y en a qui te viennent vraiment en tête ou c'est vraiment l'ensemble ?

Vincent

Non c'est vraiment l'ensemble parce que ça change souvent. Avec Louvain-la-Neuve il y en a qui changent d'université etc. donc ça change beaucoup. Je pourrais dire ouais je pourrais dire les week-ends. Parce que généralement quand je fais du sport vu que j'ai des journées assez chargées bah c'est le soir, et si le soir il y a une sortie bah forcément c'est à la place de mon sport quoi. Sachant que généralement il faut que je mange après etc. pour pas être embêté quand je fais du sport, bah les potes de sortie ouais c'est... s'ils sont là et qu'ils me disent on sort bah forcément je ne vais pas faire de sport...

Pierre

Et ça arrive souvent que tu mettes de côté l'activité pour aller guindailler un peu ?

Vincent

Je dirais que c'est moitié moitié. Avant je faisais autant de sport que je faisais de sorties, ça m'arrivait rarement de supprimer carrément dans toute une semaine de ne pas faire de sport pour pouvoir faire des sorties, généralement ce que je faisais à la limite bah c'est que j'allais au sport et puis je me dépêchais pour aller faire une sortie. Mais ça avait quand même une forte influence dans le sens où si je ne sortais pas bah je pense que j'aurais été faire du sport tous les jours, j'aurais alterné entre course, piscine, ou tennis. Alors que là j'en fais moins, mais ça ne m'empêche pas d'arrêter complètement quoi.

Pierre

Ok et quand tu... ça arrive que tu préfères aller faire ton sport, que tu refuses la petite sortie ?

Vincent

Ça non, mais je savais dire non à des sorties mais ce n'était pas forcément à cause du sport, c'était parce que voilà je n'avais pas envie à ce moment-là. Mais ce n'était pas à cause du sport que je disais non à une sortie. Quoique si, ça m'est arrivé par exemple une des potes qui voulait faire la fête pendant la journée, par exemple typiquement pendant le welcome spring bah ce n'était pas facile parce que j'avais mon Run and Bike, donc c'était... on se verra après, même si je vais être là sur Louvain on se verra après. Pareil pour les 10 Miles, je crois il y a aussi des sorties où ils voulaient sortir pendant la journée aller boire un verre et tout, ouais ça c'était non parce que voilà.

Pierre

Ouais c'était un petit peu l'évènement aussi.

Vincent

Ouais c'est ça.

Pierre

Ok.

Vincent

Mais c'est arrivé aussi des fois qu'on sorte en bar ou qu'on aille en bar pendant la journée et que je ne prenne pas de bière parce que je savais que j'allais courir après.

Pierre

Ok tu régules un petit peu.

Appendixes

Vincent

Ouais c'est ça, ou ça n'avait pas trop d'intérêt de... Après comme frein, je pourrais peut-être mettre mon petit frère mais ce n'est pas pour tout et c'est vraiment faible influence. Il s'appelle Octavien mon frère. Parce que lui il déteste courir déjà de base, et il y a que courir que j'aime bien faire et généralement il n'aime pas trop bouger de la maison donc du coup c'est vraiment dur de l'avoir à faire du sport.

Pierre

Ok et il a quel âge ?

Vincent

Il a deux ans de moins donc on pourrait il était bon en tennis il était meilleur que moi etc. ... c'est faible influence parce que le tennis ça il veut bien faire ensemble donc il serait prêt même carrément à bouger de Namur pour venir à Louvain-la-Neuve pour avoir un terrain gratuit et qu'on fasse du tennis ensemble. Mais tout ce qui est course à pied, natation, etc. c'est mort alors qu'on a fait aussi la natation à fond ensemble. Mais je le mets en faible parce que j'aime bien, la course à pied c'est le seul truc que j'aime bien faire à deux. La natation je ne vais pas forcément le forcer, et vu qu'il n'aime pas la course à pied bah...

Pierre

Et parfois ça te démotive du coup à faire ton activité genre quand tu rentres le week-end et que toi t'aimerais bien aller courir mais que tu sais que lui ça lui dira pas du coup t'y vas pas ?

Vincent

Ouais, mais ouais du coup ça ne va pas, ou alors on fait des blocus ensemble et s'il veut pas aller courir bah ça va, je vais lui dire... ok je vais pas aller courir parce que de toute façon toi t'aimes pas donc.

Pierre

Ok le fait que lui n'aime pas...

Vincent

Mais c'est plus dans des périodes en plus où si on fait le blocus ensemble c'est une période où c'est un peu dur quoi donc clairement s'il pouvait venir avec moi...

Pierre

S'il était là pour te motiver un petit peu ça t'aiderait.

Vincent

Ouais si moi je le motive une fois, et que lui il me motive une fois c'est bien. Mais si à chaque fois moi je dois le [INCOMPREHENSIBLE] pendant 20 minutes pour essayer qu'il sorte et au final qu'il dise non au final ça va pas me motiver quoi.

Pierre

Ouais.

Vincent

Dans la même catégorie je pourrais mettre ma petite sœur. Parce qu'elle, le truc... elle est aussi un peu dans le même genre et si par exemple on a une activité en famille, je ne sais pas aller au théâtre un truc comme ça, bah Namur c'est une petite ville où on pourrait y aller en vélo, on pourrait y aller à pied ou en courant ou n'importe, elle a toujours la flemme elle dit ouais non on part en voiture ça me saoule. Et ce n'est pas vraiment une activité sportive, mais on pourrait faire un truc où...

Pierre

Des déplacements actifs.

Vincent

Ouais c'est ça des déplacements actifs où on n'est pas... posé notre cul dans la voiture. Très faible influence pas vraiment je vais mettre faible influence. Ça c'est on sort en famille, c'est plus en famille.

Pierre

Et elle, elle est beaucoup plus jeune que toi ?

Vincent

Ouais elle, elle a six ans de moins mais clairement ce n'est pas une excuse parce qu'elle est très sportive aussi et qu'elle pourrait, c'est juste qu'elle n'aime pas faire du vélo donc elle ne va pas en faire et course à pied elle n'aime pas trop, et marcher non plus du coup... sinon elle fait du tennis, elle fait de la boxe, elle fait de la natation.

Pierre

Donc en dehors de ses activités à elle, elle est un peu fainéante.

Vincent

Ouais c'est ça une fois qu'elle est à la maison, pareil, c'est un peu comme mon petit frère mais un peu moins je pense. C'est juste qu'au niveau des sports on n'est pas compatible.

Pierre

Ok mais donc de par son attitude elle est... en fait tu pourrais être plus actif si elle l'était.

Vincent

C'est ça on pourrait faire plus souvent du vélo parce que clairement le vélo c'est vraiment le truc où on a tous un vélo à la maison, on pourrait clairement partir faire une vadrouille chaque fois qu'on a besoin d'aller quelque part ensemble en famille. Mais on ne le fait pas simplement parce qu'elle n'aime pas le vélo quoi. C'est vraiment pas compliqué de prendre son vélo, d'aller n'importe où et puis de faire le truc qu'on doit faire ensemble quoi. Mais sinon c'est tout, je réfléchis mais... non c'est à peu près tout.

Appendixes

Pierre

Ok. Ici il y a aucune personne qui se retrouve dans les deux schémas au final ?

Vincent

Non.

Pierre

Il y a personne qui parfois est positif ou parfois est négatif ?

Vincent

Je suis en train de réfléchir mais non. A la limite Edouard parce que parfois il a envie de courir, parfois je lui propose mais ce n'est pas vraiment une influence négative, je lui demande et de toute façon j'y vais quand même après. C'est juste qu'il y a eu les 10 Miles et puis après plus rien mais sinon les autres...

Pierre

Je pense par exemple à tes cokotteuses il y a pas des fois où elles vont, elles savent que par exemple le mardi tu vas nager et elles vont te proposer le souper commu le mardi pour...

Vincent

Non parce qu'on fait des soupers commu tous les jours de toute façon, c'est ça, il y a pas de souci avec ça. C'est juste que, ouais non quand je vais courir ou je vais nager de toute façon j'y vais tout seul, c'est juste les activités en plus que je peux faire avec elles. C'est pour ça qu'elles sont dans le plus mais ça ne va pas m'influencer négativement sur le fait d'aller nager.

Pierre

Et donc il y a jamais un moment où elles pourraient proposer quelque chose alors que toi t'avais prévu une activité physique et comme bah voilà c'est un truc de kot etc., bah tu mets de côté la pratique pour passer du temps avec elles.

Vincent

Non pas du tout.

Pierre

Ok, bah si tu veux bien on va se reconcentrer un petit peu plus sur certaines personnes notamment dans les deux premiers cercles on va dire, ok. C'est celle-ci, et voir un petit peu comment précisément elles influencent ta pratique... donc ton père, vous pratiquez ensemble, vous vous motivez l'un l'autre et aussi je suppose comme il est peut-être un peu plus âgé et que lui il court aussi pas mal, est-ce que c'est peut-être aussi un petit exemple de plus tard tu voudrais faire tout ça aussi.

Vincent

Ah bah si oui clairement, parce qu'à son âge avoir même le corps qu'il a toujours, c'est qu'il n'a pas du tout de bide de bière, il n'a jamais eu un peu de gras. Le vélo... pareil, on fait aussi du vélo pas mal ensemble, genre VTT, et ouais il peut vraiment faire du sport comme ça du jour au lendemain sans problèmes.

Pierre

Donc c'est un petit exemple aussi.

Vincent

Ouais c'est ça, c'est un exemple.

Pierre

Et il y a jamais un moment où vous discutez, à part les encouragements, mais juste discuter de vos performances l'un l'autre.

Vincent

Si si, ça beaucoup quand je vais nager parce qu'il a beaucoup nagé, ici maintenant moins. Ça par contre en natation j'ai toujours été meilleur.

Pierre

Faut le préciser.

Vincent

Ah mais d'ailleurs en forte influence j'aurais pu mettre mon cousin aussi, fin forte influence beaucoup pas non, du coup 8. Mon cousin Arthur qui lui a fait de la... il était en nationale 1 en natation en France lui, et donc il était vraiment... c'était vraiment une machine et c'est ça qui est presque toute mon adol... presque tout de 8 à je vais dire 14 ans, je rêvais de rentrer dans une équipe de compétition de natation, faire comme lui parce que lui c'était vraiment en mode vraiment hardcore.

Pierre

Et il a encore une influence sur ta pratique maintenant ?

Vincent

Le truc c'est qu'il a arrêté la natation mais en rentrant à l'université je me suis dit bah ouais je vais essayer de rentrer dans l'équipe universitaire parce que lui y était.

Pierre

Donc il a plus eu une influence avant que ce qu'il [INCOMPREHENSIBLE] maintenant.

Vincent

Avant que maintenant. Maintenant il a arrêté un peu le sport parce qu'il a un peu galéré niveau des études et vu qu'il était un des meilleurs de l'équipe de natation, on lui demandait de venir presque deux fois par jour tous les jours, et vu qu'il a raté sa première, il a dit ouais basta c'est trop. Et donc du coup il a complètement arrêté et maintenant plus du tout... mais avant et pendant tout mon développement...

Pierre

Appendixes

Ok avant c'était un petit peu un exemple et essayer de faire pareil.

Vincent

Ouais.

Pierre

Ok... donc ton père on en a parlé.

Vincent

Oui, donc forcément mon père on allait à la natation ensemble et s'il ne m'avait jamais inscrit j'en aurais jamais fait. Je ne sais pas si ça compte comme sport mais genre quand on était... fin on a fait beaucoup de voyages en bateau à voile aussi donc...

Pierre

Ok ouais, bah c'est tout ce qui est activité fin vraiment ce qui est actif quoi.

Vincent

Et vu qu'on faisait de la voile, bah il nous inscrivait à des stages de voile etc. pendant presque toute la journée. En quoi, mes parents ont eu une très forte influence dans tout ce qui est sport quoi.

Pierre

Ok, ensuite ici donc c'est Stéphane donc lui c'est un pote de cours.

Vincent

Un pote de l'université de Louvain ouais. Mais qui est hyper à fond dans le sport en fait. Ça aurait pu être juste n'importe quel autre poste de cours mais lui est particulièrement à fond dans le sport donc il va tout le temps dans la salle, il fait beaucoup de vélo, il fait beaucoup de course à pied donc du coup quand je le vois c'est typiquement l'opposé d'un pote de sortie. Donc lui je le verrai jamais en sortie, si je le vois c'est soit en cours soit pour faire du sport quoi.

Pierre

Ok et tu dis que parfois vous avez cours ensemble, parfois tu vas aussi avec lui un peu à la salle ?

Vincent

Mais c'est ça j'aurais aimé m'inscrire à la salle de sport après pâques, c'est comme on dit un peu les bonnes résolutions, je l'ai jamais fait parce que je n'avais pas le temps vraiment. Et donc mais pourquoi pas l'année prochaine le rejoindre. J'avais déjà essayé d'aller à la salle mais je trouvais ça vraiment chiant, et j'aimerais bien réessayer voir si j'aime bien mais...

Pierre

Et parfois tu demandes des conseils aussi un petit peu niveau musculation ?

Vincent

Pas du tout mais... parce que je n'en fais pas du tout même chez moi. Mais ce qu'on fait avec lui, on compare beaucoup parce qu'il est ultra compétitif, on compare beaucoup les performances.

Pierre

Ok, les performances liées à quoi ?

Vincent

Par exemple les 10 Miles c'est la vitesse moyenne qu'on fait pendant tout le truc, bon lui il n'a pas fait les 10 il a fait les 5. Mais lui son but c'était de taper du 14 kms heure de moyenne tout le temps. Et il faisait même des paris avec ses potes pour voir s'il allait arriver avant eux, des trucs comme ça. Donc lui c'est plus au niveau des performances.

Pierre

Ok vous êtes vraiment compétitifs l'un l'autre, vous vous motivez.

Vincent

Ouais c'est ça, quand on a fait le Run and Bike, à la fin quand il a vu que c'était les 100 derniers mètres il m'a pas attendu pour avoir le meilleur score possible quoi.

Pierre

Ok. Edouard, donc là c'est un autre pote d'ingé.

Vincent

Qui est mon voisin en fait, c'est mon voisin puis j'ai appris qu'il était en ingé civil donc maintenant je le recroise aux cours.

Pierre

Ok et vous pratiquez aussi ensemble du coup c'est ça ?

Vincent

On a fait pas mal d'entraînements, là c'était plus de l'entraînement plus que de la compétition, c'est juste je vais courir tu veux venir ? Ah ouais, cool on va s'entraîner pour. Puis ah ouais il va y avoir les 10 Miles, est-ce que t'es chaud de t'inscrire ? Ouais on s'inscrit ensemble. Mais pas trop sur les performances, plus en mode oui je vais faire du sport...

Pierre

Ok et parfois vous discutez un petit peu de... aussi de l'activité physique vous vous taguez peut-être comme vous vous entraînez ensemble, vous vous taguez sur des postes sur facebook avec tel type, telle performance.

Vincent

Non, généralement le sport et les réseaux sociaux j'utilise très peu ensemble. C'est plus quand je vois les gens que je sais qu'ils font du sport, je leur en parle... autrement jamais j'ai pensé sur les réseaux sociaux...

Appendixes

Pierre

Et ici donc à part...

Vincent

Bah là vu qu'on est voisin on a parlé de la performance des 10 Miles. On s'auto-motive, par exemple il avait fait un truc il n'était pas super fier, j'étais là ah t'inquiètes ça arrive moi la première fois regarde j'avais fait ça... C'est plus essayer de se tirer vers le haut.

Pierre

Vous vous encouragez l'un l'autre et parfois vous pratiquez ensemble aussi.

Vincent

Oui.

Pierre

Ok, de l'autre côté donc c'est surtout, donc tes potes de sortie, bon on en a déjà parlé mais donc c'est le fait de conjuguer les deux, et parfois s'ils te demandent une sortie pendant la semaine tu vas...

Vincent

Et même si on fait une sortie, bah le lendemain ce n'est pas... je sais que le corps a besoin d'un temps de récupération du coup ça me fait toujours chier de devoir aller faire, si je dois faire du sport et faire la sortie bah en fait c'est comme si tout le sport que j'avais fait bah au final mon corps il va rien en retenir tellement il sera dans le mal de la sortie. Et le lendemain je sais que je ne vais pas pouvoir faire de sport parce que de nouveau je serai trop dans le mal etc. Donc c'est presque une sortie et il y a deux jours de flâner quoi donc, c'est un gros frein et de plus en plus maintenant mais je dis non aux sorties à cause de ça. Mais au début de l'unif, c'était plus souvent l'inverse quoi.

Pierre

Ok mais ils ne sont pas là à essayer de te démotiver de faire du sport, c'est juste en fait le fait de proposer une sortie. C'est plus la sortie...

Vincent

C'est déjà arrivé par exemple parce que j'ai voulu m'inscrire au 10 Miles avec un pote de secondaire, donc justement un pote de sortie, et lui il voulait le faire parce que ça lui donnait envie... mais à la fois il n'était pas trop chaud et pendant presque toute la journée il a dit oui non viens on ne le fait pas, je fais ah non c'est mort j'ai pris ma place c'est fini. Il a essayé un peu de me dissuader pour qu'on passe l'après-midi ensemble. Mais au final ça n'a pas marché, mais si on avait été plutôt dans mes années d'université c'est vrai que j'aurais pu dire non à ma sortie.

Pierre

Ok, bah tu n'as personne dans les deux, dans les deux schémas mais donc si on devait faire une petite synthèse par exemple ton père, si tu devais lui donner une note entre -5 et +5, ok ? Et neutre, aucune influence ce sera zéro. Tu lui mettrais combien du coup ?

Vincent

Je mettrais ouais soit +5 soit +4, parce que c'est vraiment niveau sport il me tire à fond.

Pierre

C'est vraiment lui qui te pousse le plus ok. Ok pareil pour donc Stéphane et Edouard.

Vincent

Là c'est plus 3, 4 je dirais. Plus 3. Ça me motive de faire du sport avec eux mais ce n'est pas plus que ça quoi.

Pierre

Du coup ici c'est en forte influence, donc on pourrait dire quatre sur cinq...

Vincent

Ouais c'est ça.

Pierre

Est-ce que tu es plus à les bouger en moyenne influence ou tu les laisses en forte influence avec le fait que vous pratiquez ensemble, vous vous encouragez, avec Stéphane vous faites un peu des compétitions etc. ?

Vincent

Ouais je dirais quand même plus forte influence qu'influence moyenne.

Pierre

Pour les deux ?

Vincent

Peut-être Edouard le redescendre en influence moyenne.

Pierre

Ok et ici donc tes potes de sortie, si tu devais leur mettre aussi une note entre -5 et +5 ?

Vincent

Ouais, je dirais entre 3 et 4 parce que j'arrive à dire non même si la tentation est toujours là.

Pierre

Ok donc forte influence c'est donc -4.

Vincent

Ouais.

Pierre

Tu les laisses là ou tu penses plus les changer.

Vincent

Appendixes

On peut les redescendre à la moyenne parce que de plus en plus avec le temps... fin si je parle pour aujourd'hui vraiment, j'arrive à dire non.

Pierre

Ok donc avant ils avaient plus d'influence que maintenant, fin c'était plus négatif que maintenant.

Vincent

C'est ça ouais.

Pierre

Ok. Est-ce que tu as l'impression d'être toi-même une source de soutien pour quelqu'un d'autre ?

Vincent

Ouais, bah par exemple mon père si je n'avais pas commencé la course à pied, on n'aurait pas fait de course à pied on aurait juste fait du vélo.

Pierre

Ok et c'est juste le fait d'avoir commencé ou bien tu essayais de toi-même de le motiver un petit peu, tu parlais avec etc. ?

Vincent

Bah en fait c'est juste le fait de dire que j'ai été courir, j'ai fait ça, bah au final il avait envie et il l'a fait quoi. Et puis quand il l'a fait, il a fait bah je l'ai fait aussi viens on va s'inscrire.

Pierre

Ok tu n'as pas dû le forcer en fait c'est lui qui avait naturellement envie.

Vincent

Ouais pas du tout, je lui avais parlé, je lui ai dit ouais j'ai été courir cette semaine, j'ai réussi à faire ça... il a fait ah c'est chouette je vais aller courir, je n'ai rien à faire ce week-end, j'ai envie de me dégourdir les jambes je vais faire ça. Et puis après, vu qu'il a un bureau d'architecture, ils étaient en association avec un tournoi, un partenariat je ne sais plus, le trail de Chevetogne, il a été le faire puisqu'il avait des plans je ne sais plus trop quoi, donc on l'a fait ensemble. Et de là, ça a commencé on a fait pas mal de trails ensemble quoi.

Pierre

Ok donc c'est toi qui as lancé la chose mais tu n'as pas dû forcer.

Vincent

Je n'ai pas du tout dû forcer non. Si j'avais dit un autre sport bah il aurait fait un autre sport et puis voilà. J'aurais jamais... fin j'ai juste dit que j'avais couru...

Pierre

Tu n'as pas eu besoin en tout cas de forcer.

Vincent

Non.

Pierre

Quelqu'un d'autre aussi que tu penses motiver peut-être dans la même idée, le fait de participer ensemble, de discuter, d'encourager ?

Vincent

Bah typiquement ma cokotteuse Elisa qui a commencé à faire de la course à pied et ma cokotteuse de l'année d'avant Julie qui a aussi commencé à essayer de faire de la course à pied. Mais généralement c'est des personnes qui sont déjà assez sportives de base, et qui cherchent quoi faire parce qu'ils s'ennuient un peu et puis quand ils voient les gens faire ils se disent bah pourquoi pas moi quoi.

Pierre

Et là c'est toi qui leur as proposé d'aller courir ensemble ?

Vincent

Non, ils ont juste vu que j'allais courir...

Pierre

Et ça leur a donné envie.

Vincent

Ouais c'est ça, elles se sont dites...

Pierre

Ok je ne sais pas si par exemple les autres ici Thomas ?

Vincent

Bah Edouard par exemple je pense que si je n'avais pas fait les 10 Miles, il y a peut-être moyen qu'il ne soit pas inscrit. J'ai essayé de le forcer pour s'inscrire pour le Run and Bike, mais c'était à deux et au final il s'est démotivé etc.

Pierre

Ok.

Vincent

Mais je pense que si son binôme ne s'était pas désinscrit, et même à un moment je lui ai dit tu sais il y a moyen qu'on le fasse à trois, à deux niveaux, et même là il a fort hésité quoi. Donc je pense qu'il y a moyen que, si je le pousse un peu plus, qu'il se remette au sport et même... je pense que rien que le fait qu'il voit que sur le pallier je m'en vais courir bah ça a peut-être dû le motiver aussi pour les 10 Miles quoi.

Pierre

Stéphane quand vous vous faites des petites compétitions tu penses que ça le motive aussi de son côté ?

Vincent

Appendixes

Bah si je n'avais pas fait le Run and Bike avec lui, je ne sais pas s'il l'aurait fait typiquement. C'est moi qui le lui ai proposé. Et ce que j'avais déjà fait avant, mais c'est vrai que je l'avais fait tout seul... c'est vu que j'ai un vélo ici sur Louvain-la-Neuve, bah je n'aime pas le laisser pendant les vacances. Ce que je fais c'est à chaque fois au début des vacances bah je rentre chez moi à Namur, entre Louvain-la-Neuve et Namur. Et la première fois que lui en ai parlé, ça l'avait trop motivé et donc du coup on l'a fait une fois ensemble et typiquement c'est... et il l'a refait, parce que en fait il ne savait même pas que c'était possible, il n'y avait jamais pensé en fait. Et quand je lui ai dit, bah ouais franchement c'est cool c'est facile il y a des chemins que tu tapes et puis maintenant il le fait régulièrement. Même s'il est déjà très sportif de base, bah je l'ai amené sur ça.

Pierre

Ok, tu l'as... d'autres choses.

Vincent

Ouais c'est ça.

Pierre

Ok. Ta maman tu as dit qu'elle est un peu moins active...

Vincent

Mais je pense que oui ça l'a motivée aussi de commencer à courir etc. Je pense même qu'elle s'est achetée un tapis de course à partir du moment où j'ai commencé à courir. Je ne suis pas sûr mais il me semble que quand j'ai commencé à courir, elle s'est achetée un tapis de course. Elle avait déjà essayé de courir avant mais ça, pareil c'était au même moment, je l'avais pas fait bien mais du coup oui, quand j'étais en secondaire on avait des tests à faire je crois qu'il fallait courir 1500 mètres un truc comme ça... et au moment où je le faisais, bah elle s'est remise à courir, elle s'est inscrite à un programme 'je cours pour ma forme'. Exactement à ce moment-là pour essayer qu'on court ensemble. Puis j'étais parti en Angleterre après donc elle avait arrêté de courir etc. Puis quand j'ai recommencé à recourir, bah elle a recommencé à recourir aussi exactement.

Pierre

Ok donc il y a peut-être un lien entre les deux.

Vincent

Ouais il y a un lien. Je n'y avais jamais pensé mais il y a peut-être un lien.

Pierre

Et donc ta maman...

Vincent

Elle court mais beaucoup moins.

Pierre

Ok et comment elle te soutient du coup tu dis qu'elle a une faible influence, c'est parce qu'elle est plutôt active ?

Vincent

En fait elle, elle a des périodes où elle fait beaucoup de sport... elle essaie de faire beaucoup de sport même si elle ne fait pas forcément de grosses performances, elle essaye de faire à son niveau. Et rien de le faire... de la voir même elle le faire sachant qu'elle galère, bah ouais je vais le faire aussi.

Pierre

Et parfois elle te motive aussi ou vous vous motivez l'un l'autre, vous discutez peut-être si cette semaine tu as été courir ?

Vincent

Bah, typiquement elle s'était achetée une montre Garmin, et elle l'a trouvée bien mais elle a vu une occasion pour en avoir une mieux, bah j'ai récupéré son ancienne. Et maintenant vu qu'on a tous les deux une montre Garmin, on s'amuse à comparer nos performances, aérobie anaérobie. On aime bien en discuter parce que souvent j'arrive dans les 5 et elle, elle galère un peu... Et donc du coup je fais eh regarde j'ai réussi à voir ça, cette course. Je pense ça la motive un peu et puis elle aime bien comparer ses petits datas c'est marrant.

Pierre

Ok. A contrario, ici tes frères et sœurs tu as l'impression d'avoir une influence positive sur eux ?

Vincent

Un petit peu parce que clairement si le tennis avec mon petit frère, si je lui dis pas viens on va faire du tennis je pense qu'il le ferait pas du tout carrément.

Pierre

Ok et parfois vous allez courir quand même ensemble ? T'arrives à l'avoir ou c'est vraiment...

Vincent

J'ai essayé mais non ça c'est impossible. Mais je pense que si je pousse un peu il y a moyen. Genre la dernière fois... mais je ne pense pas que j'arriverai à l'avoir pour courir avec lui mais je pense que j'arriverai à le faire courir. La dernière fois il m'a carrément redemandé des chaussures de course à pied que j'avais de lui, j'en avais pas, et il a insisté tellement que je lui ai donné celles que j'avais sur le coup parce que j'en avais deux paires à Louvain-la-Neuve. Je ne sais pas s'il les a utilisées mais je pense qu'il y a moyen de le motiver. Je crois même qu'il a été courir une fois mais qu'il s'est blessé... qu'il s'est fait mal, puis vu qu'il est à Bruxelles aussi, je pense ça doit être un peu moins fun. Je sais qu'à Louvain-la-Neuve c'est vraiment facile, je pense qu'à Alma c'est un peu plus chiant parce qu'il y a de la route partout.

Pierre

Et parfois tu l'encourages quand même avec... sur les activités que lui il fait ? Vous discutez un petit peu ?

Vincent

Appendixes

Pas du tout. On parle très peu en général.

Pierre

Ok et ta sœur ?

Vincent

Et ma sœur bah par exemple elle s'est mise à la boxe et ça c'est clairement moi qui lui avais dit parce que genre c'est ma petite sœur, j'aimerais bien qu'elle fasse attention aux mecs, je sais qu'il y en a c'est des vrais connards. Et donc du coup j'avais fait le self-defense et j'ai trouvé ça tellement cool et tellement génial que je lui dis bah il faut que tu t'inscrives à ça, en vrai c'est tellement bien, avec toutes les histoires qui traînent autour de Louvain-la-Neuve et Namur, franchement t'as ça ... Mama, ma mère, elle stress beaucoup, je dis bah déjà rien que ça elle te laissera partir où tu veux si tu sais te défendre. Et donc elle s'est inscrite à la boxe, elle n'avait pas envie de faire ça, mais la boxe c'était un truc en plus donc du coup... je pense que si elle s'est inscrite à la boxe juste parce que j'ai commencé à lui en parler et vu que c'était vraiment cool. Je pense qu'elle avait une de ses amies aussi qui en faisait donc ça aidait beaucoup aussi... mais le fait que je lui en parle.

Pierre

Et parfois tu poses des questions un petit peu sur ce qu'elle fait à la boxe etc. ?

Vincent

Pas vraiment mais vu que j'avais vu quelques mouvements, je la taquine en mode eh lève ta garde un truc comme ça ou montre moi ce que tu as appris un truc comme ça. Et puis même quand j'apprenais des prises au self défense ici, de temps en temps je lui en montre en mode ouais regarde comme ça si on t'étrangle c'est ce que tu vas faire.

Pierre

Ok. Est-ce que les personnes ici au final elles se connaissent entre elles ? Je suppose que ton père et ta mère et tes deux frères ouais. Fin ton frère et ta sœur. Mais après le reste, par exemple tes cokotteurs, Thomas... Thomas fait partie...

Vincent

Mes parents connaissent mes potes de secondaire donc typiquement quelques potes de sortie, Thomas et des amis de secondaire.

Pierre

Ok je vais juste rappeler si c'est un pote de secondaire lui.

Vincent

Et les autres c'est Louvain-la-Neuve.

Pierre

Ok. Et ceux de secondaire ils connaissent aussi ?

Vincent

Il y en a, ouais il y en a certains qui connaissent Stéphane parce que les potes de... certains potes de secondaire étaient à Louvain-la-Neuve et ils allaient aussi à la salle donc ils voyaient un peu le [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Et tu penses qu'ils ont une influence sur la pratique l'un l'autre ou c'est juste ils se connaissent de vue ?

Vincent

Bah vu que c'était Stéphane et quelques potes de secondaire, même pas de Louvain-la-Neuve, vu qu'ils allaient tous à la salle... eh bah à la salle je pense qu'il y a un gros truc de compétitivité où tout le monde reluque un peu tout le monde en mode oh putain lui il a des bras huge il me faut les mêmes ou lui il est ultra sec faut que je sois comme ça. Je pense qu'il y avait une espèce de mini système de compétition.

Pierre

Donc ils vont tous à la salle et du coup se comparent un petit peu.

Vincent

Ils allaient... ouais ils savaient qui était l'un l'autre quoi.

Pierre

Ok donc en fait tout le groupe ici il y a moyen que...

Vincent

Pas Edouard.

Pierre

Pas Edouard.

Vincent

Et Thomas non plus n'allait pas à la salle. Mais certains amis de secondaire et Stéphane se connaissaient.

Pierre

Ok. Est-ce que tu as la carte UCL sport ?

Vincent

Ouais je la prends chaque année depuis que...

Pierre

Et c'est qui qui la finance, c'est toi avec ton argent de poche ou c'est...

Vincent

C'est mes parents sachant que le gros point positif c'est qu'il y a le remboursement mutuelle donc en soit c'est 15 euros. C'est mes parents qui la paient mais s'il fallait que je la paie moi-même je le ferais. Il n'y a pas de souci quoi.

Appendixes

Pierre

Ok mais pour le moment c'est tes parents.

Vincent

Pour le moment ouais c'est mes parents.

Pierre

Ici on va parler de personnes un petit peu plus précises. Tout d'abord tes parents est-ce que tu as l'impression que tes parents, donc on en a déjà parlé, ils ont encore une influence maintenant par rapport à l'influence qu'ils pouvaient avoir quand t'étais en secondaire par exemple ? Est-ce que l'influence a changé ? Elle est plus forte, moins forte maintenant ?

Vincent

Je dirais qu'elle était beaucoup plus forte mais pas en secondaire mais en primaire. Là où j'avais besoin clairement de l'accord pour m'inscrire à un sport et que forcément c'étaient eux qui payaient. Maintenant je fais le sport que je veux sachant c'est moi qui le paie, forcément j'ai des alternatives un peu plus gratuites mais oui de toute façon ils m'ont toujours poussé à faire du sport mais maintenant c'est plus... je ne sais pas comment dire maintenant ils me forcent moins mais vu qu'ils m'avaient déjà mis dans le mindset de faire du sport en fait c'est presque... c'est devenu la continuité en fait, même s'ils ne s'ont plus là je vais quand même faire du sport parce que c'est une de mes habitudes.

Pierre

Et typiquement quand tu es en secondaire c'est vraiment tes parents qui te conduisent aux entraînements, qui te paient tout le matériel et les affiliations etc. ?

Vincent

Mais maintenant ils me paient toujours encore certains matériels ou [INCOMPREHENSIBLE] des anniversaires etc., quand j'ai besoin d'un truc je demande et il n'y a jamais aucun souci. Et typiquement ma mère elle va souvent sur des sites de seconde main et quand elle voit des trucs pas chers qui sont vraiment chouettes bah elle me les prend elle n'hésite pas quoi parce qu'elle sait que je l'utiliserai... j'en ferai un bon usage. Et maintenant dans mon sac quand je rentre le week-end il y a moitié habits de sport moitié habits normaux.

Pierre

Ok et généralement donc c'est tes parents qui paient l'abonnement etc. ?

Vincent

Avant ils me conduisaient et finançaient le sport maintenant c'est juste le matériel et c'est moi qui fais le sport tout seul.

Pierre

Ok mais tout ce qui est finance c'est encore eux au final. Et ça, ça participe au final au soutien à l'activité physique ?

Vincent

Oui.

Pierre

Donc ton père il est déjà en très forte influence, du coup comme tu as mis ta mère à faible influence est-ce que si tu prends ça en considération ça reste quand même une faible influence positive de ta maman ?

Vincent

Non je l'augmenterais du coup parce que...

Pierre

Ce n'est pas obligé hein c'est plus...

Vincent

Oui, oui, oui mais vu comment elle s'est... si ce serait mon père, mon père il va courir avec des shorts qui sont pour la journée et lui niveau matériel il s'en fout, à la limite les chaussures de ma mère quand elle va s'en acheter il s'achètera rien et il fera avec ce qu'il a à la maison alors que ma mère va m'acheter des outils pour qu'on puisse faire correctement du sport quoi.

Pierre

Ok ta mère pourrait passer du coup en moyenne influence. Mais du coup l'influence que tes parents ont est encore actuelle, elle est quand même assez forte puisque surtout avec ton père qui est en très forte influence le fait de pratiquer ensemble, de se motiver etc. Et il y a toujours donc ce côté aussi financier qui est là derrière ok. Donc avec tes parents c'est fait. Maintenant, il y a une deuxième personne, ou groupe de personnes, c'est plutôt le professeur d'éducation physique de secondaire. Est-ce que tu as l'impression que son influence, sur ta pratique, elle perdure ou elle se termine à la fin des secondaires justement ? Est-ce que tu as l'impression qu'il a encore une influence sur ta pratique actuelle ? Je dis "il", parce que c'est peut-être une personne que tu as en tête.

Vincent

Je pense, je pense que oui. Parce que c'était un très bon prof. Et en fait, c'était un bon prof parce qu'il était passionné en fait. Souvent, les profs de sport, c'est des classes où il y a vraiment de tous les niveaux, et généralement ce n'est pas très fun pour un prof parce qu'il y en a qui entraînent, qui sont un peu à la ramasse, et d'autres moins. Et là, vu qu'on avait vraiment un bon niveau, et bah en fait, il était tout le temps motivé par faire un tas de trucs et tout le temps nous surpasser en fait.

Pierre

Et tu penses que ça ça t'aide ?

Vincent

Et ça ça m'a motivé à fond parce que, du coup, j'ai fait des sports que ... je n'aurais même jamais pensé avoir ce niveau-là juste avec les deux heures de sport en secondaire.

Appendixes

Pierre

Il t'a montré, en fait, quel niveau tu pouvais avoir dans certaines disciplines, et ça pousse du coup à continuer.

Vincent

C'est ça. Et j'étais déjà très très bon à la natation, pour le niveau de secondaire quoi. Parce que, généralement, les gens ne sont pas très doués, et clairement, quand il fallait faire des exercices, et ben il me laissait faire ce que je voulais, il ne me demandait pas de faire la même chose que les autres parce qu'il savait que ça n'avait aucun intérêt quoi. Et donc oui, mon niveau aurait pu stagner et non il me prenait vraiment en mode "ouais, tu peux mieux faire".

Pierre

Ok, il continuait à te soutenir.

Vincent

Oui c'est ça, comme un vrai coach pourrait le faire.

Pierre

Ok. Donc il avait une attitude vraiment motivante.

Vincent

Oui c'est ça. Il y en a qui sont là plus en mode "on va mettre des points à tout le monde". Et ça, je ne dirais pas que j'en ai eu avant, genre début de secondaire, mais vraiment les trois dernières années secondaires, il était vraiment, il nous motivait à fond pour ...

Pierre

Ok. Ici, je vais te poser toujours des questions par rapport au professeur d'éducation physique mais on va essayer de détailler un petit peu. Est-ce que tu as l'impression qu'il te motive encore, enfin qu'il a encore une influence sur ta pratique actuelle, donc vraiment maintenant, de par ce qu'il t'a appris ? Donc par exemple, il t'a fait découvrir de nouveaux sports et du coup, tu le fais encore maintenant.

Vincent

Le badminton, le badminton typiquement, j'ai appris ça en secondaire et j'en fais hyper régulièrement avec des potes.

Pierre

Parce que, voilà, tu as vu que tu aimais bien ?

Vincent

Oui j'aimais bien et je n'étais pas mauvais. C'était un peu en corrélation avec le tennis, c'était plus facile, pour moi. Et donc, en faire avec des potes, tout le monde a un bon niveau au badminton. Typiquement, si je n'avais jamais fait de badminton, je me ferais éclater parce que je ne saurais pas smasher, des trucs comme ça. Et tout ça, je l'ai appris avec lui. Je n'aurais jamais fait de badminton tout seul en fait.

Pierre

Est-ce que, c'est aussi par rapport à ce qu'il a pu t'apprendre mais plus d'un point de vue façon de t'entraîner, etc. ? Par exemple en course à pied, si tu as commencé, peut-être que tu t'es inspiré de ce que ...

Vincent

Bah en course à pied oui, au début on avait des tests, j'ai dû apprendre, j'ai dû courir en dehors des cours comme un devoir en fait. Et du coup, il fallait que je m'entraîne et ça oui, j'ai dû acheter des chaussures de sport. Et les chaussures que j'ai achetées à ce moment-là, c'est les chaussures que j'utilisais il y a deux ans quand j'ai recommencé à courir.

Pierre

Ok. Tu penses qu'il a pu te donner des habitudes avec le fait, justement, que tu doives t'entraîner en dehors des cours ? Est-ce que c'est une habitude alors que tu as prise et que tu conserves encore maintenant ?

Vincent

Je ne dirais pas que c'est de lui que cela vient, parce que je le faisais. Vers ma cinquième secondaire, j'avais un seul cours de natation par semaine mais, au-delà de ça, j'y allais deux-trois fois par moi-même, parce que j'aimais bien et, au final, les secondaires, ce n'était pas trop chronophage, je pouvais y aller tranquille. Je devais quand même faire du sport, mais le truc, c'est qu'en cinquième-sixième, on ne faisait plus trop de course à pied donc je n'avais pas besoin de m'entraîner et ce n'était vraiment pas le truc que j'affectionnais à l'époque. Mais en quatrième, vu que l'on avait des tests sur la course à pied, bah là oui j'ai dû m'entraîner en dehors.

Pierre

Ok, et tu t'inspires encore, par exemple, des entraînements que tu faisais à l'époque et du coup, quand tu as recommencé, tu as pris l'inspiration ?

Vincent

Non parce que je n'ai pas besoin d'inspiration. Quand je vais m'entraîner, je vais juste courir en fait. Je ne fais pas de trucs spéciaux. On n'a jamais fait de trucs vraiment spéciaux, c'est juste de la course à pied. En soi oui, je m'inspire de ça parce que je fais toujours la même mais ça n'a jamais été très élaboré.

Pierre

Ok. Est-ce qu'il a pu te sensibiliser ou essayer de vous faire passer quelques astuces pour essayer de contourner les freins envers la pratique ? Donc typiquement, en secondaire, pendant les examens, peut-être que l'on fait un petit peu moins de sport et alors il a essayé quand même de vous dire quelques astuces "essayez de planifier pendant votre semaine pour être plus actifs".

Vincent

Non, il n'a jamais vraiment parlé de ça.

Pierre

Appendixes

Ok. Et il y a aussi une autre chose, c'est ce que l'on appelle l'instrumentalité de l'activité physique et sportive, c'est en fait, l'APS peut être bénéfique pour d'autres domaines de vie, comme les études, donc le fait de faire de l'activité physique ça va faire que l'on sera plus détendu, que l'on sera plus concentré pour les études. Mais aussi, ça permettra de voir ses amis, etc. Donc c'est mieux aussi pour une dimension sociale. Est-ce qu'il vous a sensibilisé à tout ça ?

Vincent

Il ne nous a pas sensibilisés mais vu qu'on faisait beaucoup de sports d'équipes, vu que l'on avait tous le même niveau, bah au final, l'un dans l'autre, c'est presque ça.

Pierre

En fait, tu t'en es rendu compte un petit peu.

Vincent

On s'en est rendu compte. Oui c'est ça.

Pierre

Mais ce n'était pas forcément lui qui voulait vous l'apprendre en tout cas.

Vincent

Ce n'était pas lui qui nous a fait un cours, non non. Quand on allait faire du sport, on allait, on se changeait en habits, on faisait du sport, il n'y avait pas ...

Pierre

Mais c'est quand même au sein de ces cours que tu t'en es rendu compte ou c'est plus après, en dehors ?

Vincent

Bah oui parce que, en fait, c'était plus aussi le système comment c'était fait. Vu qu'en cours, c'était des classes mixtes, on mélangeait deux classes, on rencontrait des gens auxquels on n'aurait pas forcément parlé puisqu'on n'était pas dans la même classe et qu'il n'y avait aucun intérêt. Et là, vu que l'on faisait du sport ensemble, et que c'était des sports d'équipes, forcément cela devenait des potes en fait.

Pierre

Ok.

Vincent

Mais ça, je ne pense pas que ce soit le professeur. C'était plus l'école que le professeur. Parce que, vu qu'il fallait faire des classes de 25, on mélangeait les classes ensemble.

Pierre

Ok.

Vincent

Mais oui, il fallait que l'on ait une entente pour faire les sports. Parce qu'on aurait pu faire que des sports individuels et là, ça ne m'aurait rien changé, je n'aurais jamais connu les gens même si j'étais dans le même cours de sport.

Pierre

Ok. On en a fini pour cette première partie, je ne sais pas si tu as des choses à rajouter ?

Vincent

Non.

Pierre

Si jamais il y a quelque chose qui te vient en tête, évidemment je la mets de côté mais tu peux réutiliser il n'y a pas de souci. On va passer donc sur une deuxième partie, de nouveau tu vas pouvoir travailler un petit peu. Ici c'est ce qu'on appelle les événements de vie, donc c'est tout ce qui est... les événements de vie qui influencent ta pratique d'activité physique et sportive.

Vincent

Ok.

Pierre

Il y a trois schémas on va commencer par le premier donc nous est ici on est le 7. Ok donc ici en fait ça... tu vas pouvoir indiquer les fluctuations de ton activité physique pendant la dernière année en commençant en juillet donc je t'ai mis des petits repères au-dessus là c'était les vacances, là rentrée le 15 septembre, blocus a commencé fin décembre avec tout janvier c'était les examens à part la dernière semaine où c'était la semaine blanche et ici il y avait les deux semaines de pâques une en mars et une en avril. Alors ce que tu peux faire c'est quand il y a eu un événement de vie bah marquer par exemple si tu es parti quelque part et que c'était très actif tu mets une croix plus haut et si tu as été, je ne sais pas, blessé pendant une semaine tu peux mettre une croix plus bas et après tu mets ton niveau. Ici il y a pas de question d'heure c'est juste quantité plus ou moins si c'était beaucoup, peu, etc.

Vincent

Et vacances c'est les deux vacances ouais c'est juillet août, mais je dirais que... je suis parti en vacances ou je ne suis pas parti en vacances, ouais je suis parti en vacances mais ce n'était pas très sportif. Du coup je mettrais moins mais j'allais quand même courir de temps en temps. Après pendant le blocus je cours énormément genre presque tous les deux jours parce que j'ai besoin de me défouler, j'ai besoin de faire du sport, je fais du tennis etc. Donc là je mettrais beau parce qu'il fait beau et parfait. On est parti en vacances en Bretagne on a fait pas mal de sorties à pied, à vélo, sur la plage, etc.

Pierre

Et donc c'était un petit peu moins que pendant le blocus ?

Appendixes

Vincent

C'était carrément moins que pendant le blocus mais c'était quand même plus élevé qu'en juillet. A la rentrée septembre pareil, je dirais même plus, je vais courir ouais deux à trois fois par semaine pareil, week-ends inclus en plus j'ai fait beaucoup de vélo à ce moment-là. Pareil octobre et genre généralement novembre décembre ça diminue à fond à fond parce qu'il fait dégueulasse, je cours toujours mais quand même moins genre une fois par semaine.

Pierre

Donc un petit peu moins qu'ici mais quand même plus jusqu'en juillet.

Vincent

Plus qu'en juillet ouais parce que généralement les vacances c'est rester à la maison tranquille et puis en plus si on part en vacances et que généralement ce n'est pas propice à faire du sport on a des journées chargées. Blocus j'ai été courir une fois pendant le blocus et en plus je pense que c'était en janvier donc c'est plus blocus examens. Examens j'ai été courir une fois et en plus je me suis blessé... j'ai été couvrir une fois et j'ai fait directement trop et vu qu'il faisait froid et tout j'ai fait le syndrome de l'essuie-glace que j'ai déjà eu souvent mais là c'est revenu et donc pendant février je n'ai pas... février j'ai dû courir deux ou trois fois en février mais vers la fin quoi. Je ne sais pas si le fait où je le mets dans le truc ça influence.

Pierre

Si, s... bah tu le mets...

Vincent

Plus vers la fin parce que... ouais plus qu'en juillet du coup, ouais juillet je vais le descendre. Juste plus vers la fin, mars c'était beaucoup beaucoup, parce que de coup je devais m'entraîner pour le trail, j'ai eu un trail, j'ai eu les 10 Miles, je devais m'entraîner entre les deux. Avril ça été qu'une seule fois mais je me suis pas mal entraîné, non c'était deux ou trois fois...

Pierre

Mais il n'y a pas que la course à pied il y a vraiment toutes tes activités.

Vincent

Ouais, ouais, mais pour le moment c'est principalement course à pied parce que je n'ai plus du tout le temps, mais genre les années précédentes c'était vraiment natation j'y allais presque trois fois par semaine et presque zéro course à pied donc... Mais ça fait longtemps que, j'allais nager aussi un petit peu au début de l'année mais...

Pierre

Et ici début mai depuis ?

Vincent

Et début mai non, ah quoique si si j'ai été courir une fois mais, je vais courir ce soir... je vais mettre plus parce qu'en plus je vais faire un speed marathon ce week-end.

Pierre

Ok, bah ici je vais annoter juste un petit peu donc là c'était... ici donc en juillet t'étais en vacances et c'était des vacances un petit peu plus repos, ici en août donc là tu as fait beaucoup un petit peu de tout mais t'es pas parti hein ici c'était quand t'étais chez toi ?

Vincent

Non je ne suis pas parti j'avais blocus et examens.

Pierre

Ah oui blocus et donc là tu faisais beaucoup. Ici tu es parti une semaine ?

Vincent

Ouais c'est ça mais en fait c'est plus rentrée...

Pierre

C'était la semaine ici en fait.

Vincent

Ouais.

Pierre

Ok et là c'était un peu moins actif.

Vincent

Ouais c'est ça juste je suis parti une semaine avec des potes, donc on a été faire vite fait des activités mais ce n'était pas autant que pendant le blocus quoi.

Pierre

Ici donc pendant la rentrée.

Vincent

La rentrée c'est généralement constant, c'est là où j'ai le pic de motivation je vais courir et tout, il fait encore assez beau en fait, c'est souvent avec le temps parce que... s'il fait dégueulasse j'ai vraiment la flemme.

Pierre

Ok donc là c'était beau temps.

Vincent

Voilà.

Appendixes

Pierre
Et puis ici...
Vincent
Ça commence à se dégrader...
Pierre
Donc le temps diminue.
Vincent
Exactement.
Pierre
Puis en décembre là pendant le blocus tu n'as rien fait.
Vincent
C'était zéro, il fait dégueu, plus blocus, c'est vraiment, c'est mortel quoi. Examens j'ai été courir.
Pierre
Les examens t'as été mais tu t'es blessé.
Vincent
Je me suis blessé donc du coup...
Pierre
Ici blessé donc là c'était à zéro du coup.
Vincent
Ouais.
Pierre
Puis après...
Vincent
Puis c'est remonté.
Pierre
Quand tu es revenu et donc là tu as eu différents trucs...
Vincent
J'ai eu le pic juste avant...
Pierre
Tu as eu le trail, tu as eu...
Vincent
Les 10 Miles.
Pierre
Ah ouais les 10 Miles.
Vincent
Puis il fallait que je m'entraîne entre les deux, j'ai été faire du vélo aussi, je suis rentré jusqu'à Namur ça fait 40 kms de vélo.
Pierre
Ok. Le Run and Bike tu l'as fait aussi ?
Vincent
Run and Bike ouais mais c'était avril ça. C'était avril plus trail des carrières, donc c'était double quoi. Donc il fallait que je m'entraîne aussi.
Mais c'était moins que là parce qu'il y a eu pâques aussi où là je me suis un peu laissé aller.
Pierre
A pâques c'était moins ?
Vincent
On est parti en Italie. Non je dirais que c'est ok parce qu'on est parti en Italie, on était à Rome et on se tapait presque entre 15 et 20 kms à pied tous les jours de marche donc c'était quand même pas mal actif même si c'était plus détente quoi. On tapait 20 kms sur la journée mais c'était en mode visite.
Pierre
Ouais ce n'était pas de l'entraînement mais c'était actif.
Vincent
Ouais c'est ça.
Pierre
Ok bien. Alors ici la même chose mais maintenant sur le dernier mois et on est quel jour, on est mardi donc on est ici le 07/05. Voilà, donc ici si je me souviens bien ces deux semaines-ci c'est cours.
Vincent
Ouais et là c'était vacances.
Pierre
Et donc ici c'était les congés.

Appendixes

Vincent

Ouais c'est ça. Donc vu que je suis parti à Rome. Ça c'est activité aussi, la hauteur influence...

Pierre

C'est la même chose qu'ici, ce n'est pas question d'heures mais donc de quantité, d'intensité, c'est toi qui vois.

Vincent

Je mettrais ouais, ça c'était Rome, ici là-dedans. Le dimanche ici là j'ai fait le trail.

Pierre

De nouveau tu peux mettre des croix pour t'aider un petit peu.

Vincent

Ouais.

Pierre

Donc là c'était Rome. Ça c'était le trail...

Vincent

Ça c'était le trail qui était vraiment hardcore. 600 mètres de dénivelé, j'ai donné toute ma vie, en plus il faisait super chaud, c'était vraiment un enfer. Il y eu le Run and Bike là. Le Run and Bike était vraiment dur aussi, à cause de ça en fait.

Pierre

Ok.

Vincent

C'était moins, j'ai fait moins, mais c'était vraiment beaucoup. Fin j'ai vraiment galéré. Puis j'ai été courir, je ne sais plus si c'était mercredi ou si c'était jeudi, je ne sais plus c'était un des deux mais j'ai été courir pendant la semaine, beaucoup moins que les autres.

Pierre

Ok.

Vincent

Puis là normalement ce soir je vais courir mais je n'aimerais pas parce que ce n'est pas encore passé, mais c'est prévu dans le...

Pierre

Exact. Donc ici c'était Rome, c'est ça ?

Vincent

Rome ouais.

Pierre

Ici ça c'était le trail. Alors, le Run and Bike.

Vincent

Puis ça c'était juste les [INCOMPREHENSIBLE] ...

Pierre

... normale. Et ici tu n'as pas couru entre les deux ? Tu n'as rien fait, tu n'as pas été nager ?

Vincent

Non, j'étais à la maison, c'était le blocus en fait. C'était le blocus mais en mode à la maison, et mes affaires de sport généralement sont à Louvain-la-Neuve donc...

Pierre

Ok et par exemple ici les deux week-ends...

Vincent

Bah c'est ça en vrai vu que je garde mes affaires de sport à Louvain-la-Neuve si je dois me balader avec mes chaussures de trail à chaque fois c'est pénible quoi.

Pierre

Ok bah ici donc on est, on est donc...

Vincent

Mais du coup là c'était juste mercredi quoi.

Pierre

Ok, ici par combien, une question d'heures donc par rapport à ce que tu te souviens.

Vincent

Bah là c'était une heure et demie donc à la limite course.

Pierre

Donc là c'était de la course à pied. Sinon à part ça, ce week-end je ne sais pas t'as pas été... si tu as un chien, tu n'as pas été le promener pendant une demi heure ou il n'y a pas eu d'activités particulières.

Vincent

Non je le sors toujours au jardin et je reste 10 minutes dehors mais c'est un vieux chien plus moyen de le faire courir.

Pierre

Ok. Donc ici sur les 7 derniers jours il n'y a pas eu d'autres...

Vincent

Appendixes

Il n'y a pas eu d'autres non.

Pierre

Ok. Alors si je reviens un petit peu sur les événements de vie je vois que ce qui influence ta pratique c'est déjà le calendrier académique avec le blocus, mais c'est aussi lié au final au temps qui fait dehors.

Vincent

Au temps qu'il fait ouais.

Pierre

Si c'est blocus plus bon temps tu vas faire normalement.

Vincent

Et ça dépend de l'activité que je fais, parce que là vu que j'ai fait beaucoup de courses à pied forcément le temps ça a influencé à fond. Alors que typiquement l'année passée où je faisais beaucoup de natation, bah là c'était constant en fait parce que je sortais en vélo et j'allais à la piscine et... par contre le blocus c'était zéro, et pendant les vacances c'était zéro parce que la piscine était fermée. Donc ça dépend du sport que je fais.

Pierre

Ok donc ça dépend de la discipline, ça dépend du... et du coup après, en fonction de la discipline le temps influence ou pas.

Vincent

C'est ça ouais.

Pierre

Mais il y a quand même l'influence du calendrier académique parce que le blocus c'est toujours un moment particulier.

Vincent

Mais même quand je ne faisais pas de course à pied, pendant le blocus j'allais souvent faire du tennis parce que j'ai besoin de me défouler de toute façon il faut que je fasse quelque chose, si je reste assis toute la journée après je perds la tête. J'arrive plus à me motiver.

Pierre

Ok, on voit qu'il y a aussi des... tu te mets des objectifs qui font que tu augmentes ta pratique donc il y a aussi un calendrier sportif je veux dire.

Vincent

Mais ça c'est souvent mars, avril, mai, le retour du beau temps quand il ne fait pas encore trop chaud.

Pierre

Ok puis au final tes vacances vous faites souvent quand même des vacances plus actives.

Vincent

On essaie de faire des vacances sportives, après le problème c'est que mon père sa grande passion c'est le 4 x 4, donc le 4 x 4 on ne fait pas beaucoup de sport, même si forcément de temps en temps il faut, on fait des petites balades, on marche vite fait mais quand on faisait des vacances en voilier c'était beaucoup plus, quand on va à la mer, on fait beaucoup plus de sport parce qu'on va faire du vélo et tout, etc. Que ces derniers temps beaucoup moins que...

Pierre

Mais les vacances sont globalement quand même assez actives en tout cas, ici tu mets que... fin même vous visitez etc. c'est quelque chose d'actif. Par contre il y a quelques familles d'événements de vie, je vais dire ça comme ça, que je n'ai pas vraiment vu arriver, à part ici où tu étais blessé... mais donc tu n'as pas été malade non plus...

Vincent

Je suis rarement malade genre vraiment presque jamais, par contre blessé ça j'ai souvent [INCOMPREHENSIBLE], et en règle générale, j'ai souvent des problèmes parce que j'ai des semelles orthopédiques et donc [INCOMPREHENSIBLE] aux courses à pied.

Pierre

Ok.

Vincent

C'est pour ça que quand j'étais petit j'ai rarement fait des trucs comme ça parce que ça m'arrangeait pas plus que ça et je m'en avais rien à foutre donc, et depuis que j'ai commencé faut que je fasse attention à comment je cours etc., et donc ça à l'époque j'avais pas du tout fait attention à ça, maintenant je le fais, j'essaie, mais c'est quand même un gros frein parce que l'année passée j'ai presque arrêté de courir pendant trois mois parce que pendant presque deux mois dès que je marchais je boitais quoi.

Pierre

Ok. Un autre événement de vie ou famille d'événements de vie, c'est ce qui peut être lié plus, je ne sais pas mais tout ce qui est décès etc., il n'y a pas eu d'événements de vie, des événements dans le cadre plus familial qui ont fait que pendant une semaine tu n'avais pas la tête à aller faire une activité ou bien justement tu as...

Vincent

Non j'ai une toute petite famille donc du coup les décès ce n'est vraiment pas un truc très commun et la plupart des gens sont jeunes ou alors elles sont décédées jeunes. Depuis que je suis né, je crois que la seule personne qui est décédée dans ma famille, ben il n'y a personne que je connaissais qui est décédée.

Pierre

Ben même, je ne sais pas si ta maman a été assez malade pendant une semaine, tu es plus resté avec elle au lieu d'aller faire une activité pendant le week-end ?

Vincent

Appendixes

Non, pas le genre de la famille.

Pierre

Ok. Et plus aussi d'un point de vue intime, je ne sais pas s'il y a eu des ruptures...

Vincent

Non.

Pierre

Ou justement le fait d'être avec quelqu'un qui te pousse un petit peu...

Vincent

Plus dans, dans... ça m'a motivé de rencontrer des gens à qui je voulais plaire, qui faisaient des sports, et du coup je me suis dit ouais pourquoi pas je pourrais faire pas ça. Mais sinon, ça ne m'influence pas spécialement.

Pierre

Ok. Mais il n'y a pas eu en tout cas des événements liés à des relations plus personnelles qui ont changé...

Vincent

Pas du tout.

Pierre

Ok. Si on regarde bien, il y a quand même, donc quand tu es en blocus, le blocus tu le fais chez toi ? Ou tu le fais à Louvain ?

Vincent

Je l'ai fait une fois chez moi et non, c'est tout le temps à Louvain. C'était à Louvain aussi mais...

Pierre

Ok, c'était à Louvain...

Vincent

Et du coup mon frère était là aussi.

Pierre

Ok bah justement en fait, est-ce que les événements de vie dont je viens te parler, est ce que tu penses que ça peut influencer ta pratique par le fait qu'il y ait une modification du réseau social. Donc là par exemple, en blocus ton frère était...

Vincent

Oui, là je l'ai fait tout seul et il faisait beau, je courais blindé. Et là il ne faisait pas beau et en plus il y avait mon frère qui voulait pas du tout, c'est au point où il ne voulait même plus qu'on sorte pour aller dans des salles d'études, il préférerait rester au kot quoi. Alors du coup ouais à la fin, forcément bah aller courir c'est...

Pierre

Ok, donc là tu vois vraiment, tu penses vraiment qu'il y a un lien entre le fait que ton frère soit là et du coup ça t'a vraiment tiré à pas faire de l'activité.

Vincent

Je pense ouais. Ça m'a tiré vers le bas. Mais je me suis quand même démerdé pour le faire une fois et au final, je me suis blessé donc je n'aurais pas dû... mais peut-être que si j'avais fait plus, qu'il n'avait pas été là la fois où je me suis blessé, je ne me serais pas blessé, parce que j'aurais fait moins ou j'aurais peut-être plus étalé.

Pierre

Voilà, est-ce que aussi les vacances en fonction avec qui tu le fais, tu penses que ça influence sur le fait que ces vacances soient actives ou moins actives que ce que ça aurait pu être.

Vincent

C'est plus, ça dépend de ce qu'on planifie en fait.

Pierre

Ok donc ce n'est pas vraiment en fonction des personnes mais c'est vraiment de ce que vous...

Vincent

C'est possible parce que vu que si c'est des personnes qui planifient qui ne sont pas très sportives, forcément ça ne va pas être des vacances très sportives. Alors que si je planifie avec des gens qui sont chauds de faire des vacances sportives bah... typiquement j'ai un pote un autre Lucas, qui lui à chaque qu'il fait des vacances, il fait des vacances ultra sportives, je sais que si je le faisais avec lui, ce serait genre...

Pierre

Et ici tu penses que ce que vous avez fait ça dépendait vraiment des personnes qui étaient avec toi ?

Vincent

Mais parce que j'étais avec ma famille, et que...

Pierre

Ok donc c'était quand même un minimum.

Vincent

C'était normal ouais. Fin on le sait qu'on aime bien et qu'il faut qu'on bouge, passer une journée à s'amuser ça ne va pas quoi.

Pierre

Ok donc ça a quand même un lien avec les personnes avec qui t'étais en vacances.

Vincent

Appendixes

Ouais.

Pierre

Ok. Voilà, je pense qu'on a fait le tour pour cette partie-là. Aussi de nouveau, je mets sur le côté, si tu veux changer, préciser quelque chose, n'hésite pas. Alors dernière partie, de nouveau tu vas pouvoir travailler un petit peu, c'est ici concernant les stratégies donc au final ce sont les astuces, les moyens que tu mets en œuvre pour contourner les freins à l'activité. Ok ? Il y a une liste assez longue, 57 mais elles sont très simples à comprendre donc ça va quand même assez... c'est intuitif. Ici la question c'est donc les... à quelle fréquence tu utilises ces différentes stratégies ? De jamais à très souvent. Tu vois qu'il y a un petit problème d'impression ici mais tu sais quand même mettre des croix où tu veux. Moi je suis à ... t'as pas besoin de les détailler, etc. Tu réponds juste, après on reviendra sur certaines. Justement moi je suis à côté il y en a certaines qui m'intéressent plus particulièrement que d'autres donc soit pas étonné je vais indiquer quelques petits trucs sur le côté mais voilà faut pas que ça te perturbe.

Vincent

Ça va, ça va. Ouais donc je ne suis pas obligé de les lire tout haut ?

Pierre

Non non, t'enchaînes. Pas de souci.

Pierre

Courage tu as passé la moitié.

Vincent

Yep. Ça c'est compliqué, mais je m'arrange toujours pour en avoir. Forcément c'est entre Namur et Louvain-la-Neuve quoi, mais ce n'est pas au travail, quand je vais en cours je ne vais pas [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ouais, ouais.

Vincent

Du coup je vais mettre rarement.

Pierre

T'as presque fini. Plus que deux pages.

Pierre

Ok nickel. Alors on va juste re-détailler un petit peu certains trucs, bah déjà si je fais le tour un petit peu des stratégies que tu utilises, ou non d'ailleurs, on voit que finalement la planification ce qui est quelque chose d'utilisé comme régulièrement dans le milieu de l'activité physique... ce n'est pas quelque chose que toi tu fais normalement, tu ne planifies pas au sein de ta semaine.

Vincent

Non, non. Je n'aime pas du tout les schémas qui sont répétés.

Pierre

Ok.

Vincent

Les habitudes j'aime pas du tout ça, j'adore faire ce que j'ai envie quand j'en ai envie en fait.

Pierre

Ok donc toi tu es plus sur le...

Vincent

Impulsif.

Pierre

Le feeling un petit peu.

Vincent

Sur le moment oui c'est ça.

Pierre

Ok mais par exemple quand tu as fait, tu t'es entraîné plus régulièrement pour le Run and Bike ou les 10 Miles, tu n'as pas prévu un petit peu d'être un peu plus systématique ?

Vincent

Non je sais que je devais le faire deux fois ou trois fois, et je le faisais en mode je sais que si je cours le lendemain je ne dois pas courir. Donc en soit j'essaie d'optimiser vite fait, je dis ok lundi, mercredi et vendredi si la course est le dimanche, si jamais c'est le samedi, bah je sais que je vais courir juste le mardi et le jeudi.

Pierre

Ok donc tu planifies un petit peu mais c'était plus au feeling quand même.

Vincent

C'est ça. Mardi si je finis mes cours deux heures plus tôt, bah j'irai courir. Si je ne finis pas, ce n'est pas grave je vais courir après. Parfois je me disais... parfois je mettais mon réveil à 6h du matin, je me dis je vais aller courir mais si en y allant je vois qu'il fait dégueulasse bah ce sera au soir quoi.

Pierre

Appendixes

Ok, par contre donc les vacances actives par exemple ça on en avait déjà parlé. Tu es conscient un petit peu, tu te rappelles les bienfaits que ça peut avoir sur toi, sur ton corps mais aussi sur le niveau du stress etc. Donc ça c'est quelque chose auquel tu fais attention ?

Vincent

Bah en fait ce n'est même pas que j'y fais attention, c'est que je le vois en fait. Quand je reviens du sport, généralement je me sens bien, je dors mieux le soir etc.

Pierre

Ok et du coup parfois tu te pousSES un petit peu tu dis aujourd'hui la journée c'était bien chiant du coup je vais aller courir un petit peu pour me détendre etc. ?

Vincent

Mais ce n'est même pas ça en fait, c'est genre ouais si je me suis fait chier toute la journée c'est le moment cool de la journée ça va me détendre. En plus, vu que j'ai eu une journée chiante, bah ça va me permettre de m'endormir carrément plus vite quoi. Je sais que le lendemain je serai de nouveau reparti parce que j'aurais dormi plus tôt, je me sentirai mieux quoi.

Pierre

Ok donc c'est quand même ce que ça peut t'apporter quoi à ce niveau-là, de détente, de bienfaits, etc. Tu mets, tu fixes des objectifs, enfin tu mets la barre atteignable, tu ne mets pas un objectif trop haut.

Vincent

Oui jamais trop pour pas me blesser justement de ça, et que bah si je n'y arrive pas, je vais être dégoûté et forcément ça ne va pas me motiver, ça n'a aucun intérêt en fait.

Pierre

Donc tu essaies quand même d'être progressif.

Vincent

J'essaie d'être progressif mais pas trop.

Pierre

Ok.

Vincent

Puis j'avais eu des conseils quand j'étais... quand je faisais de la natation, il me disait ne jamais dépasser 10%... je crois qu'il y avait un truc comme ça, 110% de ce que tu as fait avant sur une courte période. Je ne vais pas faire 200% la séance d'après quoi, ça n'a aucun intérêt et c'est juste pour me blesser qu'autre chose.

Pierre

Ok donc tu fais attention à ça.

Vincent

Ouais.

Pierre

Ok. Alors, il y en a certaines qui étaient orientées un petit peu plus sur la dimension sociale donc on va revenir rapidement là-dessus. Il y'en avait deux qui considéraient... qui se concentraient un peu plus sur le défi avec les amis donc « je me mesure à des amis en construisant des défis sur mes performances ».

Vincent

En fait, je pense que ce n'est pas vraiment des défis, et que c'est juste que je fais des performances, je les compare... mais c'est plus dans ce sens-là, pas dans l'autre sens. Je ne vais pas faire un défi sur la performance « ouais il faut qu'on atteigne ça ».

Pierre

Ok et parfois tu ne te dis pas justement « ici je fais un gros entraînement où comme ça comme on sait qu'on on va peut-être se comparer, ben j'ai plus de chances d'être meilleur entre les deux » ?

Vincent

Non, ça m'arrive rarement. Mais si je peux toujours, en fait si je peux toujours... en fait, c'est jamais vis-à-vis des autres, c'est plus vis-à-vis de moi. Si j'arrive à faire un truc bien, et si après ça rentre dans les normes, bah forcément je vais en parler avec les autres parce que ça va me motiver. Mais généralement c'est plus pour moi et après pour les autres.

Pierre

C'est d'abord plus pour toi et après pour comparer si ça paraît bien.

Vincent

C'est ça, exactement ouais.

Pierre

Tout ce qui est en lien plus avec l'engagement donc « tu t'engages à soutenir un proche », là tu as mis rarement, mais « tu t'engages vis-à-vis des autres », donc sport d'équipe, trajet en commun, en partenaire, là tu as mis 4.

Vincent

Parce que à partir du moment où je dis que je fais une activité sportive, peut importe ce qui va arriver, je tiens toujours ma promesse. Par contre, je vais rarement aller vers les gens pour leur proposer d'aller faire du sport. Ça m'arrive si le contexte est bon, mais je ne vais pas chercher à tout prix à faire ça quoi. Je vais plus dire, je vais parler justement de mes performances, je vais parler de ce que je fais, et si les autres ils veulent en faire bah du coup ouais je vais...

Appendixes

Pierre

T'accepte de t'en tenir à ça.

Vincent

Ça par contre, ouais c'est pour ça, m'engager vis-à-vis des autres... une fois qu'on me propose et que j'ai dit oui c'est sûr et certain, je ne me [INCOMPREHENSIBLE] jamais quoi.

Pierre

Et ça arrive souvent que tu t'engages vis-à-vis des autres ou c'est plutôt rare ?

Vincent

Ben oui ça m'arrive quand même assez souvent. Donc quand au badminton avec mes potes, on dit cette semaine on va se faire un badminton, je dis ok cette semaine [INCOMPREHENSIBLE] un badminton. Pareil, on va se taper Louvain-Namur en vélo, bah on va le faire, peu importe ce qui arrive, je le ferai quand même. Par exemple les trails ou la course, il y avait eu la course qui était... le trail qui était hyper hardcore, bah le Run and Bike j'ai dit ce n'est pas grave je le fais quand même.

Pierre

Ok donc une fois que tu t'engages tu te tiens à ce que tu as dit.

Vincent

Je vais le faire toujours ouais c'est ça.

Pierre

Ok la famille suivante était plus en lien avec les réseaux internet, réseaux virtuels donc « je m'inscris dans une communauté internet » dans laquelle tu fais tes APS, c'est plus Strava etc.

Vincent

J'ai fait mais je ne regarde pas forcément quoi, je sais que ça va dessus, je sais que ça va dessus, de temps en temps je scroll un peu comme on peut scroller sur Facebook mais ce n'est pas ça qui va me... c'est pour ça que j'ai mis 2, ce n'est pas à 0 mais ce n'est pas...

Pierre

Et tu partages tes performances sur un réseau social, c'est de nouveau en lien avec Strava.

Vincent

C'est Strava, c'est ça.

Pierre

Mais par exemple, mettre comme justement le Run and Bike, tu n'as pas mis une nouvelle publication avec les résultats que vous avez fait ?

Vincent

Mais ça se publie automatiquement grâce à ma montre Garmin justement, c'est ça qui est pratique. C'est pour ça que je l'ai mis aussi, parce que si c'est moi qui dois commencer à faire la publication, je ne l'aurais jamais fait. Mais vu que ça le fait automatiquement et que c'est interconnecté...

Pierre

Et par exemple, ça été sur Facebook etc. ou ce n'était que sur Strava.

Vincent

Que sur Strava.

Pierre

Mais donc sur Facebook, ce n'est pas quelque chose que tu fais.

Vincent

Non, je ne publie presque rien sur Facebook. Je trouve ça n'a pas trop d'intérêt.

Pierre

Ok.

Vincent

Par contre, sur Instagram du coup ça m'arrive de mettre des photos avant ou après course. Ça, ça m'arrive. Ou alors faire même une petite story avant la course en mode...

Pierre

« On est parti ».

Vincent

Ouais il va faire beau temps, on va partir maintenant.

Pierre

Et quand tu mets par exemple avant après, tu mets aussi tes performances ou t'indiques juste la séance entraînement ?

Vincent

Non juste la longueur, et une petite photo en mode fun quoi. Genre plus en mode « regardez ce que j'ai fait quoi ».

Pierre

Ok Niveau intégration donc « je me dis que mon APS est profitable à mon intégration scolaire ou professionnelle », là tu as mis 4.

Vincent

J'ai mis 4 parce que je m'intéresse beaucoup à l'entrepreneuriat. Je sais que le networking est super important et donc dès que je peux aller chercher des connaissances que ce soit n'importe où je vais toujours le faire.

Appendixes

Pierre
Et tu essaies que ce soit en lien peut-être avec de l'activité physique ? Proposer une activité pour justement faire un petit [INCOMPREHENSIBLE].

Vincent
Ça non mais vu que je m'inscris à des trucs Run and Bike etc., bah Stéphane c'est un pote d'ingé j'avais rencontré tous ses potes de sport qui je vais recroiser autre part, et au final ça va devenir des potes et donc ouais c'était juste le sport, et ça devient tendu mais en fait c'est un vecteur social quoi.

Pierre
Ouais, donc ça t'aide pour ton intégration dans ça ?

Vincent
C'est ça, il me le faut pour toucher un maximum de gens, je pourrais pas juste me focaliser sur ce vecteur social-là mais c'est un parmi d'autres qu'il ne faut pas négliger quoi.

Pierre
Et c'est un peu en lien du coup avec les nouvelles rencontres que tu peux faire grâce à la pratique.

Vincent
En plus, j'ai mis 4 vraiment parce que généralement les personnes que tu rencontres dans le sport ils ont des bons mindsets en plus, donc c'est vraiment des personnes à avoir près de soi quoi.

Pierre
Ok, ouais c'est des personnes que tu sais dans la philosophie ou dans l'attitude, c'est quelqu'un que t'as envie d'avoir. C'est ce type-là que tu as envie...

Vincent
Ouais, qui a de la volonté et qui quand il fait quelque chose, il s'y tient quoi.

Pierre
Et donc c'est quelque chose que tu aimes bien rencontrer de nouvelles personnes pendant l'activité ?

Vincent
Ouais, ça m'arrive même de rencontrer des personnes avec qui je n'ai aucun lien. J'ai des potes de piscine parce que j'allais nager et qu'on se retrouvait souvent et au final les visages devenaient familiers, et au final maintenant c'est un pote qui dès que je croise dans la rue ou même on a déjà fait des sorties ensemble, alors qu'avec des potes de cours ça pourrait par exemple ne jamais m'arriver. Alors que là c'était juste, on s'est croisé plusieurs fois dans le couloir et c'est devenu de bons potes quoi.

Pierre
Alors le contact est plus facile autour de l'activité.

Vincent
Ouais, c'est un autre vecteur, ça permet d'ouvrir les possibilités. Si je me restreins juste aux cours bah je vais rencontrer juste des gens de mon cours, ça n'a pas d'intérêt il faut mélanger pour avoir un panel.

Pierre
Ok. Plus en lien avec l'instrumentalité, donc ce dont on a parlé tout à l'heure. « Je me rappelle que la pratique d'APS me permet de voir mes amis », tu as mis rarement.

Vincent
Parce que je pratique et si des gens veulent pratiquer avec moi ils sont les bienvenus mais je ne vais pas les attendre pour faire du sport quoi.

Pierre
Ce n'est pas toi qui proposes par exemple à tes amis de secondaire etc. Ce n'est pas toi qui proposes « on ferait bien une activité un peu sportive pour se revoir tous ensemble » ...

Vincent
Généralement je propose mais c'est ça ou alors aller boire un verre, et généralement eux ils sont plus chauds de boire un verre que de faire une activité sportive. Donc au final, tout fait que on fait mais ça pourrait...

Pierre
Et c'est quelque chose qui est déjà arrivé, justement que vous vous retrouvez pour faire de l'activité par exemple je ne sais pas la descente de la Lesse ou faire une randonnée, partir en trek, quelque chose comme ça ce n'est pas quelque chose que vous faites ?

Vincent
Non, non. Non, rarement.

Pierre
Ok. Donc soutien d'un ami « j'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une APS lorsque je ne suis pas motivé », tu as mis rarement.

Vincent
Je vais ne pas en parler, et donc je ne vais pas... et vu que je n'attends pas les autres à faire du sport, si je ne suis pas motivé...

Pierre
Les autres ne le seront pas forcément non plus et du coup...

Vincent
Ouais c'est ça.

Appendixes

Pierre

Les activités familiales donc « dès que possible je m'active avec ma famille », là tu as mis 3 donc souvent.

Vincent

Ouais parce que j'essaie de... pour faire des activités en famille et là du coup vu que je suis chez moi, bah oui ça ressert toujours les liens parce que c'est chouette.

Pierre

Et ça arrive souvent que vous fassiez justement une activité comme ça tous ensemble qui soit comme à Rome tu m'as dit donc vous êtes partis en famille du coup vous avez beaucoup marché, visité, tout ça ?

Vincent

C'est arrivé souvent qu'on promène notre chien, maintenant il est un peu vieux on le fait beaucoup moins, mais c'est arrivé souvent qu'on parte à 5 pour faire une balade où on courait presque tout le temps avec le chien pendant deux heures quoi donc...

Pierre

Et maintenant c'est un peu moins quand vous faites des activités familiales, c'est moins actif ?

Vincent

C'est beaucoup moins qu'avant, mais ça reste... on peut quand même faire des belles balades, genre là faire les 20 kms à Rome tous les jours c'était... le soir quand on rentrait on sentait qu'on avait marché quoi.

Pierre

Et parfois c'est plus toi qui proposes ou ça vient de tes parents, de ta sœur ?

Vincent

Généralement c'est plus moi qui pousse pour qu'on fasse des vacances sportives, parce que je sais que vu qu'on commence... là on est 2 en université, ma petite sœur va bientôt y arriver, je sais que ça coûte cher, et généralement les vacances sportives coûtent moins cher. Paradoxalement, ça coûte moins cher parce que vu qu'on est plus occupé à faire des trucs toute la journée bah on dépense moins d'argent dans les autres trucs quoi.

Pierre

Il y a moins besoin il faut juste le logement, il y a moins besoin d'avoir des... des alentours quoi.

Vincent

Ouais. Donc généralement c'est moi qui les pousse mais... ils ne sont pas contre, ils acceptent avec grand plaisir.

Pierre

Ok et enfin la dernière « je rencontre une personne de référence qui me conseille pour la pratique », tu as mis rarement. Tu vas rarement chercher des conseils auprès de personnes qui sont compétentes dans le domaine, tu t'entraînes plus de ton côté, tu ne fais pas forcément de plans bien sophistiqués pour t'entraîner, c'est vraiment au feeling.

Vincent

Non, j'ai confiance en moi et puis...

Pierre

Ok, bah en soit tu cours, fin tu fais des activités plus libres je veux dire qui ne sont pas encadrées par des moniteurs, des coachs, etc.

Vincent

C'est ça ouais. Soit des sports que je maîtrise déjà badminton tennis, soit des sports où je n'ai pas besoin de quelqu'un pour évoluer genre course à pied, natation je connaissais déjà mais... je ne vais pas commencer un sport où j'ai besoin d'apprendre à zéro pour le pratiquer parce qu'il faudrait... parce que du coup vu que je suis très impulsif bah ça voudrait dire que je dois suivre quelqu'un et ça, ça va me faire chier en fait. D'avoir...

Pierre

Des obligations.

Vincent

Quelqu'un qui obligerait, ouais c'est ça. Si j'ai envie de faire le truc bah je le fais et c'est tout. Si on m'oblige, ça devient des contraintes donc du coup ça me plaît pas.

Pierre

Ok bien. Une dernière question liée un petit peu à tout ça. Tout à l'heure je t'ai parlé d'instrumentalité, est-ce que toi tu es plus du genre à puiser dans ton réseau social pour pouvoir faire une activité physique ou bien tu réalises l'activité physique pour un petit peu soigner ton réseau social... pour pouvoir revoir tes amis etc. Ça peut être les deux en même temps, ça peut être aucun des deux également mais donc est-ce que tu es plus... tu vas plus... tu te dis mes amis bah ça va m'aider pour faire l'activité physique ou bien l'activité physique ça va t'aider pour voir tes amis.

Vincent

Plus m'aider pour voir mes amis.

Pierre

Ouais ?

Vincent

Ouais parce que typiquement genre même quand je disais les vacances sportives ça coûte moins cher, bah si avec mon groupe de pote j'ai envie de partir en vacances je sais que ce n'est pas possible pour tout le monde. Et donc si je fais des vacances sportives où ça va coûter beaucoup

Appendixes

moins cher parce que on va pouvoir peut-être faire du camping et des trucs comme ça, bah ça va me permettre de les voir tout en faisant des vacances alors que si on avait fait...

Pierre

Donc le sport ça va être bénéfique pour ton réseau social.

Vincent

C'est ça. Je le fais de toute façon moi tout seul mais si je peux le mêler pour en plus voir mes potes c'est tout autant bénéfique quoi.

Pierre

Et tout ce qui est en lien par exemple avec Edouard, Stéphane et Thomas vous courez ensemble... c'est plus tu les utilises pour pouvoir t'entraîner ou bien tu t'entraînes et du coup bah c'est bien ça va être bénéfique, on va avoir l'occasion de passer du temps ensemble.

Vincent

On va pouvoir passer du temps ensemble et si quand au moment il me dit je vais courir bah tout d'un coup moi ça me donne envie de courir je vais dire bah ouais nickel on va aller courir ensemble si tu veux.

Pierre

Ok mais sinon tu aurais fait l'activité sans lui ou pas forcément ?

Vincent

Peut-être pas, ou peut-être. C'est complètement aléatoire.

Pierre

Ça dépend un petit peu de...

Vincent

Ouais ça dépend de...

Pierre

Donc ça peut être l'un ou l'autre en fonction du moment.

Vincent

Mais peut-être que, surtout la semaine j'aurais voulu courir qu'une seule fois, mais vu que là il me dit qu'il va courir bah en fait ça va me motiver, j'ai envie d'avoir à aller courir à ce moment-là.

Pierre

Donc ça dépend un petit peu, c'est vraiment au feeling.

Vincent

De mon envie quoi peut-être.

Pierre

Ok cool, là on en a fini aussi pour ces parties donc on a fini le tout. Est-ce que tu as envie de rajouter quelque chose sur quelque chose de bien précis ou bien un avis un peu global sur ton réseau social... quelque chose que tu as envie de rajouter par rapport à quelqu'un peut-être.

Vincent

Non je pense qu'on a fait tout.

Pierre

On a tout cité.

Vincent

Ouais.

Pierre

Ok bah du coup bah déjà merci d'avoir joué le jeu.

Vincent

De rien.

Pierre

Est-ce que tu acceptes que je te recontacte si quand j'aurai, ça va prendre du temps parce qu'en ai plusieurs, mais quand j'aurai un petit peu analysé tout ça, j'aurai retiré certains trucs et donc comme ça je peux te montrer un petit peu ce que moi j'en ai retiré et voir si toi tu es d'accord avec les constatations que j'ai pu faire.

Vincent

Ouais, ouais il n'y a pas de souci.

Pierre

Ça marche ?

Vincent

Ouais.

Pierre

Ok bah super merci beaucoup.

Vincent

De rien.

Pierre

Ça je vais devoir couper du coup. Une heure trente.

Laure

PIERRE

Y'a pas de souci. Hop là, c'est parti. Voilà. Alors, ici c'est ce que tu m'as complété sur le questionnaire internet.

LAURE

Oui.

PIERRE

Est-ce que tout te paraît encore juste ?

LAURE

Bien sûr.

PIERRE

Donc tu es en étalement au sein... Alors en Kiné. Tu t'es auto définie comme sportive active avec quelques périodes de sédentarité.

LAURE

En vrai, je ne savais pas trop, trop quoi mettre. Parce que j'ai repris énormément de sport, mais il y a, genre, deux mois, quoi.

PIERRE

Ok. Et avant, la période de sédentarité, elle a duré longtemps ?

LAURE

Bah c'était pas sédentaire non plus, je ne faisais pas rien, hein, pas du tout.

PIERRE

Ok.

LAURE

Mais c'est pas, c'était pas grand sport.

PIERRE

Ok. Actuellement...

LAURE

J'ai jamais été à l'arrêt total de sport.

PIERRE

Ok, mais disons que l'intensité varie un petit peu ?

LAURE

Voilà c'est ça. Bon là, il y a les reprises, je pense qu'on est repartie, donc...

PIERRE

Ok, donc pour le moment t'es en période d'activité, plutôt ?

LAURE

Oui.

PIERRE

Et tu fais donc quatre-cinq heures par semaine, c'est ça ?

LAURE

Oui, je pense.

PIERRE

Plus ou moins.

LAURE

Oui.

PIERRE

Tu as indiqué que tu loges en kot universitaire ?

LAURE

Oui.

PIERRE

Vous êtes combien dans ce kot ?

LAURE

Neuf.

PIERRE

Neuf, ok. Et c'est des amis, vous avez essayé de vous mettre ensemble ou.?

LAURE

Appendixes

C'est un kot de régional.

PIERRE :

C'est un kot de régio, ok.

LAURE

Donc du coup, oui.

PIERRE

Ok. Ça c'était un petit peu l'échauffement, en fait. Tout de suite je vais te donner un petit peu de travail à faire, ok ? Ici ça représente donc ton réseau social, avec toi au centre et tu vas pouvoir représenter les personnes qui influencent, donc, ta pratique actuelle, donc ça c'est important : c'est pas ta pratique antérieure, c'est vraiment ta pratique, maintenant. Tu vois qu'il y a différents cercles, donc ça va de "très forte influence" à "aucune influence" donc "forte", "moyenne", "faible", "très faible" voire "aucune influence". Le schéma de gauche, ici, ça représente des personnes, dites moteurs, donc ce sont celles qui te poussent, qui t'encouragent, qui te permettent, qui sont bénéfiques en tout cas, pour la pratique d'activités physiques. Alors que le schéma de droite, ce sont plus les personnes freins donc celles qui t'empêchent, qui sont des petits obstacles à ta pratique régulière d'activités physiques.

LAURE

D'accord.

PIERRE

T'es pas obligée de mettre une personne dans chaque cercle. Tu peux en mettre par contre plusieurs au sein d'un même cercle, ça, il n'y a pas de souci. Tu peux aussi mettre une même personne dans les deux schémas, si parfois il est positif, parfois négatif.

LAURE

Ça peut être des motivations alors ? Enfin, une personne qui motive.

PIERRE

Oui, oui, c'est vraiment les personnes mais que ce soit par des encouragements, le fait de faire ensemble et cetera... C'est, toi, comment tu juges si une personne te semble positive ou négative sur ta pratique. La dernière consigne c'est, par exemple la première personne qui vient en tête, tu mets un petit "1", tu l'indiques, tu la mets où tu veux mais au lieu de mettre le prénom dans le schéma, tu mets juste un petit "1" et à côté du "1", tu mets son prénom et tu m'expliques, un petit peu, comment en fait, elle participe positivement ou négativement à ta pratique.

LAURE

Ok. Donc en "forte influence", je vais mettre l'ODT, c'est l'ordre de la FAM, que j'ai... Je rentre cette année.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et en fait, ils ont mis en place l'application Strava.

PIERRE

Oui.

LAURE

Et du coup, c'est un peu avec eux que j'ai recommencé beaucoup à courir, parce que ça note des temps et donc en qu'ils ont pris celui qui fait le plus de temps par mois

PIERRE

Oui.

LAURE

Il y a, je crois, des récompenses entre le premier et dernier, et cetera.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc, étant en kiné, enfin étant tous kiné/E.P et cetera, j'ai trouvé ça hyper intéressant de reprendre le sport avec eux. Enfin, avec eux... Je le fais toute seule, mais je veux dire...

PIERRE

Ok.

LAURE

Par rapport à eux.

PIERRE

Et donc c'est, c'est vraiment eux ou c'est plutôt le site... ?

LAURE

Appendixes

Non, non, c'est moi et c'est le concept, c'est le concept qui m'a plu et qui m'a un peu motivé. Et je me dis "bah voilà j..." et alors avec ça, il y en a une qui m'a dit "oh bah tient, on court plus ou moins pareil, on pourrait, par exemple, aller ensemble" et cetera. Donc on regarde l'une en fonction de l'autre comment ça se passe, un peu.

PIERRE

Ici, c'est vraiment alors l'ensemble du groupe ODT.

LAURE

C'est plus l'application, en fait.

PIERRE

Ok, c'est plus l'application. Et...

LAURE

C'est à dire... Oui, c'est les gens et... Après les autres gens de l'application, je regardais déjà un peu ce qu'ils font et cetera, parce que, je ne sais pas si tu connais, mais c'est ...

PIERRE

Si, si, je connais.

LAURE

Voilà, donc il y a plein, plein de gens et du coup, enfin, je regarde beaucoup par rapport aux clubs et beaucoup par rapport à ce que les autres font aussi.

PIERRE

Ok, et est-ce que parfois tu t'inspires un petit peu de ce que, eux ils font ? Des séances qu'ils font ou des trucs comme ça ?

LAURE

Oui quand même, parce qu'il y en a quand même beaucoup qui sont en E.P et qui ont, du coup, beaucoup de cours de course.

PIERRE

Oui, ou même qui continuent à le faire.

LAURE

Oui, enfin qui s'y connaissent vraiment, je veux dire, dans le sens où je les vois faire, ils font cinq minutes fois x temps, et cetera.

PIERRE

Oui, oui.

LAURE

Je trouve ça hyper intéressant d'apprendre, aussi, comment s'améliorer.

PIERRE

Et parfois tu demandes des conseils, un petit peu où tu fais juste les....

LAURE

Pas encore, là je recommence, là comme j'ai recommencé à courir il n'y a pas si, si longtemps, mais pour l'instant je recours à mon rythme mais, voilà je regarde un peu ce qu'ils font, et cetera mais là j'suis dans mes objectifs à moi, pour l'instant.

PIERRE

Et parfois tu t'en inspires un petit peu quand même, des séances que, eux font ou pas, actuellement ?

LAURE

Pas spécialement tellement inspirée, mais je fais fort attention à ce qu'ils font quand même, dans le sens où, si je vois que moi j'ai couru x minutes par kilomètre, c'est pas vraiment beaucoup par rapport à une personne de mon [INCOMPREHENSIBLE].

PIERRE

C'est plus par comparaison que... ?

LAURE

Oui, mais c'est pour moi, voir où j'en suis, et cetera. Pas une comparaison négative ou quoi que ce soit, par contre.

PIERRE

Ok.

LAURE

Je ne me rabaisse pas, ou j'me... Enfin j'veux dire...

PIERRE

C'est informatif.

LAURE

Voilà, c'est ça, tout à fait. ... J'hésite entre les deux, là... Je vais mettre "Larco". Je vais dire mon copain, parce que, on est... Il est très grand, donc il court très vite par rapport à moi.

PIERRE

Ok.

Appendixes

LAURE

Donc quand on a été une fois ensemble, je savais pas le suivre, c'était juste pas possible. Là il est parti en stage, et du coup, je me suis dit "comme objectif : pour quand il revient, dans deux mois, savoir plus ou moins le suivre, sur une certaine distance".

PIERRE

Ok.

LAURE

C'est aussi un objectif personnel. Après, lui, il m'encourage et à chaque fois on compte ce que j'ai fait.

PIERRE

Ok, donc avec lui, vous courez ensemble, c'est ça ?

LAURE

Ici, on y arrivait pas parce que comme je suis petite, il démarre beaucoup plus vite et il va beaucoup trop vite pour moi. Donc après cent mètres, j'en peux plus, donc pour l'instant, non, c'est pas possible.

PIERRE

Ok, et tu fais autre chose que de la course à pied ?

LAURE

Je fais de l'équitation, je fais de la danse, du renforcement musculaire.

PIERRE

Ok, et il y a d'autres activités que lui f... Bon ici il est parti en stage mais...

LAURE

Oui, il fait du volley.

PIERRE

Ok, non c'est... Donc à part la course à pied un tout petit peu...

LAURE

Lui, c'est pour sa... Là pour l'instant c'est course à pied, juste.

PIERRE

Ok, donc tu dis qu'il t'encourage, comme tu dis que lui, il est très grand, il démarre très vite et que t'essaie donc, pour dans deux mois, d'être plus à son niveau.

LAURE

Oui.

PIERRE

C'est un petit peu un objectif, du coup, de parvenir à son niveau, ok. Si tu veux on peut ouvrir, y a pas de souci. Parce que d'habitude il fait un peu froid ici. Et avec ton copain, comme lui fait du volley, peut-être qu'il a une autre expertise que la tienne, parfois tu lui demandes des conseils, un petit peu, ou... ? Ça reste plus des encouragements ?

LAURE

Non, pas spécialement parce que, moi, j'ai mes cours de sport à moi. J'ai aussi appris des trucs dans mes cours de kiné, et cetera. Donc voilà, c'est pas...

PIERRE

Ok.

LAURE

... Ah j'ai, je mets un prénom, pour une amie. Avec elle, je fais de la danse.

PIERRE

Ok.

LAURE

Enfin, j'ai, au blocry, dans les trucs ici, et c'est une influence moyenne, dans le sens où quand l'une ne va pas, l'autre ne va pas non plus.

PIERRE

Parce que c'est plus gai d'aller ensemble.

LAURE

C'est vrai que les cours ici, comme c'est pas les cours où les gens vont d'office régulièrement, on les connaît pas, on apprend pas vraiment à les connaître, donc, moi je vais quand elle va, quoi.

PIERRE

Ok, et en principe c'est régulier, vous y allez toutes les semaines ?

LAURE

On y allait... Oui, avant Pâques on allait toutes les semaines.

Appendixes

PIERRE

Ok, et est-ce que ça arrivait souvent qu'il y en ait une qui ait pas trop envie d'y aller, du coup... ?

LAURE

Non, non. Pas par "pas envie", il y a vraiment souvent une vraie raison derrière.

PIERRE

Ok.

LAURE

Soit une activité, comme on est baptisée, soit une activité comme ça ou pas bien, ou vraiment...

PIERRE

Ok, et quand il y en a une qui n'y va pas, l'autre elle râle un petit peu ou elle accepte facilement ?

LAURE

Non, non, on accepte facilement, parce que c'était le deal d'aller ensemble. Après, ça c'est un cours qu'on fait à deux, et y a un deuxième cours qu'on faisait à trois.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc parfois, ça pouvait arriver qu'il y en ait deux qui aillent et pas la troisième.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc, ça dépend un peu des trucs mais bon.

PIERRE

Et donc elle, c'est vraiment le fait de faire avec elle, et vous vous encouragez un petit peu l'une l'autre, quand même, ou ... ?

LAURE

Elle m'encourage plus à faire du sport, parce qu'elle, elle n'en fait pas beaucoup, mais par rapport à la course aussi, elle, elle aussi elle m'encourage dans mes temps, dans mes distances quand je reprends, mais elle me dit "je ne le ferai pas", je dis "ok, ça va."

PIERRE

Ok.

LAURE

Mais à côté de ça, on danse ensemble, on va... Elle est aussi une influence, j'ai pu la mettre là ?

PIERRE

Oui, tu la mets où tu veux.

LAURE

Elle est une deuxième influence, plus faible, dans le sens où, on fait, mon cheval est à Nivelles.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc, ce qui est pas toujours tout prêt, j'ai pas toujours envie de prendre la voiture toute seule, voilà, ça. Et elle aime beaucoup venir voir, donc souvent elle vient avec moi, juste pour voir, et là je vais monter, parce qu'en fait, comme c'est une écurie privée, je suis souvent toute seule. Donc c'est très gai d'aller parfois avec quelqu'un, elle est là, elle sert un peu à rien sur le fait, parce qu'elle sait pas du tout monter à cheval, enfin, elle connaît pas du tout l'équitation mais elle est là, et c'est gai, et tout le temps où je suis à côté de mon cheval, je suis pas tout le temps toute seule, en fait, c'est ça qui est bien.

PIERRE

Et si tu devais faire une moyenne, comme tu la mets dans les deux, tu la mettrais plus dans... Si t'additionnes, hein...

LAURE

En "Influence moyenne" j'aurais. Mais "l'influence moyenne" c'est plus pour la danse et "l'influence faible" pour l'équitation.

PIERRE

Mais on va dire pour l'ensemble de tes activités, du coup ?

LAURE

En "moyenne".

PIERRE

Ok, donc tu peux enlever celle en faible.

LAURE

Ok.

Appendixes

PIERRE

Du coup, elle prend beaucoup des nouvelles, vous parlez beaucoup de vos activités ?

LAURE

Plus des miennes, parce qu'elle en fait pas beaucoup.

PIERRE

Oui, mais... Ok.

LAURE

Bah... Oui et non, enfin en soi, quand je lui dis "je vais monter demain, tu veux venir avec" bah elle me dit "oh oui j'ai le temps, ça me dit" donc elle vient avec.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et puis voilà, quoi. ... Après ... En "faible influence" je vais mettre mes grands-parents parce que j'habite là-bas le week-end.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et, ils ont une "faible influence" parce qu'ils pensent m'importe un peu, pas beaucoup, mais, enfin si, c'est un peu comme mes parents, donc quand même, mais je veux dire, après, à chaque fois que je vais courir ici, ils sont là "oh c'est bien t'as de nouveau fait ça". Ou la fois passée, ma grand-mère qui m'a dit "oh mais c'est bien on voit vraiment que tu maigris, tu fais énormément de sport, c'est très bien". Ça c'est par rapport à la course, par rapport à la danse, bon je le fais ici alors ça ils ne le savent pas trop, et par rapport à l'équitation, mon grand-père qui me dit "oh j'ai acheté plein de carottes pour quand tu vas voir ton cheval, donc faut que tu y ailles", enfin voilà, ou alors c'est "oh je viendrais bien voir avec toi, ton cheval" enfin de nouveau, c'est le même principe qu'avec Harmonie, donc voilà, c'est des faibles influences mais c'est toujours des petits moments.

PIERRE

Donc ils sont derrière, à te poser des questions un petit peu, sur ce que t'as fait, et ils t'encouragent un petit peu aussi ?

LAURE

Oui, voilà.

PIERRE

Et donc ton grand-père, ça arrive souvent qu'il vienne avec toi ?

LAURE

Ça n'arrive pas spécialement souvent, mais comme il montait beaucoup à cheval aussi...

PIERRE

Ok.

LAURE

Bah c'est déjà arrivé deux-trois fois où il a été juste me conduire ou il a été les voir, ou...

PIERRE

Mais donc, parfois, quand même ça peut arriver qu'il vienne un petit peu, à l'équitation ?

LAURE

Oui, c'est ça. Mais si on continue dans l'équitation, alors, je mets mon papa en "faible influence", enfin "très faible" plutôt, qui s'intéresse, qui monte aussi à cheval du coup, c'est famille, et du coup, pareil, il vient aussi de temps en temps, il vient aussi voir de temps en temps, il s'occupe de mon cheval, donc parfois je me dis "c'est une très faible influence" pas que s'il a été, j'y vais plus, mais parfois il vient voir aussi, et ça fait juste plaisir.

PIERRE

Ok, et lui il s'intéresse qu'à l'équitation ou parfois il prend aussi des nouvelles de ce que tu fais en dehors ?

LAURE

Ah, à l'équitation, parce qu'ils ne savent pas vraiment ce que je fais en dehors, en fait. Comme je fais beaucoup ici, ils savent pas beaucoup, ce que je fais. Par contre mon papa était fort derrière moi quand je faisais de la compétition à cheval.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc, voilà, c'était pas lui qui me faisait monter à cheval mais il était beaucoup derrière moi donc il m'aidait dans énormément de choses.

PIERRE

Ok.

LAURE

Appendixes

Dans les influences, je ne sais pas trop quoi mettre.

PIERRE

Tout à l'heure tu m'as parlé d'une personne à l'ODT avec qui tu faisais aussi, qu'elle t'avait proposé en tout cas d'aller courir, je sais pas si vous courez ensemble ?

LAURE

Oui, ça ne s'est pas fait encore, parce qu'elle était en stage, donc ça ne s'est pas encore fait, on a pas encore trouvé le temps. Par contre dans les freins, je t'avoue que je sais pas beaucoup parce que...

PIERRE

Est-ce qu'il n'y a pas parfois, t'as prévu de faire une activité et puis on te propose autre chose et du coup, tu mets ton activité de côté, ou... ?

LAURE

Avec l'équitation alors, parce que, de nouveau c'est la distance, et de nouveau, donc... Oui, si... Oui je peux le mettre en "très faible influence". Mon cercle d'amis en général alors, enfin amis, régio et cetera.

PIERRE

Ok. T'as des personnes plus particulières qui te viennent ou c'est l'ensemble ?

LAURE

Non, c'est l'ensemble. Ou à la limite mon copain, parfois, qui me propose un truc et je me dis "bah non je devais aller monter" puis "oh bah non, j'irai demain, c'est pas grave".

PIERRE

Ok.

LAURE

Amis, régio et ...

PIERRE

Tu peux peut-être mettre ton copain, en...

LAURE

A part ?

PIERRE

Oui, à part.

LAURE

Enfin bon, c'est pas lui la grosse... Enfin je veux dire, si je décide que je vais monter, je vais monter et puis c'est tout, quoi.

PIERRE

Et ça arrive quand même, parfois, que t'avais prévu d'aller monter et il te propose quelque chose, et du coup, tu te laisses un peu... ?

LAURE

C'est très rare, parce que, voilà, quand je décide que... Bah c'est quand même une personne viv..., enfin c'est quand même un animal donc faut quand même aller... Enfin je veux dire, c'est pas comme mes baskets où ça peut attendre demain.

PIERRE

Oui, oui.

LAURE

Voilà, si je dois vraiment y aller, j'y vais et puis c'est tout. Je peux mettre un autre petit frein à l'équitation, c'est la propriétaire du cheval qui de nouveau, elle doit venir et hop elle ne vient de nouveau pas, et je suis de nouveau toute seule, donc je me dis "si je dois aller pour elle, bah ça me fait plaisir mais si pas..."

PIERRE

Et donc, quand elle ne vient pas, ça te donne moins envie d'y aller ?

LAURE

Pas spécialement mais c'est de nouveau comme les autres, c'est Harmonie vient, ça me fait plaisir, quand la propriétaire vient ça me fait plaisir, mais si à un moment j'avais un peu déplacé mes trucs pour caser un "rendez-vous" avec elle et qu'elle ne vient pas, je me dis "bah non tant pis, je n'y vais pas non plus", parce que ça me fait plaisir d'aller, qu'elle voit son cheval, qu'elle me voit dessus et qu'elle voit un peu... Parce que c'est le sien, mais...

PIERRE

Ok.

LAURE

Entre guillemet, et donc ça lui fait plaisir de voir, mais après... Quand elle ne vient pas et que j'avais tout bougé pour elle, bah tu vois tant pis...

PIERRE

Oui, et là tout est en rapport avec l'équitation mais ça arrive aussi que t'avais prévu d'aller à la danse ou d'aller courir et qu'il y a quelque chose d'autre qui arrive, est-ce que tu enlèves ta séance de course ou de danse ?

Appendixes

LAURE

La danse, elle peut être retirée par une activité...

PIERRE

Ok.

LAURE

De régio, du coup.

PIERRE

Ok, et ça, ça arrive souvent, du coup ?

LAURE

Ça arrive quand même, oui. Je vais le mettre en "faible" parce qu'il y a quand même trois cours de danse, donc...

PIERRE

T'as déjà marqué régio, donc, je ne sais pas si tu veux...

LAURE

Ah oui c'est vrai, je l'ai mis par rapport à l'équitation, donc je ne sais pas si...

PIERRE

Non, c'est vraiment pour l'ensemble de tes activités.

LAURE

Ok.

PIERRE

Par contre si tu veux mettre régio à part de tes amis...

LAURE

Oui je le mettre à part parce que c'est pas vraiment mes amis, c'est plus...

PIERRE

Ok. Et ça, ça arrive souvent ?

LAURE

C'est pas que ça arrive souvent, c'est que comme ça prend beaucoup de temps, parfois je me dis "ah mais non, j'ai pas fini, machin" bah si t'es vice-présidente donc, parfois il fallait faire un truc en plus, bah voilà ça...

PIERRE

C'est un peu plus d'obligations ?

LAURE

Voilà, c'est ça.

PIERRE

Ok.

LAURE

C'est juste que c'est des imprévus, après quand je leur dis "bah non, maintenant je fais mon sport, je vais courir, je fais ce que je veux", bah voilà, ça va attendre cinq minutes.

PIERRE

Ok, et généralement ils acceptent ou ils râlent un petit peu ?

LAURE

Bah non.

PIERRE

Ils acceptent ? Ok. Et dans tes amis, si alors, on enlève "régio", tu penses plus à qui ? A des amis de cours, à des amis de secondaire, des amis autres ?

LAURE

Mais... je retirerai mes amis... Mes amis de la régio... En fait, quand je mets "Régio", c'est plus les hauts comités ou les événements réels...

PIERRE

Ok.

LAURE

Et mes amis, en général, bah ça dépend, il y en a de... Partout.

PIERRE

Ok. Et ça tu les mets tous au même niveau ?

LAURE

Oui, parce que, en vrai, des réels freins, j'en ai pas spécialement. Je pense que si je veux pas le faire c'est que ma motivation à moi est pas spécialement bonne.

Appendixes

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc j'ai été le frein moi-même, quoi.

PIERRE

Le point de départ, c'est plus toi et c'est moins les autres ?

LAURE

En fait c'est moins influencé par les autres. Si je me dis "non, là il faut que j'aille courir" dans le sens où j'en ai vraiment envie d'y aller, bah je vais y aller, peu importe ce qu'il en est.

PIERRE

Ok.

LAURE

... Par rapport... Enfin, ici il y a un bête exemple, c'est dimanche il y a une **Marche à delfe ? [17:54]** je voulais aller courir, j'ai dit à ma pote "est-ce que tu viens avec moi, est-ce que tu veux aller courir ?" elle m'a dit "je ne sais pas, on verra", bah moi j'irai, elle vient, elle vient pas, bah voilà.

PIERRE

Ok. Et généralement, tes séances de course à pied, par exemple, tu les fais toute seule ou tu vas courir avec quelqu'un ?

LAURE

Très souvent toute seule. Parfois avec quelqu'un aussi, ça dépend, mais...

PIERRE

Ok.

LAURE

Mais très, très souvent toute seule.

PIERRE

Ok, et tu penses que cette personne avec qui tu cours, c'est une ... ?

LAURE

Elle a une influence quand même, oui. J'ai peut-être pas mis, une "faible" parce que, la fois passé, donc on a été mardi passé ensemble, et elle m'a dit "jeudi je retourne" et puis, au final jeudi matin elle m'a envoyé "oh désolée je ne sais pas venir", bah j'ai quand même été.

PIERRE

Ok.

LAURE

Alors que moi jeudi, j'avais pas prévu d'aller mais comme je me suis un peu chauffée avec elle mardi pour aller jeudi, bah j'ai été jeudi, quoi.

PIERRE

Tu sais peut-être mettre son prénom, comme ça facilitera après pour mes... mes discussions ? Ok, et ça c'est... une amie de cours ? Une amie de... ?

LAURE

Une amie de régie aussi.

PIERRE

Une amie de "Régio", ok, et avec elle, vous discutez un peu de l'activité ?

LAURE

Oui, oui, enfin mardi, la dernière fois qu'on a été, parce qu'on a été que trois, quatre fois ensemble...

PIERRE

Ok.

LAURE

Mardi on a énormément discuté du fait que cette fois-ci c'est vraiment moi qui la tirait, du fait que... elle dit "ça se voit bien que t'as maigri", "ça se voit que tu prends du plaisir", "ça se voit que t'as besoin de pousser", "ça se voit que tu commences à aimer courir" et cetera. Ah j'ai une autre influence ! C'est une "faible influence" mais c'est un ami à moi, qui est très, très sportif, qui court énormément, mais lui il est de chez moi, enfin il est pas de Louvain, et ...

PIERRE

Il est aussi à la régie ?

LAURE

Non, non. Il est juste de chez moi, c'est un que je connais depuis que je suis assez petite.

PIERRE

Ok.

Appendixes

LAURE

Qui monte à cheval, d'ailleurs. Et, en fait, il fait énormément de course à pied, et aussi, parfois je lui envoie ce que je fais, et il me dit "ah c'est bien, tu progresses beaucoup", enfin de nouveau, des encouragements et tout, enfin bon c'est une "faible influence" mais bon c'est toujours gai, parfois, de discuter.

PIERRE

Ok, et donc lui c'est vraiment des discussions, des encouragements, mais parfois vous allez courir ensemble ?

LAURE

Non, non, on a jamais couru ensemble. Après c'est un de mes ex donc quand même, pas trop. Mais je veux dire, voilà, on s'entend toujours très bien, dimanche on s'est croisés et il m'a directement parlé "ah et ta course, je vois que ça évolue" machin, enfin bon...

PIERRE

Et tu dis que lui c'est un... qu'il court beaucoup, est-ce que tu t'inspires un petit peu de ses entraînements, de son attitude, même, générale ? Comme, s'il court beaucoup, j suppose qu'il fait beaucoup d'entraînements, donc ça veut dire qu'il arrive à... A faire tout ensemble. Est-ce que...

LAURE

J'ai pas compris ta question.

PIERRE

Le fait, voilà, qu'il arrive à gérer tout ce qui est entraînement, tout ce qui est, peut-être, plus professionnel, et cetera, est-ce que c'est pas parfois une inspiration aussi, le voir que lui arrive à tout mélanger, au final ?

LAURE

Ah si, si, si. Ah si, parce qu'en fait, il a trois ans de plus que moi, je pense, et je le voyais quand il faisait ses blocus, et tout, parce qu'il ne faisait pas ses blocus chez lui, il les faisait là où on était, tous, parce que là on où je montais à cheval quand j'étais en secondaire, chez la propriétaire, il faisait ses blocus là-bas.

PIERRE

Ok.

LAURE

Comment je ne sais pas, mais ça marchait bien, c'est comme ça qu'il a réussi ses études de médecine, donc, voilà. Donc comme je passais mes étés là-bas, quand j'étais plus jeune, et Pâques et tout, bah je le voyais vraiment et je voyais que quand ça n'allait plus, bah il allait courir, quand c'était comme ça. Voilà, il est comme ça, il a besoin, c'est quelqu'un qui énormément besoin de bouger, comme moi, donc, c'est pas que ça m'inspire, c'est que je vois bien, ça rentre bien, l'un dans l'autre, sans problème : savoir étudier une demi-journée, courir une heure, prendre une douche et recommencer, quoi.

PIERRE

Oui, ok.

LAURE

Donc, voilà... Je ne sais pas si ça répond à ta question ?

PIERRE

Si, si, tout à fait. Je ne sais pas s'il y a d'autres personnes qui te viennent en tête ?

LAURE

Pas spécialement.

PIERRE

Je ne sais pas si t'as des petits frères ou des petites sœurs, des grands frères, des grandes sœurs, non ?

LAURE

Un petit frère.

... Non, non.

PIERRE

Ok.

LAURE

Rien de plus.

PIERRE

Est-ce qu'il y a des personnes dans les deux... ? Ok. Donc on voit, ton copain, lui, il est dans les deux. Si tu devais lui mettre une note, au final, pour synthétiser, entre -5 et +5, en sachant donc, que le "-" il a une influence négative, le "+" une influence positive et si tu lui mets zéro, ça veut dire qu'au total il est assez neutre sur ton activité. Comment tu le verrais, tu lui mettrais combien entre -5 et +5 ?

LAURE

Je lui mettrais, vers deux, trois.

PIERRE

En sachant qu'ici, tu l'as mis en "influence moyenne", et ici tu l'as mis en...

Appendixes

LAURE

"Très faible".

PIERRE

"Très faible".

LAURE

Entre deux et trois, parce que, il ne m'empêche pas de faire le sp... Il ne m'empêche jamais de faire du sport et enfin, ici, on habite pas tout près l'un de chez l'autre, donc c'est ça qui fait aussi que j'ai envie de savoir, en été, courir avec lui parce que, avec son beau-frère aussi, il courrait énormément, donc, je veux dire, quand je vais là-bas quatre-cinq jours, pour ne pas faire d'aller-retour, si je vais là-bas quatre-cinq jours, bah j'aimerais bien pouvoir courir, qu'il soit là, qu'il ne soit pas là, bah voilà, la région, chez lui je la connais beaucoup moins, donc, oui je peux faire des itinéraires mais bon, mon sens de l'orientation est super nul donc est-ce que je vais revenir tôt, je ne sais pas, mais j'aimerais bien qu'il vienne avec moi, j'aimerais bien qui... Voilà, indirectement c'est un énorme objectif que j'ai.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et il le sait et il est tout à fait d'accord, enfin d'accord... Je veux dire, il est tout à fait pour aussi, ce qui peut être très chouette. Après, ce qui devient une contrainte ici, c'est que, en étant chez lui, je ne sais pas aller monter. Bah voilà, est-ce que ça m'influence vraiment ? Est-ce s'il est chez moi je lui dit "écoute je vais monter, tu fais quoi, tu viens avec moi ?" il va râler, me dire "oh non j'ai pas envie" mais il va venir une heure avec moi et puis c'est tout, enfin voilà.

PIERRE

Ok, donc globalement, il est plutôt positif.

LAURE

Oui, voilà. Il ne m'empêchera pas de le faire, parce qu'il sait que ça me fait plaisir de monter, et il va râler le temps de venir... Enfin râler...

PIERRE

Ok, et donc tu le mets en positif. Une autre personne, du coup, si je ne me trompe pas, qui est potentiellement dans les deux, c'est Ariane, parce que tu m'as dit que c'est aussi une amie de régio. Ici, tu l'as mise en "faible influence positive" et ici en "très faible influence négative", si tu devais faire une synthèse pour Ariane ?

LAURE

Entre zéro et un.

PIERRE

Entre zéro et un, donc elle reste... ?

LAURE

Parce que si elle va courir, bah oui je vais aller elle, et si elle ne va pas, bah... Voilà elle ne va pas, point.

PIERRE

Ok, et donc elle sera donc, quand même, soit neutre, soit un petit peu positive.

LAURE

Oui, voilà.

PIERRE

Tu ne dirais pas d'elle que, globalement, elle est négative sur ta pratique ?

LAURE

Ah non, non, pas du tout.

PIERRE

Ok. Ensuite, il y a aussi, donc les cercles les plus proches, on voit que ceux qui ont la plus forte influence, c'est donc ceux de l'ODT, c'est vraiment eux qui ont une influence la plus forte positivement, en tout cas actuellement ?

LAURE

En fait, je peux dire, en tout cas, que ça a été une forte influence, au moment où je me suis remise à courir, en fait.

PIERRE

Ok. Et maintenant ? Tu juges que ça te pousse encore ?

LAURE

Bah je continue beaucoup à... Oui parce que j'utilise beaucoup l'application et comme j'expliquais tantôt à me comparer, à comprendre, à...

PIERRE

Oui, et donc c'est l'application et aussi les gens, comme parfois tu les croises de temps en temps, tu leur demandes un petit peu, des nouvelles, des conseils ?

LAURE

Appendixes

Je ne les croise pas beaucoup, enfin, il y en a une qui court aussi et qui m'a dit "oh oui j'ai vu que t'as beaucoup progressé, alors que tu courais pas du tout, c'est très bien" et tout, puis voilà, indirectement, l'ODT m'a vraiment re-fait courir.

PIERRE

Ok, et oui et donc, si tu devais mettre une note pour l'ODT ?

LAURE

Je leur mettrais quatre, entre trois et quatre. Parce que ça a été une forte influence, maintenant, maintenant que j'ai dépassé le seuil de la douleur en course.

PIERRE

Oui.

LAURE

Apparemment dès les deux-trois premiers kilomètres qui te font vraiment mal, bah je sais y aller toute seule, je veux dire j'ai en pas spécialement besoin... Après c'est toujours un peu un petit challenge de te dire "ok, je cours dix minutes de plus que la fois passée", l'application est super bien faite, donc tu vois vraiment tes temps, tes distances, tes trucs, et donc, grâce à eux j'ai eu l'application, mais l'application fait que ça me motive énormément à voir que, parce qu'il y a eu un dénivelé positif, bah j'ai quand même couru pas moins vite spécialement ou, enfin c'est un exemple, mais c'est beaucoup de trucs que je regarde, pour voir un peu mon amélioration.

PIERRE

Ok. Est-ce que tu as l'impression d'être toi-même, une influence positive pour d'autres personnes ? Positive ou négative.

LAURE

... Négative, non, parce que j'empêcherai pas quelqu'un aller faire du sport, ça c'est sûr. Par exemple si Harmonie voulait aller danser toute seule, bah elle peut, hein. Je vais pas la retenir, hein.

PIERRE

Et donc est-ce que tu as l'impression d'être toi-même, un petit peu une source de soutien pour quelqu'un d'autre ?

LAURE

Être réellement, je ne pense pas parce que, voilà, je m'y connais pas spécialement énormément, je ne suis pas... Je fais du sport en quantité, mais à mon échelle, quoi, je veux dire.

PIERRE

Oui, oui, mais même, par exemple Harmonie, donc, vous pratiquez ensemble...

LAURE

Qui ne faisait pas de danse avant de venir avec moi.

PIERRE

Ok, donc... ?

LAURE

Maintenant... Ça lui fait du bien d'y aller, elle est contente de retourner avec moi, mais est-ce que ça lui a fait beaucoup... Voilà.

PIERRE

Mais donc, c'est possible... ?

LAURE

Après, par exemple, avec Gauthier, je pense que je le ferai courir plus souvent. Moi j'ai commencé à vraiment aimer, que lui, il aime bien, mais voilà, de temps en temps, et peut-être que si on va ensemble, ça va être d'office plus positif parce que l'été il me disait "oh oui, il faudrait qu'on aille courir plus souvent ensemble", "qu'on aille nager plus souvent". Au final, on l'a jamais fait de toute l'année. Basique.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc voilà, peut-être que ça va donner quelque chose.

PIERRE

Ok, et donc lui, tu dis qu'il fait du volley. Tu l'encourages, tu lui demandes un petit peu ses résultats ?

LAURE

Pas toujours.

PIERRE

Ok. Donc au final, vous vous discutez quand même de l'activité, pour l'encourager ?

LAURE

Ah oui, oui, oui, ça toujours.

PIERRE

Est-ce que, je ne sais pas, tes grands-parents ou ton papa, ton père il est encore actif, un petit peu ?

LAURE

Appendixes

Mon papa a une sclérose en plaque.

PIERRE

Pardon ?

LAURE

Mon papa a une sclérose en plaque.

PIERRE

Ah.

LAURE

Donc l'activité est fort réduite.

PIERRE

Effectivement.

LAURE

Mais voilà, il monte plus à cheval, il fait pas de course à pied, mais il est pas dans son fauteuil tous les jours, hein.

PIERRE

Ok.

LAURE

Il travaille, il va au foot avec mon petit frère. Et il s'occupe, je ne sais pas comment on dit, mais tout l'administratif avant les matchs.

PIERRE

Ok, il est délégué.

LAURE

Voilà, donc, il s'occupe, il est actif mais pas sportif, quoi.

PIERRE

Ok. Par exemple, Ariane, tu penses que t'as une petite influence, un peu ? Le fait que vous ayez fait ensemble, ou... ?

LAURE

Un petit peu, parce que... Oui, en fait, oui parce qu'elle me dit "oh heureusement que tu m'as dit oui parce que sinon je n'aurais pas été", donc déjà. Tu m'as montré mes grands-parents tantôt, enfin quand t'es passé à mon papa, eux j'ai pas spécialement une grande influence, mais par contre, ils ont vu, comme je vais chez eux, que depuis que je cours beaucoup, je mange beaucoup moins, enfin beaucoup moins en quantités je mange moins et je mange beaucoup mieux. Et donc, genre la semaine passée, ils ont sorti un livre de diététique qu'ils avaient reçu et ils étaient à faire des plats, enfin diététiques du médecin, qu'ils avaient reçu il y a ... Très très longtemps. Et ils étaient là à refaire des petits plats.

PIERRE

Ok, donc un style de vie un peu plus sain, et eux ils sont un petit peu actif ou... ?

LAURE

Mon grand-père marche tous les matins.

PIERRE

Ok.

LAURE

Une heure. Après il a de gros problèmes de genou, maintenant donc ça devient compliqué mais il aimerait bien refaire du vélo, il montait à cheval aussi, en procession, en balade et tout. Par contre ma mamie beaucoup moins.

PIERRE

Ok, et tu penses que le fait que toi, tu sois active, ou même comme t'es en kiné et cetera, c'est un petit peu un style de vie assez positif et cetera, tu penses que ça a une influence positive, même inconsciemment sur lui ?

LAURE

Oui, je pense.

PIERRE

Ok.

LAURE

Je pense parce qu'hier on parlait du fait qu'il avait mal au genou pour faire du vélo, il m'a dit "oh mais quand j'ai commencé, j'ai eu mal" je dis "ouais mais bon", enfin, il expliquait que c'est une fois les fléchisseurs, une fois les extenseurs qu'il avait mal, je lui dis "bah écoute, en soi avec le vélo tu vas faire les deux, donc, si ça peut te faire du bien, tu vas une fois jusqu'à la boulangerie en vélo puis tu reviens, puis tu vas faire un plus grand tour, puis un plus grand tour", enfin on discutait comme ça et il me disait "oui mais même ma kiné sait pas trop me dire de quel côté je devrais refaire", je lui dit "bah écoute, au final, faire du sport, ne peut pas te faire tant de mal que ça", enfin...

PIERRE

Donc vous discutez, tu l'encourages un petit peu, ok. Et tu penses que ça va avoir un plus sur ... ?

LAURE

Appendixes

Est-ce qu'il va refaire du vélo, je ne sais pas, mais voilà.

PIERRE

En tout cas, vous en avez discuté. Est-ce que toi, tu as la carte UCL sport ?

LAURE

Oui.

PIERRE

Oui ? Qui l'a financée ?

LAURE

Ma maman.

PIERRE

Ta maman.

LAURE

En payant mon minerval quoi.

PIERRE

T'as maman ici, tu ne l'as pas indiqué, je ne sais pas si elle a une influence positive ou négative ?

LAURE

Pas spécialement, parce que, mes parents sont divorcés mais elle, elle marche beaucoup avec son copain, enfin son compagnon. Après, aucune...

PIERRE

Ok. En fait, c'est pour moi, on va pas le compléter, mais il existe plusieurs types de soutien à l'activité physique, tout d'abord le soutien émotionnel, le fait d'encourager la personne. Le soutien informationnel, c'est le fait de discuter ensemble de l'activité, enfin de l'activité en général. Le soutien instrumental, c'est en fait, tout ce qui est en rapport avec le financement, donc les affiliations, le matériel ou même conduire la personne à l'activité. Le modeling, c'est le fait de recopier un petit peu, l'activité d'une autre personne et la co-participation, c'est le fait de participer ensemble. Voilà, là je t'ai expliqué un petit peu l'ensemble, ici on va se concentrer un petit peu plus sur tes parents justement. Généralement quand on est enfant, en secondaire, l'influence des parents sur l'activité est beaucoup plus importante car c'est eux qui financent tout, ils conduisent aux entraînements, ils motivent beaucoup, ils rappellent que dans quinze minutes il y a entraînement, tous des trucs comme ça. Est-ce que t'as l'impression que l'influence de tes parents elle a changé maintenant que t'es à l'université, un petit peu plus loin, donc concernant l'activité physique ? Ou bien elle est restée plus ou moins la même ?

LAURE

... Niveau financier, ma maman est "très, très influente" dans le sens où, en fait je suis hyperlaxe donc j'ai énormément de problèmes aux chevilles.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et en début d'année, quand j'ai voulu recommencer à courir, j'ai dit à ma maman "écoute mes chaussures ça ne va pas du tout, elle me font vraiment beaucoup trop mal" elle me dit "ah mais non, mais va au magasin", j'ai été à l'Espla, ici, au magasin de chaussures, il est vraiment bien, elle expliquait vraiment bien les trucs, j'ai dit "voilà maman, j'ai trouvé une paire à cent-je-ne-sais-plus-combien" et elle m'a dit "bah vas-y si t'en as vraiment besoin, prends-les et je te les rembourserai, point".

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc niveau financier, pour ça, ma maman, voilà, il y a pas de problème. L'influence de mon papa, maintenant que je suis à l'unif, bah c'est plus par rapport à mon cheval, il va voir mes cours, il me demande toujours comment il va, comment va l'évolution, et cetera. Voilà c'est une grande influence pas vraiment de mes parents, pas vraiment de soutien non plus, comme je les vois beaucoup moins parce que je vais chez mes grands-parents, donc mes parents je les vois de temps en temps, enfin je vais souper chez eux le week-end mais pas beaucoup plus, donc, j'en parle pas vraiment, je pense qu'ils savent à peine que je recours vraiment, ils savent à peine le temps que je passe à cheval, enfin voilà.

PIERRE

Et par rapport à avant, quand t'étais en secondaire, tu trouves que l'influence elle a changé entre celle de secondaire et celle de maintenant ?

LAURE

Un petit peu, parce que, en secondaire je faisais... Enfin ça dépend avant leur divorce et après leur divorce aussi.

PIERRE

Ok.

LAURE

Parce qu'avant leur divorce, c'était souvent eux qui devaient me conduire partout, après j'étais plus avec mes grands-parents et cetera, mais avant, donc au début de mes secondaires, je faisais de la danse, je faisais de l'équitation, donc ils me conduisaient dans tout ce qu'il fallait, mon papa me

Appendixes

suivait en concours d'équitation, et cetera donc ils étaient là, franchement ils étaient présents, pour tout et même par rapport à mon petit frère qui fait du foot, mon papa allait à tous les entraînements, ma maman aussi, et maintenant qu'ils ont divorcé, si c'est la semaine de l'un, il y en a, ils vont tous les deux et enfin voilà... Ils sont toujours présents pour lui.

PIERRE

Et pour toi, pour ta pratique, tu dirais que leur influence a diminué avec le temps, ou... ?

LAURE

Oui mais c'est l'un dans l'autre, je ne les informe pas donc ils ne demandent pas non plus voilà, moi j'ai le permis donc je vais un peu comme je veux, où je veux.

PIERRE

Ok.

LAURE

Comparé à mon petit frère qui est toujours très dépendant de mes parents, quoi.

PIERRE

Donc, ça a plutôt diminué du fait du soutien instrumental, maintenant t'es un peu plus libre de faire ce que tu veux ?

LAURE

Voilà oui c'est ça. Instrumental c'était quoi les... ?

PIERRE

C'est donc le transport, les financements...

LAURE

Voilà, ça.

PIERRE

Le financement c'est encore eux, mais le transport...

LAURE

Le financement je l'ai toujours, bah après mon cheval je paie une partie.

PIERRE

Ok.

LAURE

Si j'ai besoin de tee-shirt de course je les paie un peu, mais voilà, ma maman me rembourse beaucoup mes trucs de sport et mon papa me suit beaucoup dans l'équitation, après c'est un peu...

PIERRE

Ok. Et tout ce qui est encouragement, discussion de l'activité en général ou un peu plus précise, ça s'est resté plus ou moins la même chose, ou... ?

LAURE

... Non pas vraiment, après la semaine passée, j'ai envoyé que j'avais recouru à ma maman, une fois deux-trois trucs, bah je lui envoie deux-trois informations mais, mon papa m'a appelé quand je courais je lui ai dit "je te rappelle après" et quand j'ai eu fini, je lui ai expliqué ce que j'ai fait, et cetera. Mais après, c'est pas...

PIERRE

Ok.

LAURE

Ah pour la danse ma maman, si, elle suivait beaucoup, parce qu'elle était danseuse.

PIERRE

Ok, et maintenant, elle prend encore un peu des nouvelles de la danse, ou pas vraiment ?

LAURE

Non, elle sait que j'en fais, elle sait que ça m'a fait plaisir de recommencer ça mais, pas beaucoup plus.

PIERRE

Ok. Il y a d'autres personnes, un peu plus précises, c'est par exemple le professeur ou les professeurs d'éducation physique de secondaire, ok ? Est-ce que tu penses que l'influence du professeur sur ta pratique elle s'est arrêtée à la fin des secondaires ou bien ils ont encore sur ta pratique actuellement ?

LAURE

Ils n'ont aucune influence, ils n'en ont jamais eu aucune.

PIERRE

Ok.

LAURE

Appendixes

Parce que, enfin désolée hein, mais un prof d'éducation physique en secondaire... C'est pas possible. Quand je vois ici les éducateurs physiques qui sont en cours avec moi, qui font des... Il y en a un qui est à l'Enghiennoise, oui, qui était en E.P, il était délégué sport donc il organisait plein d'événements sport entre nous. Oui d'ailleurs ça aussi c'était une influence positive, d'ailleurs. L'année passée, il organisait plein de moments où on allait faire des tours de lac et cetera. Enfin voilà, ça c'est, lui, je le vois, il est très, très coach, à côté de ça, les profs que j'avais à l'école, enfin je me dis qu'ils ne savaient même pas nous expliquer comment démarrer une course à pied, enfin.

PIERRE

Ok.

LAURE

Voilà, donc, j'avais même pas envie de courir quand j'étais avec eux, alors que là j'adore et que, enfin voilà.

PIERRE

Donc il n'y a pas d'influence ?

LAURE

Aucune, et c'était presque du négatif, en fait.

PIERRE

Ok.

LAURE

On a eu des bons aussi, qui venaient courir avec nous, mais...

PIERRE

On va quand même détailler un petit peu parce que j'ai quelques sous-questions, peut-être que ça va faire surgir quelques inspirations.

LAURE

Peut-être.

PIERRE

Quelques inspirations, mais donc, est-ce que c'est possible qu'ils aient une influence maintenant, par le fait qu'ils t'aient appris quelques choses, que ce soit un mouvement sportif ou une nouvelle discipline, une nouvelle discipline que toi, tu as vraiment aimé et du coup tu l'as refait maintenant. Ou bien même une façon de s'entraîner ? Visiblement t'as dit non.

LAURE

Non. En fait ce que j'aimais bien à l'école c'est qu'on faisait pleins de cours différents aussi, c'était vraiment chouette.

PIERRE

Oui, oui.

LAURE

Même des sports simples que je refais parfois quand je donne, parce que je suis monitrice d'équitation, donc avec les stages, en fait les stages sont en deux parties, t'as le matin équitation, occupation du cheval, et l'après-midi c'est bricolage, sport, machin et je donne souvent sport, justement.

PIERRE

Ok.

LAURE

Où j'ai pu faire un peu grâce que j'ai eu à l'école, des petits entraînements ou petits jeux de sport par rapport à un ballon, par rapport à... Enfin voilà.

PIERRE

Ok.

LAURE

Moi quand je donne sport, je donne vraiment sport, je veux dire, si on peut faire un Baseball, le Baseball sera vraiment, enfin ce sera les règles du Baseball de base, je veux dire, pas ceux qu'on faisait à l'école, quoi.

PIERRE

Ok. Et toi ceux de ta pratique, ils t'ont peut-être fait découvrir une discipline que t'as vraiment aimé, du coup, ici quand t'as vu les possibilités à Louvain, tu en as refais ?

LAURE

Non.

PIERRE

Non ?

LAURE

Non, parce qu'on faisait vraiment des sports, en fait j'accrochais pas en sport parce que c'était pas, j'avais pas dire assez poussé, mais pas assez expliqué, pas assez...

PIERRE

Appendixes

Ok.

LAURE

Enfin je veux dire, c'est pas en quatre séances que t'aimes vraiment quelque chose. On faisait du basket, à part taper dans la balle on faisait rien d'autre, enfin je veux dire, faut voir encore la différence, on était toutes ado, on avait toutes seize ans, entre des filles, c'est déjà tout à fait autre chose qu'avec des garçons, du coup, je veux dire à cet âge-là, enfin, c'était "est-ce que j'ai envie de taper dans un ballon" à ce moment-là ? Non, pas vraiment.

PIERRE

Ok.

LAURE

Est-ce que, au volley, taper pendant vingt-cinq minutes, parce que le volley je trouve ça super chouette, au final, mais à l'école, j'aimais pas du tout, enfin voilà.

PIERRE

Ok. Est-ce qu'ils ont pu te donner une habitude en extra-scolaire, et cette habitude tu l'as conservée actuellement ? Non ? Rien du tout ?

LAURE

Non.

PIERRE

Est-ce qu'ils ont pu te donner des façons concrètes, des astuces pour contourner les freins à la pratique ? Par exemple, on sait aux études ou même en examen en secondaire on a un petit peu moins de temps pour faire du sport, et ils ont peut-être pu te dire "voilà c'est intéressant de planifier ton activité au sein de ta semaine", et cetera ?

LAURE

Pas spécialement non plus. Je me souviens que le directeur venait chaque fois avant les séances, euh avant les sessions, pour nous dire "n'oubliez pas de faire du sport", "n'oubliez pas de ..."

PIERRE

Ok.

LAURE

Mais après...

PIERRE

Ok, mais donc il n'y a pas eu de, d'astuce ou de... ?

LAURE

C'était plus mes profs de danse, en extra-scolaire, que mes profs de sport à l'école.

PIERRE

Ok. Et elle participait comment, elle disait quoi, elle, du coup ?

LAURE

Rien de particulier, comme on était, quand j'étais en secondaire j'étais dans des cours ado-adultes, elle était là "ah mais oui, voilà maintenant on arrive en session d'examens, est-ce que... Qui va encore venir ? Est-ce qu'on organise des cours plus courts ? Est-ce qu'on fait plus une heure de danse détente ?"... Bon, voilà, c'était vraiment, elle faisait les cours en fonction de nous, en fonction de nos envies.

PIERRE

Elle essayait d'adapter, un petit peu, en fonction des situations, ok.

LAURE

Voilà c'est ça.

PIERRE

Et enfin, une dernière question, c'est en lien avec l'instrumentalité. Donc l'instrumentalité c'est le fait que l'activité physique va être bénéfique pour autre chose, et notamment pour le domaine scolaire, donc courir pendant une heure, ça va permettre de penser à autre chose, et cetera et donc quand on va revenir à l'étude, on sera plus concentré, ou encore l'instrumentalité de l'activité physique sur le domaine social, donc ça va permettre de voir ses amis, de rencontrer de nouvelles personnes et cetera. Est-ce que ce sont deux choses que tes professeurs ont essayé de vous sensibiliser un petit peu à ça ?

LAURE

... Bah oui et non, en fait, j'ai un souvenir, je ne sais plus en quelle année c'était, je crois en cinquième, où j'avais deux heures de sport, puis deux heures de labo mais alors c'était un enfer ! Parce qu'en plus en labo, on était genre quinze, donc on revenait de là on avait pas du tout envie de faire deux heures de labos après. Après quand on avait eu deux heures de sport ballon, ça allait, mais quand on avait eu deux heures de piscine, enfin c'était une heure le temps d'aller-venir, machin, mais ça reste quand même une heure de natation, on avait pas du tout envie, enfin voilà, on faisait du sport deux heures par semaine mais c'est pas comme si, je veux dire c'est pas comme ici où, moi ça me fait du bien de courir et de me dire "ok, maintenant je prends mon cours et je me concentre".

PIERRE

Appendixes

Ok.

LAURE

Alors que là pas du tout. Après, niveau rencontre, il y a eu beaucoup de... Enfin, en fait, c'était chaque fois deux classes ensemble.

PIERRE

Oui.

LAURE

Les garçons et les filles, enfin comme partout je suppose, mais, bah on rencontrait un peu des gens d'autres classes, et cetera, après c'était deux heures par semaine, donc voilà.

PIERRE

Est-ce que le prof, il essayait de vous sensibiliser justement, au fait que l'activité pouvait être bénéfique...

LAURE

Un petit peu, oui.

PIERRE

Pour les études ou pour le domaine social ?

LAURE

Non.

PIERRE

Non ?

LAURE

Non.

PIERRE

Ok.

LAURE

J'ai pas de très bons souvenirs de mes cours de sports.

PIERRE

Ok. Est-ce que, après discussion, et cetera, t'as envie de changer quelque chose sur ton schéma ou tout le monde est à la bonne place ?

LAURE

... Tout le monde est toujours à la bonne place, je pense.

PIERRE

Ok. Et t'as envie de rajouter ... ? Il y a quelqu'un qui te vient en tête ou ... ?

LAURE

...

PIERRE

Non ? Ok, bah...

LAURE

Je peux juste peut-être, j'ai pas mis ça, je pense, mes amis avec qui je vais courir de temps en temps.

PIERRE

Ok.

LAURE

Comme je vais beaucoup toute seule, je peux le mettre en "très faible" ? Parce que...

PIERRE

C'est toi qui juges où tu peux les mettre.

LAURE

Je ne mets pas de prénoms parce qu'il y en a plusieurs.

PIERRE

Ok. Et ce sont les mêmes que... ?

LAURE

Non c'est d'autres, justement c'est... Ça c'est une vraie, enfin une vraie, une principale, alors qu'il y en a d'autres, bah voilà, c'est de temps en temps je reçois un message "oh tu veux aller courir ?" "oh oui allez".

PIERRE

Ok, et ça ce sont plus de amis de cours, des amis... ?

LAURE

Pareil, des amis de tout.

PIERRE

Appendixes

De tout. Ok.

LAURE

Des co-kotteurs, des anciens co-kotteurs, des frères de co-kotteurs...

PIERRE

Ce sont des amis qui peuvent se retrouver dans le groupe ici ?

LAURE

Non. Non, pas spécialement.

PIERRE

Ok. Ok. Je mets ça de côté, un petit peu.

LAURE

Oui.

PIERRE

Et par contre, si t'as envie de... Quelqu'un qui te revient en tête ou autre, il n'y a pas de souci, tu peux le reprendre. Alors on va passer ici à la deuxième partie. Ici, tu vas pouvoir représenter en fait, les événements de vie, c'est tout ce qui va faire fluctuer au final, ton activité physique. Le premier graphique c'est sur la dernière année académique, donc, ça commence en juillet, il n'y a pas de notion d'heure, c'est vraiment juste des quantités plus ou moins, je t'ai mis quelques annotations pour te repérer un petit peu, donc là c'est les vacances, là c'est la rentrée le quinze septembre, plus ou moins, le blocus qui a commencé fin décembre avec les examens tout le mois de janvier, la dernière semaine de janvier c'était la semaine blanche, de vacances, puis ici deuxième quadri. Dernière semaine de mars et première d'avril c'était deux semaines de Pâques, et nous, nous sommes ici. Voilà.

LAURE

Ok.

PIERRE

Voilà. Pour représenter, tu peux marquer, faire des petites croix plus ou moins pour le niveau où tu te situes. Tu peux en mettre plusieurs au sein d'un même mois, par exemple si là tu ne faisais pas grand-chose puis là t'es partie deux semaines, je ne sais pas, en vacances avec des randonnées et tout, donc là tu peux mettre en haut puis après revenir tout en bas si tu le souhaites.

LAURE

Ok.

PIERRE

Et quand il y a des fluctuations, tu peux m'expliquer un petit peu à quoi c'est dû.

LAURE

Je vais commencer à Pâques quand j'ai commencé vraiment à courir.

PIERRE

Ok.

LAURE

Je ne sais pas si je mets beaucoup ?

PIERRE

C'est toi qui dois voir, par rapport justement au [INCOMPREHENSIBLE]

LAURE

Justement, par rapport au reste, depuis début avril, je cours quasiment tous les jours.

PIERRE

Tous les jours ?

LAURE

Oui.

PIERRE

Ok.

LAURE

Allez, il y a eu une semaine ou deux où ce n'était pas possible avec, de nouveau des événements, machin... Enfin voilà. Mais là en moyenne, je vais tous les jours, tous les deux jours.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc, voilà. Oui si c'est pas ça, je monte à cheval, donc... Pendant les vacances, qu'est-ce que j'ai fait ? Je pense que c'était quasiment nul, en fait. Donc ça s'est réglé. Enfin je montais à cheval quand même un petit peu, donc c'était pas nul. On va dire... Là. Je montais à cheval, quoi.

PIERRE

Appendixes

Ok. Et c'était régulier ?

LAURE

Oui, oui. Enfin régulier, je vais le voir d'office deux fois par semaine.

PIERRE

Ok.

LAURE

Que ce soit une ballade, ou... Mais c'est le fait d'aller, de m'en occuper de [INCOMPREHENSIBLE]

PIERRE

Oui, ok.

LAURE

C'est pas sportif mais ça reste...

PIERRE

Actif.

LAURE

Oui voilà, actif. A la rentrée il y a eu... Je suis partie deux-trois jours en vacances mais rien de, pas des grosses vacances sportives, donc ça reste toujours niveau équitation, léger. En octobre j'ai repris la danse, donc je vais dire un peu plus haut avec l'équitation et la danse.

PIERRE

Et la danse c'était quoi, une fois semaine ? Deux fois semaine ?

LAURE

Ça dépend, entre une et trois.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc ça reste un petit... Voilà. J'allais au renforcement musculaire, j'allais... En fait avec mes co-kotteuses on allait beaucoup à des renforcements musculaires, à tous des petits cours de sports.

PIERRE

Ok.

LAURE

Ca, ça a duré, oui. En vrai la danse... Puis ça s'est arrêté. En blocus, c'était de nouveau juste de l'équitation, parce que... Non, même pas, parce qu'il faisait froid. J'ai pas de piste intérieure, du coup quand il gèle, je peux pas le monter. Donc j'allais quand même le voir, exceptionnellement. En examen, je courais toujours pas, j'ai pas bien [INCOMPREHENSIBLE] Là, je suis partie, on a beaucoup marché. On est parti à Amsterdam, on a beaucoup marché. Ici, de nouveau danse, équitation. Rien d'exceptionnel. Et puis à partir de Pâques, c'était parti. Je fais un... ?

PIERRE

Non, non, tu peux laisser comme ça, c'est très bien. Je vais repasser avec toi pour annoter un petit peu. Donc, ici, pendant les vacances...

LAURE

Equitation.

PIERRE

T'es pas partie en congé, quelque part ?

LAURE

Ah si ! En fait si, pardon. Je suis partie deux semaines avec ma meilleure amie... Où on a fait des vraies vacances, en fait on fait plein de petits city-trip.

PIERRE

Ok.

LAURE

Pendant deux semaines. Mais du coup, tous les jours on faisait les villes à fond, donc on marchait énormément.

PIERRE

Ok donc là c'était des vacances actives, du coup.

LAURE

Assez, oui.

PIERRE

Avec des visites, des randonnées, enfin...

LAURE

Randonnées peut-être pas mais..

PIERRE

Appendixes

C'était de la marche...

LAURE

Voilà, on faisait dix-quinze kilomètres par jour, dans chaque ville sous trente-cinq degrés.

PIERRE

Ok. Donc là c'était pendant deux semaines ?

LAURE

Deux semaines, oui.

PIERRE

Donc c'était à peu près les deux premières semaines de juillet, c'est ça ?

LAURE

Exact.

PIERRE

Ok. Et après quand tu es rentrée, c'est revenu à un rythme... D'équitation ?

LAURE

D'équitation, après je peux mettre que, là, comme je l'expliquais tantôt, je suis animatrice de stage et cetera. Et donc quand je travaille ces semaines-là, en général, je suis fort active...

PIERRE

Ok.

LAURE

Parce que c'est toute la journée là-bas, c'est pas du sport pur, mais c'est...

PIERRE

C'est de... C'est être...

LAURE

C'est de l'activité.

PIERRE

C'est être actif, c'est pas que du sport.

LAURE

Voilà.

PIERRE

Et...

LAURE

Ou d'ailleurs je donnais des cours de... Enfin cours, ou je faisais du sport le soir, enfin, l'après-midi.

PIERRE

Ok, et ça, ça a duré longtemps ?

LAURE

C'est chaque fois une semaine. Mais je crois que j'ai fait deux semaines, mais je ne m'en souviens plus très bien.

PIERRE

Ok.

LAURE

Je pense que j'ai fait deux semaines fin juillet, début août.

PIERRE

Ok.

LAURE

Un truc comme ça.

PIERRE

Voilà, on va mettre deux semaines, comme ça. Et là je vais marquer "Stage" ?

LAURE

Oui.

PIERRE

Ok, puis ici... ?

LAURE

Equitation, là j'étais en examen, donc...

PIERRE

Ok. Donc là, t'étais en blocus... ?

Appendixes

LAURE

Blocus. C'était juste de l'équitation.

PIERRE

Mais tu... ?

LAURE

Après à quelle fréquence, j'en sais rien.

PIERRE

Mais tu maintenant quand même, t'allais quand même... ?

LAURE

Oui, parce que j'ai dit tantôt, c'est un animal, je veux dire, faut que j'aie m'en occuper, quand même.

PIERRE

Ok.

LAURE

J'ai repris les cours d'équitation, aussi, à ce moment-là.

PIERRE

Ok, et puis, ici à la rentrée, c'est resté sur le même rythme ?

LAURE

Plus ou moins, oui.

PIERRE

Plus ou moins ?

LAURE

C'est vrai qu'il y avait les débuts de baptême, et les machins.

PIERRE

Donc, un petit peu moins, ou t'allais quand même à l'équitation ?

LAURE

J'allais plus remonter

PIERRE

Ok.

LAURE

Parce que je n'avais pas beaucoup de cours, alors je prenais quand même le temps.

PIERRE

Ok. Et puis en octobre, t'as recommencé donc la danse, c'est ça ?

LAURE

Oui. Je faisais deux heures à ce moment-là, c'est après que j'ai fait trois.

PIERRE

Ok.

LAURE

Par conte je peux changer encore un truc ?

PIERRE

Tout ce que tu veux.

LAURE

C'est que, à mes examens, j'ai commencé à travailler chez Guapa.

PIERRE

Ok.

LAURE

A l'Esplanade, enfin dans les smoothies, donc c'est quand même...

PIERRE

Ici, on voit que tu mets, donc c'était deux séances, tu dis, ici c'était trois, c'est ça ?

LAURE

Oui, bah je peux mettre un peu plus haut, mais...

PIERRE

Et tu mets... ?

LAURE

C'est parce que c'était pas hyper régulier, on allait mais pas...

Appendixes

PIERRE

Ok, c'est... ?

LAURE

Et il y en a une, en fait où on aimait pas trop aller, parce qu'il y avait du monde, c'était une petite salle, c'était entre une et deux et entre une et trois, quoi.

PIERRE

Ok, ici ça redescend, parce qu'il faisait plus froid, c'est ça ?

LAURE

Oui. Par rapport à l'équitation, surtout, hein.

PIERRE

Oui ? Et ici ?

LAURE

Pareil, j'allais monter, mais c'était... Voilà je ne me souviens plus mais j'allais...

PIERRE

Ok, et puis là donc, c'était job étudiant ?

LAURE

C'est ça.

PIERRE

Ok, là c'était donc, t'es partie... ?

LAURE

Cinq jours, en Irlande.

PIERRE

Cinq jours et c'était aussi balade, et visiter... ?

LAURE

C'était la ville et puis on a été une fois dans la montagne, donc on se baladait beaucoup.

PIERRE

Ok, donc ça a été aussi des vacances actives.

LAURE

Bon, bah.

PIERRE

Puis ici, de nouveau c'est comme au premier quadri, mais...

LAURE

Equitation et danse, voilà.

PIERRE

Avec des fluctuations au niveau des quantités puis ici c'est reprise de la course à pied ?

LAURE

Voilà c'est ça que je disais, des périodes sédentaires, que j'expliquais dans l'autre [INCOMPREHENSIBLE] , c'est plus ça.

PIERRE

Ok. Donc là reprise de la course à pied, c'est ça ? Et ça été quoi l'élément déclencheur, vraiment ? Donc c'est vraiment le groupe, l'ODT, sur ce point-là, ou... ?

LAURE

Ça a influencé le début, ce qui a beaucoup influencé, c'est quand mon copain est parti en stage, où j'ai beaucoup moins mangé donc j'ai perdu énormément de poids d'un coup.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et... Et je me suis dit "maintenant t'es capable de perdre du poids et t'es capable de ..." parce que je me sentais très mal dans mon corps, donc je me suis dit "t'es capable de perdre du poids, t'es capable de manger moins : reprends le sport."

PIERRE

Et donc c'était... ?

LAURE

Et donc j'ai recommencé à courir, un peu grâce à ce travail et ...

PIERRE

Ok.

Appendixes

LAURE

Et depuis voilà. Parce qu'il est parti à l'étranger en fait.

PIERRE

Ok, donc c'est vraiment le fait que ton copain soit parti qui t'as fait ... ?

LAURE

J'pense que c'est ça qui... Dans ma tête, il était temps que je fasse quelque chose, enfin même, je me sentais très mal dans mon corps et je me suis dit "quand il revient, il faut que j'ai perdu du poids".

PIERRE

Ok.

LAURE

Et ... J'ai plus mangé de pâtes bien et cetera. Et puis je me suis dit "bah non, ça t'arrête, déjà c'est réglé, et tu reprends le sport, et puis c'est tout."

PIERRE

Ok. On voit que t'es deux vacances, sont des vacances actives, c'est une volonté de ... C'est souvent comme ça de faire des vacances plus actives avec des visites... ?

LAURE

Je ne fais jamais des vacances couchées sur une plage, plus d'une demi-journée.

PIERRE

Ok. Donc c'est une volonté, il faut que ce soit, que ça bouge un petit peu ?

LAURE

Oui moi il faut que ça bouge, et si c'est pas des visites, c'est des activités sportives, c'est des ... Un truc sportif, je sais pas, de l'accrobranche, du kayak ...

PIERRE

Oh bah c'est... Mais donc c'est une vraie volonté, quoi ? C'est toujours comme ça ?

LAURE

En fait je ne sais pas resté sans rien faire.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et c'est ça, qui, entre-guillemet, m'empêchais de faire du sport, c'est que si je ne faisais pas de sport, c'est que j'avais vraiment un truc à côté, j'étais pas dans mon lit à regarder une série, ça c'est un truc que je ne sais pas faire.

PIERRE

Ok.

LAURE

Enfin si, le soir, ou une heure comme ça sur une journée, mais pas plus. En vacances, là, on partait à dix heures du matin, on revenait à dix-neuf heures et on avait marché quinze kilomètres, quoi.

PIERRE

Ok.

LAURE

Là on allait juste visiter la ville, mais...

PIERRE

Ok. Ici, maintenant, tu vas pouvoir refaire la même chose mais sur le dernier mois. Quel jour on est ? On est mardi, ici, voilà, hop. Donc si je ne me trompe pas, un, deux, trois, quatre, donc là c'était Pâques, juste avant. Donc ici, c'était les quatre semaines de cours, au final.

LAURE

Treize, douze... Oui, c'est ça.

PIERRE

Il y avait quatre semaines après, après Pâques.

LAURE

J'ai une visualisation dans le temps, nulle. Je te mets quoi... ?

PIERRE

De nouveau, des petites croix, avec les fluctuations, plus ou moins si tu ne te souviens pas avec tous les jours. Il n'y a pas de notion d'heure, donc de nouveau c'est des quantités... Si à un moment t'as pas su aller courir ou quoi, parce que t'avais des travaux, des examens ou une [INCOMPREHENSIBLE] , un banquet et cetera, tu peux, tu peux le noter.

LAURE

Appendixes

Là, je vais recommencer. Donc en fait, en S10, je recommençais le sport donc je me disais "ok je vais courir" mais c'était encore la période où ça me faisait mal de courir.

PIERRE

Ok, oui.

LAURE

Où c'était pas gai.

PIERRE

La reprise était plus difficile ?

LAURE

En S11, je ne sais plus ce qu'il y a eu mais je me souviens que toute la semaine j'étais là "il faut que j'y aille", "ah non, je ne sais pas le faire", "il faut que j'y aille", "ah non, je ne sais pas le faire" et il y avait d'office un truc, chaque fois, qui faisait que ça n'allait pas.

PIERRE

Et c'était plus de l'ordre... ?

LAURE

De tout, c'était un peu de tout.

PIERRE

De guindaille ?

LAURE

Voilà, c'était guindaille, c'était.. J'allais monter, hein, mais je veux dire... Je sais qu'il y a eu à chaque fois des trucs, il y a eu le temps aussi à un moment, enfin il y a eu vraiment de tout. Et j'avais été un peu le week-end, j'avais été une fois ou deux, je veux dire mais ça n'a pas été... Ça n'a pas été exceptionnel.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et S12, S13, j'ai repris en flèche, quoi.

PIERRE

Beaucoup plus, ok.

LAURE

Et jusque maintenant où ça se passe très bien.

PIERRE

Et on voit que tu mets la semaine, le week-end tu ne fais rien ?

LAURE

Ah oui c'est vrai, en fait, le week-end je donne des cours d'équitation, donc là je suis active, toute la matinée, souvent. Entre la S12 et la S13, je suis partie voir mon copain et là on a fait aussi de la marche et tout.

PIERRE

Ok.

LAURE

Après c'était plus calme que des vacances comme ça où on va vraiment visiter, parce que j'avais déjà été, donc on a beaucoup marché mais pas...

PIERRE

Ok, ce weekend-ci ? C'est... ?

LAURE

J'ai travaillé aussi, le dimanche.

PIERRE

Ok.

LAURE

Je travaille le vendredi, aussi, avec des enfants. En sport.

PIERRE

Ok.

LAURE

Mais là il n'y avait pas et là j'ai mis.

PIERRE

Ok, donc si je remets, ici c'était donc la reprise de la course à pieds. Et t'as été deux fois ? Ou c'est juste pour le niveau ?

LAURE

Ah j'ai mis au hasard, je ne sais plus du tout, je peux regarder mais je sais pas du tout.

Appendixes

PIERRE

Ok. Le vendredi, tu dis que tu travailles... ?

LAURE

Avec des enfants, en fait, après je ne fais pas vraiment de sport mais c'est dans une école primaire où ils ont, l'après-midi, un peu sport, enfin moi je donne multi-activités, mais vu que j'ai deux mains gauches, le bricolage, j'ai abandonné.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc on fait plein de sport, et tout.

PIERRE

Donc c'est aussi un petit job étudiant ?

LAURE

Oui, c'est deux heures, le vendredi.

PIERRE

Ici, je vais mettre "Guapa".

LAURE

Et le dimanche je donne les cours d'équitation.

PIERRE

Ok, ici, c'était donc plus difficile, avec... ?

LAURE

Voilà, je ne sais plus pourquoi, mais il a eu, je sais que c'était difficile d'aller.

PIERRE

Ok. Et là, par contre, t'avais toujours ton job ?

LAURE

Oui, c'est ça.

PIERRE

Là, le cours d'équitation, ici t'as été courir plus régulièrement ?

LAURE

Je pense que là j'ai repris plus régulièrement, oui.

PIERRE

Ok.

LAURE

C'est la S12, ça. Oui je pense que j'ai repris les deux.

PIERRE

Oui. C'était il y a deux semaines.

LAURE

Oui mais je ne sais plus où on en est dans les semaines. Mais oui, je sais que j'ai été courir avant de partir, et tout, donc...

PIERRE

Ok, donc là c'était... T'es partie un weekend, c'est ça ?

LAURE

Oui. On a marché, on a baladé...

PIERRE

Ok, puis ici, donc là encore plus régulier ?

LAURE

Oui, là j'ai été courir... Bah c'est là où j'ai été le mardi-jeudi courir, justement.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et j'ai commencé à atteindre des objectifs beaucoup plus hauts. J'ai dépassé les cinq kilomètres.

PIERRE

Ok, et le weekend, on voit que t'es... ?

LAURE

C'est blocus et je vais courir tous les jours.

PIERRE

Appendixes

Ok. Par exemple...

LAURE

Et les cours d'équitation, voilà, là j'ai cours d'équitation, samedi, là j'ai couru et hier j'ai couru.

PIERRE

Ok. Donc là je vais marquer peut-être "cours", là c'est "C.A.P".

LAURE

Et là aussi. Et encore demain.

PIERRE

Et la danse, tu as maintenu ?

LAURE

J'ai pas fait, il y a eu à chaque fois des situations aussi...

PIERRE

Et ça a été sur les quatre semaines ?

LAURE

On a pas été du tout.

PIERRE

Ok.

LAURE

A chaque fois des trucs...

PIERRE

Donc depuis le retour de Pâques, c'est plus course à pied ?

LAURE

Là il y a eu le lundi de Pâques, donc ça c'était réglé. Puis il y a eu pas mal, il y avait pas.

PIERRE

Ok.

LAURE

Puis je sais qu'il y a eu une fois, je ne sais plus si c'était en S11 ou en S12 où je, en fait du coup comme je n'ai pas... Enfin si j'ai cours le lundi mais je n'y vais pas, je reviens le lundi soir.

PIERRE

Ok.

LAURE

Du coup, bah voilà revenir à vingt et une heure pour aller à vingt et une trente au cours, bof. Je sais qu'il y a eu un lundi où j'ai eu très, très mal à la tête, aussi, enfin des trucs comme ça, qui font que voilà...

PIERRE

Et alors, par exemple, ici, il y a eu le Welcome Spring, je ne sais pas si ça a pu influencer ?

LAURE

J'ai pas été.

PIERRE

Ça n'a pas influencé, ok. Bah enfin, ici, donc, sur la dernière semaine, les sept derniers jours, où là il faudra peut-être essayer d'être un petit peu plus précis, parce qu'il y a une notion d'heure, ok ?

LAURE

Je peux regarder, si tu veux.

PIERRE

Oui, il n'y a pas de souci. Donc on est mardi.

LAURE

Vu que tout est enregistré, du coup.

PIERRE

Mardi, mardi, mardi... Voilà, et donc de nouveau tu peux indiquer combien tu as fait et si t'as rien fait, tu peux aussi me dire pourquoi, au final, tu n'as rien fait.

LAURE

Hier j'ai été courir une grosse demi-heure.

PIERRE

C'est... C'est une heure, ici.

LAURE

Appendixes

Ah c'est une heure, ok, je croyais que c'était des notions.

PIERRE

Non, non, c'est une heure.

LAURE

Donc j'ai été courir une demi-heure, là un peu plus qu'une demi-heure mais un peu moins qu'une heure. Le dix-huit... Vingt, dix-sept, dix-huit, j'ai eu cours d'équitation d'une heure. Vendredi, j'ai eu mon examen d'anglais, donc...

PIERRE

Et du coup tu n'as pas été... ?

LAURE

J'ai pas été courir et l'après-midi j'ai travaillé à l'école... C'est deux heures mais, ouais, je vais mettre une heure d'activité, plus ou moins.

PIERRE

Tu peux mettre deux heures mais on...

LAURE

Voilà, c'est deux heures avec les enfants mais c'est pas vraiment... Allez cette fois on était dans les bois, on a fait une cabane et tout mais c'est plus mon collègue qui a fait la cabane parce que j'ai deux mains gauches.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc, j'ai pas trouvé ça très utile. Jeudi, j'ai été courir, quarante-cinq minutes je dirais ? Oui, attends... Vingt, dix-neuf, dix-huit, dix-sept, seize, quinze. Là j'ai été monté à cheval. J'ai monté une demi-heure, et mardi je pense que j'ai été courir quarante-cinq minutes, voilà.

PIERRE

Ok. Donc si je refais un petit peu, ici t'as fait de la course à pied ? Pendant quarante-cinq minutes ?

LAURE

Oui.

PIERRE

Mercredi t'as été...

LAURE

Monter à cheval.

PIERRE

Faire de l'équitation.

PIERRE

Jeudi, t'as été courir. Vendredi, t'avais donc examen.

LAURE

Ah là j'ai été à mon job étudiant, chez Guapa, aussi, je pense.

PIERRE

Ok.

LAURE

Attends... C'était mercredi, j'ai dû travailler cinq heures chez Guapa.

PIERRE

Cinq heures ?

LAURE

Oui, donc comment j'ai été courir ? C'est pas possible cette histoire.

PIERRE

Ok.

LAURE

C'était quel jour ? Ah non j'ai été monté à cheval, au soir. Donc oui, en fait, j'ai travaillé toute l'après-midi.

PIERRE

Ok.

LAURE

Cinq heures.

PIERRE

Ok, du coup ça revient ici.

LAURE

Oui.

Appendixes

PIERRE

C'est plus un job... Ok. Ici, une heure, c'était...

LAURE

Equitation, j'ai eu un cours. Ici, les deux jours t'as été courir.

LAURE

Oui.

PIERRE

Ok. Je ne sais pas si à côté de ça, t'avais aussi d'autres examens, d'autres trucs à rendre, des travaux, et cetera ?

LAURE

Non.

PIERRE

Non ? Ok. Je ne sais pas, si parfois ça vous arrive de marcher autour du lac ou même des trucs comme ça ?

LAURE

Ah ça m'arrivait en blocus, en hiver.

PIERRE

Ok.

LAURE

Ou en examen, je ne sais plus. Ah mince, non, non, ça m'arrivait de temps en temps, mais...

PIERRE

Ok. Est-ce que t'as envie de rajouter des trucs, ici, un petit peu ?

LAURE

Euh non, sur la semaine passée, non, j'y pense pas.

PIERRE

En fait, on voit que ton activité elle fluctue un petit peu, déjà avec le calendrier académique, car pendant les quadris, c'est assez stable, toujours tu profites des propositions ici, au Blocry avec la carte UCL sport, donc la danse et cetera. Ici, on voit que t'as repris une activité un peu plus importante...

LAURE

Je pense qu'on referait le même truc l'année prochaine, là se serait beaucoup plus haut par rapport à la course, si je continue vraiment.

PIERRE

Ok. On voit qu'à chaque fois tes vacances, elles sont actives, donc ça c'est une habitude. Tu donnes aussi des stages et tes jobs étudiants sont assez actifs aussi, puisque t'as ton job Guapa, tu donnes des cours, et cetera. Donc tout ça c'est assez actif. On voit que... Enfin, pendant l'année, c'était assez planifié, puisque ce sont des cours que tu suis. Ici, c'est un peu plus... Irrégulier, je vais dire, parce que c'est toi qui va courir de ton côté. On voit, même avec les examens, t'as quand même été courir, t'as fait des activités sur le côté, donc t'arrives à faire les deux en même temps. Par contre, il y a quelques familles d'événement-clés qu'on ne voit pas forcément apparaître. C'est déjà, toi, au niveau de ta santé, t'as pas été malade à un moment, ce qui a fait que ça t'a empêché de... De faire des activités ?

LAURE

Non, je suis quasiment jamais malade.

PIERRE

Ok. Je ne te le souhaite pas non plus, mais tout ce qui est en lien avec des décès de personnes ? Il n'y a pas eu de décès qui ont pu affecter... ?

LAURE

Pas de décès qui ont pu m'affecter, personnellement, non.

PIERRE

Non ? Ok. Qu'est-ce qu'il y a d'autre ? Tout ce qui est plus en lien avec les relations intimes, donc là on le voit ici, t'as été rejoindre ton copain, et ici le fait qu'il soit parti t'as repris plus d'activité. Je ne sais pas si, il y a eu des ruptures ou vous vous êtes mis ensemble pendant l'année ?

LAURE

Non, on [INCOMPREHENSIBLE]

PIERRE

Ok. On voit quand même que ton activité elle fluctue pendant l'année académique. Est-ce que tu penses que, en fait ces événements de vie influencent ton activité parce qu'il influence en fait ton réseau social ? Par exemple, le fait, qu'ici tu sois en cours, bah voilà tu vas danser, tu vas avec des amis et cetera que tu vois ici sur Louvain. Par exemple ici, tes vacances, il y a moins de personnes, donc par exemple à ces moments-ci tu fais que l'équitation...

LAURE

Bah parce que je n'avais pas repris la course par exemple.

PIERRE

Appendixes

Ok.

LAURE

Là je me limitais fort à équitation-danse, enfin non, équitation-tout-court parce que je faisais plus spécialement rien d'autre. L'année passée, j'avais abandonné tout sport parce que j'avais doublé mon année, que ça n'allait pas du tout et que voilà, je faisais juste de l'équitation, parce que j'avais déjà mon cheval.

PIERRE

Ok.

LAURE

Si je ne l'avais pas eu, je pense que j'aurais bien tout envoyé en l'air. Que cette année je me suis reprise en main, dans le sens où, j'ai tenté d'aller courir plusieurs fois, hein, il n'y a pas eu zéro course pendant l'année, après, j'ai été une fois, deux fois, trois, euh je recommence : j'ai été deux-trois fois courir cinq kilomètres.

PIERRE

Ok.

LAURE

J'ai essayé de suivre une fois, je ne sais plus quand est-ce que c'était, j'étais avec mon copain, ça n'avait pas du tout été. Enfin, vraiment, il y a eu des moments...

PIERRE

Il y a eu des tentatives.

LAURE

Voilà, là il y a eu des renforcements musculaires, en début de Q1. L'activité physique était très variée, c'est juste qu'ici, j'ai vraiment, pas accessoirement pris conscience de mon corps et du fait que je ne me sentais pas bien dans mon corps et que l'année prochaine, j'espère, j'aurai enfin mes cours de natation, et cetera. Et que j'ai, que j'avais aucune condition physique, que j'avais perdu, que j'avais perdu toute ma condition physique, que j'avais regrossi, que... Voilà, il y avait énormément de trucs, et j'ai pris conscience à ce moment-là, pas par des remarques que j'ai reçu de lui ou quoi que ce soit... Enfin, si parfois des petites blagues ou des trucs, mais... Une fois ça va, deux fois ça va puis tu te dis "non, mais ça ne va pas. Ça ne va pas pour toi, ça ne va pas." Et donc je me suis vraiment dit "il faut que je le refasse, parce que c'est pas si compliqué que ça, de perdre du poids".

PIERRE

Ok.

LAURE

Et que j'ai vraiment perdu et que j'ai réussi à reprendre une condition et à aimer courir. Je ne cours pas parce que je dois perdre du poids, je cours parce que j'aime ça, parce que ça me fait du bien, et voilà, enfin ça ne fait qu'un mois que je le fais mais je veux dire...

PIERRE

Et tu penses que s'il était resté sur Louvain et qu'il n'était pas parti en stage... ?

LAURE

Ça aurait peut-être été tout à fait différent, comme j'aurais très bien pu prendre conscience...

PIERRE

Ok.

LAURE

Je reprenais déjà conscience petit à petit, hein, ça a vraiment été... La claque, mais je reprenais déjà conscience.

PIERRE

Ok.

LAURE

Où j'essayais d'aller, ou je commençais à y retourner, mais là ça a vraiment été "il faut que je le fasse".

PIERRE

Ok.

LAURE

"T'es capable de le faire, donc fais-le", quoi.

PIERRE

Est-ce que tu penses, par exemple, que, ici pendant les vacances, tu faisais moins d'activités physiques parce que t'avais moins de personnes-ressources pour faire de l'activité physique avec toi ? Parce que, par exemple, ici, danse et cetera c'est à plusieurs...

LAURE

Pas spécialement, parce qu'ici mes vacances, si je me souviens bien, je suis partie deux semaines en juillet, puis j'ai travaillé deux semaines, en fait c'est ça : je suis partie deux semaines en juillet et j'ai travaillé les deux semaines d'après.

PIERRE

Appendixes

Ok.

LAURE

Au manège, donc ça a été, tout juillet, j'étais entre-guillemet occupée, enfin voilà, j'étais assez active.

PIERRE

Oui.

LAURE

Et en août, je me souviens que je suis partie à Amsterdam genre deux-trois jours et puis la semaine d'après j'étais en blocus, quoi.

PIERRE

Ok, et ça, ces deux-trois jours à Amsterdam, c'était actif ? C'était aussi des visites et cetera ?

LAURE

Oh bah c'était de la marche, c'était en fait, c'est ça, quand je suis en ville, par exemple, typiquement je ne prends pas le métro.

PIERRE

Ok.

LAURE

A ces vacances-là, j'ai jamais pris le tram, j'ai jamais pris le métro. A ces vacances-là, enfin ces vacances-là... Ce petit weekend-là plus, parce que lui il a son abonnement, parce qu'il connaît toute la ville, parce qu'il y a tous les métros, donc évidemment, c'était plus facile, on en prenait un, on montait dedans, on était parti. On allait d'un côté, la ville on l'a traversé quinze fois sur une journée, par exemple.

PIERRE

Ok.

LAURE

Et que ce soit à pieds ou en tram mais on la traversait tout le temps, alors que quand je suis partie avec ma meilleure amie l'année passée, je pense qu'on n'a pas pris une seule fois le tram.

PIERRE

Ok.

LAURE

On faisait tout à pied.

PIERRE

Et c'est deux vacances, ici, c'était avec les même personnes ?

LAURE

Non, là je suis partie avec mon copain, et là avec ma meilleure amie.

PIERRE

Ok, ok. En fait, ma question c'est vraiment est-ce que tu penses qu'il y a un lien entre les modifications de ton réseau social et les modifications de quantité d'activité physique ?

LAURE

Je pense pas, parce que quand tu regardes les activités que j'avais...

PIERRE

Oui.

LAURE

A ce moment-là, parce que maintenant, en fait, je pense qu'on peut pas trop comparer maintenant et l'année qui est passée.

PIERRE

Ok.

LAURE

Vu que j'ai recommencé, vraiment, à courir et que ça je peux le faire toute seule, quand je veux ou quand j'en ai envie. Alors que là, par exemple, pendant les grandes vacances j'ai été, bah j'ai eu mes vacances et j'ai eu les stages où de toute façon si j'avais eu envie d'aller monter à huit heures du matin parce qu'il faisait plus frais, c'était pas possible vu que je devais être là-bas à huit heures et demi.

PIERRE

Ok.

LAURE

Donc voilà, ça c'était déjà ça. La danse, c'est que dépend l'année scolaire donc je ne sais pas le faire pendant les vacances. Et maintenant que j'ai repris la course, je pense que si on fait le même graphique plus tard...

PIERRE

Ok.

LAURE

Appendixes

Ce sera tout à fait autre chose, parce que je pourrai aller en stage, enfin si je veux partir courir une demi-heure avant d'aller à mon stage, bah c'est pas grave, alors qu'aller monter une demi-heure, ça me prend une heure et demi ou deux heures, le temps de faire la route, de le préparer, de le monter, de le défaire, de revenir. Bah ça me prend, deux heures, deux heures quart avec une douche. Alors que courir, je fais juste cinq kilomètres pour dire de faire cinq kilomètres, ça me prend vingt-cinq minutes, je prends une douche et en trente-cinq minutes je suis prête, quoi.

PIERRE

Ok. Donc tu penses que c'est plus le contexte et la situation qui fait que les activités... ?

LAURE

Je pense que c'est le contexte et le sport en question, qui fait que.

PIERRE

Ok.

LAURE

Après, souvent mon copain il faisait, il allait faire du beach-volley avec ses copains alors que je me vois mal faire de la danse en pleine rue, parce qu'il fait bon, quoi.

PIERRE

Ça va. On en a fini pour cette deuxième partie, je sais pas si de nouveau t'as envie de rajouter quelque chose ou... ?

LAURE

Non.

PIERRE

Ok.

LAURE

Je pense que j'ai tout expliqué.

PIERRE

On va passer à la dernière, c'est donc les stratégies, je t'en ai parlé un petit peu tout à l'heure, c'est les astuces pour rester physiquement actif face aux événements de vie.

LAURE

Ok.

PIERRE

Et du coup, la question c'est à quelle fréquence utilisez-vous ces stratégies pour être physiquement actif ? Il y a une longue liste de stratégies, il y en a cinquante-sept au total, mais elles sont assez simples à comprendre et c'est intuitif pour répondre.

LAURE

D'accord.

PIERRE

Tu réponds entre "jamais", "très souvent" il y a un petit problème d'impression mais on sait quand même...

LAURE

C'est pas grave.

PIERRE

On sait quand même compléter. C'est pas la peine de détailler pour chaque stratégie, tu peux enchaîner toutes les stratégies, répondre à tous. Si jamais t'as des questions, il n'y a pas de souci, tu peux les poser. Tu vas voir, moi je suis à côté, je prends quelques annotations, c'est parce qu'après on va... Il y a certaines stratégies qui m'intéressent plus que d'autres et donc on va en discuter juste après.

LAURE

Ok, d'accord.

LAURE

[...]

PIERRE

Voilà tu peux y aller.

[...]

LAURE

C'est mieux.

[...]

LAURE

On parle bien dans cette période-ci, maintenant ?

PIERRE

Oui, en général.

LAURE

Appendixes

Ok.

[...]

LAURE

L'application ?

PIERRE

Non, ici...

LAURE

Je ne comprends pas la question, du coup.

PIERRE

C'est par exemple, il y a des vidéos sur Youtube, avec des séries...

LAURE

Ah pour faire du fitness, et tout ?

PIERRE

Par exemple, oui.

LAURE

Non, jamais. Pff... Pardon.

[...]

LAURE

Je sais pas trop, limite le "Stimbly", mais...

PIERRE

C'est par exemple... Tu vas arriver au kot et tu sais que dans une heure t'as potentiellement un cours et tu sais que si t'allumes la télé, que tu te mets en pyjama et que tu te mets dans le canapé, tu n'iras jamais, donc...

LAURE

Ah non pas spécialement, non, donc...

PIERRE

Du coup pour éviter ça, tu le fais pas du tout, quoi.

LAURE

Je dois pas le limiter pour ne pas le faire.

PIERRE

Ok.

[...]

LAURE

Je fais de l'équitation, donc ça coûte très cher, donc...

[...]

LAURE

C'est plus, en me construisant des défis, plus que sur les autres... Je ne sais pas si... ?

PIERRE

Non, là c'est vraiment par rapport aux autres.

LAURE

Ah non jamais, enfin, rarement.

[...]

LAURE

Ah oui voilà ! Très souvent.

[...]

LAURE

Ça je ne sais pas trop. Je mettrais entre les deux.

PIERRE

Tu choisis, c'est pas un examen, donc voilà.

LAURE

C'est pour toi, hein.

[...]

PIERRE

C'est par exemple, tu mets une photo de quelqu'un où il y a marqué "no pain, no gain", dans ta chambre pour essayer de te motiver.

LAURE

Appendixes

J'ai mon poney dans ma chambre, quoi.

[...]

LAURE

Enfin si, en fait. L'application ça compte quand même ?

PIERRE

Oui.

LAURE

Ok, alors.

[...]

LAURE

Je ne sais pas si rencontrer les E.P ça compte ?

PIERRE

C'est une bonne question...

LAURE

C'est être en pratique avec des E.P en fait ?

PIERRE

C'est plus ici, par exemple t'as un moniteur, quand tu vas au...

LAURE

J'ai ma prof d'équitation, une fois par mois.

PIERRE

Ok, bah...

LAURE

"Rarement".

PIERRE

Voilà, "rarement".

[...]

PIERRE

Ok. Donc ici, t'as répondu à tous, donc on va juste faire un rapide tour sur les stratégies que tu utilises très souvent. Donc généralement toutes celles en rapport avec les bienfaits de l'activité physique sur le corps ou sur aussi sur le fait de se libérer l'esprit, se détendre, et cetera. Tu as marqué "très souvent" donc c'est quelque chose qui est vraiment volontaire ?

LAURE

Je m'encourage toute seule aussi.

PIERRE

Ok.

LAURE

Quand j'ai un peu de mal je me dis "allez, c'est bon pour toi", "tu veux perdre du poids, fais-le !", enfin...

PIERRE

Donc tu sais que ça va être... Enfin c'est un petit peu une justification que tu utilises pour te motiver à y aller ?

LAURE

Oui bah... Non, non, non ! Quand je suis occupée de le faire. Regarde, par exemple, genre parfois une grosse montée, j'en peux plus, je me dis "allez, il ne reste plus que cent mètres ! Après ça descends, tu le sais. Ça te fera du bien, ça te fait du bien... » Enfin voilà.

PIERRE

Ok, et t'as marqué aussi "pour me libérer du stress", t'avais marqué "très souvent". Par exemple, en examen ou en blocus, tu le fais pour un petit peu te détendre ou quant à certains moments tu es un petit peu sur les nerfs ?

LAURE

Quand genre voilà je balance un cours par la fenêtre je vais faire un tour quoi.

PIERRE

Ok.

LAURE

Genre hier ça n'allait pas du tout, j'ai dit "ah c'est bon, c'est maintenant que je vais courir". J'avais prévu d'aller faire ma journée et j'avais pas mis spécialement d'heure, et j'ai terminé mon chapitre et j'ai dit "non, je ne relis pas maintenant, je vais courir et je refais ça après."

PIERRE

Ok. Ce qui est en lien avec les progrès personnels, donc essayer de s'améliorer à chaque séance, c'est surtout pour le moment ? Avec la course à pied, t'as marqué "très souvent".

Appendixes

LAURE

C'est beaucoup pour la course à pied, parce que j'ai un objectif certain.

PIERRE

Ok.

LAURE

J'aimerais bien l'atteindre à ce moment-là.

PIERRE

Ok. Mais sinon en règle générale, et cetera.

LAURE

La danse, non, parce que maintenant je le fais juste par plaisir et par envie de...

PIERRE

Ok.

LAURE

En fait j'en ai fait, j'en fais depuis que je suis toute petite et quand j'ai arrêté, quand je suis arrivée à l'unif, j'étais pas bien, enfin c'était... Voilà.

Mais j'ai pas... Mon but n'est pas de faire... Pompom ou quoi que ce soit.

PIERRE

Ok.

LAURE

J'ai pas de but, je danse pour danser, quoi.

PIERRE

Ok, ok.

LAURE

Et mon cheval, c'était... quand je faisais de la compétition mais maintenant je monte pour monter aussi, donc.

PIERRE

Ok.

LAURE

Dans l'objectif de peut-être reprendre quelque chose, mais voilà... Si ça prend deux ans pour faire quelque chose, ça prendra deux ans et puis c'est tout.

PIERRE

Ici t'as marqué donc, "je réserve un moment favorable à la pratique de l'A.P.S dans ma journée" t'as marqué "très souvent", donc... ?

LAURE

C'est très souvent, c'est prévu... Enfin, là tout de suite je t'ai dit que, voilà, si j'avais prévu d'aller courir dans l'après-midi, je savais pas exactement quand mais c'était entre seize et dix-huit...

PIERRE

Il y a une plage horaire ou en tout cas un large moment où il faudra le faire...

LAURE

Il faudra... C'est le moment où je sens que ça va être le moment de le faire.

PIERRE

Ok.

LAURE

Courir, c'est souvent entre onze heure et midi et entre seize et dix-huit parce que c'est les moments où ça ne va pas du tout et je me dis que c'est les moments où voilà...

PIERRE

Ok.

LAURE

Je vais me mettre à pleurer sur mon cours donc autant aller faire autre chose.

PIERRE

Ici t'as marqué "rarement", alors que tu fais de l'équitation ?

LAURE

Mais oui en fait je ne savais pas trop, parce justement, j'avais mis "jamais" parce que typiquement je promène pas de chien ou quoi que ce soit.

PIERRE

Oui.

LAURE

Appendixes

A côté de ça, oui je monte mon cheval et ça reste mon activité avec mon cheval mais que je considère pas spécialement pour mon amour des animaux mais juste parce que c'est lui, enfin voilà j'ai mon cheval.

PIERRE

Ok.

LAURE

Après quand je vois, je promène et cetera, parfois ça m'arrive de juste le prendre, d'aller balader, mais de moi marcher à côté. Donc c'est moi, je fais mon activité, enfin je marche une demi-heure mais je promène avec lui.

PIERRE

Ok.

LAURE

Rarement, enfin ça peut être "rarement" comme "souvent" dans le sens où, oui je monte à cheval parce que je monte à cheval, que j'aime l'équitation, parce que j'aime le cheval et cetera, mais je pense que si j'avais pas ce cheval-là, peut être que je ne monterais plus autant, enfin c'est pas comme un chien où on achète un chien vite fait, enfin vite fait, je veux dire, ça ne coûte pas le même prix...

PIERRE

Ok.

LAURE

Et voilà, quoi.

PIERRE

D'accord.

LAURE

Enfin voilà, je pense que si je ne l'avais pas, je n'aurais pas autant d'amour pour les animaux, en général.

PIERRE

Ok... Il y a certaines stratégies qui sont plus orientées sur la dimension sociale, donc on va revenir un petit peu sur celles-là. Donc tout ce qui est en lien avec le défi amical... « Je me mesure à des amis en construisant des défis sur nos performances ou je compare ma pratique à celle de mes connaissances par défi amical » tu as marqué rarement ?

LAURE

Parce que je n'ai pas envie de me comparer aux gens, en fait.

PIERRE

Ok, tu te compares plus à toi-même avec les progrès et cetera... ?

LAURE

A moi-même, après je regarde un peu, je me dis « ah ça y est, je l'ai dépassé » ou...

PIERRE

Oui ?

LAURE

Mais sans lui dire ou sans créer une compétition, juste pour lui dire... Par exemple sur ce travail il y a des classements et je me dis « allez, tu la dépasses cette semaine » et voilà, je l'ai dépassée, j'étais contente, j'ai couru une heure de plus, enfin voilà c'est tout.

PIERRE

Mais c'est pas entre vous en tout cas ?

LAURE

Non, jamais. Ça c'est dans ma tête.

PIERRE

Ok.

LAURE

Pour me... Pour m'objectiver j'allais dire... Pour me donner plus d'objectifs.

PIERRE

Ok.

LAURE

Mais c'est pas du tout dans un but de dépasser quelqu'un, de...

PIERRE

Ok. Donc c'est toi, tu fais vraiment l'activité pour toi, et pas... ?

LAURE

Oui, exactement.

PIERRE

Appendixes

Et pas pour les autres. Tout ce qui est plus en lien avec l'engagement, donc "je m'engage à soutenir un proche dans sa pratique" ou "je m'engage vis-à-vis des autres" donc sport d'équipe, trajet en commun, et cetera. T'as marqué "souvent", tu sais me dire un petit peu ce que tu penses, de manière simple ?

LAURE

Oui et non, mais si quelqu'un de ma famille ou de mes amis me dit "ah j'ai envie de m'y remettre, machin", par exemple Ariane...

PIERRE

Oui.

LAURE

Qui ne va pas régulièrement parce qu'elle travaille et cetera, quand elle me dit "on y va", on y va, et là on a fait juste le tour du petit lac, enfin on a été jusqu'au petit lac et tout et en revenant j'ai dit "bah voilà, maintenant on fait le tour du grand lac en plus", elle m'a dit "quoi ?!", j'ai dit "non, non, on fait le tour, même si c'est doucement, on fait le tour en plus".

PIERRE

Ok.

LAURE

Et on l'a fait doucement, mais on l'a fait tout le tour en plus. Et elle se sentait du tout pas capable de le faire, et au final, on l'a fait et elle a été très contente de l'avoir fait. Ça c'est un exemple, un simple exemple.

PIERRE

Ok.

LAURE

Après, niveau sport d'équipe je n'en fais pas du tout, trajet en commun, je les fais toute seule, mais...

PIERRE

Ici, c'est vraiment s'engager, être avec quelqu'un, et cetera, donc ça c'est quelque chose d'assez régulier avec... Harmonie si je ne me trompe pas ?

LAURE

Harmonie, oui, Harmonie et Ariane.

PIERRE

Pour la danse, c'est aussi...

LAURE

Oui c'est ça, c'est se motiver l'une l'autre...

PIERRE

Ok.

LAURE

"Allez, maintenant on y va, c'est bon"... C'est beau la danse, c'est gai mais parfois c'est... Enfin voilà, il y a eu des changements de profs et tout, donc on était là, un peu moins... Pas trop envie d'aller.

PIERRE

Ok. Tout ce qui est plus en lien avec le réseau internet ? T'as marqué très souvent pour les deux...

LAURE

Parce que je note toutes mes heures dedans.

PIERRE

Et donc pour le moment... Et c'est surtout Strava, ou tu partages aussi, par exemple, sur Facebook... ?

LAURE

Non, non, c'est sur Strava. Mais parfois j'envoie ce que j'ai à mes amis ou à ma maman ou à mon copain, ce genre de chose, mais je ne partage pas, les autres n'ont pas spécialement à savoir ce que je fais.

PIERRE

Ok, donc c'est sur Strava pour... Ok.

LAURE

C'est pour ça j'ai mis un réseau social, oui Strava oui, parce que c'est une sorte de réseau social.

PIERRE

Oui, oui, complètement.

LAURE

A côté de ça, le reste...

PIERRE

Pas vraiment, et donc c'est vraiment Strava...

LAURE

Oui c'est ça.

Appendixes

PIERRE

Tu penses à Strava derrière ça ?

LAURE

Après si je mets, si je fais une fois une bonne performance qui me ferait vraiment plaisir, peut-être que je la partagerais sur Instagram ou sur Snapchat ou quoi, mais ça reste...

PIERRE

Ok.

LAURE

Ça reste très privé et très entre mes amis et moi.

PIERRE

Ce qui est plus en lien avec l'intégration donc "je me dis que mon A.P.S est profitable à mon intégration scolaire ou professionnelle", tu as marqué "rarement" ? Tu penses à quoi derrière ça ?

LAURE

Je ne sais pas trop... J'ai répondu parfois, mais... Là "profitable à mon intégration scolaire" comme je suis dans mon étalement de BAC, j'ai pas de cours de sport, donc est-ce que c'est utile d'être dans un groupe de sport ou là maintenant de savoir nager super vite ou de savoir-faire... Non, ça m'est profitable sur un tout, pour l'instant.

PIERRE

Mais est-ce que tu vois ça aussi... Par exemple, t'as pas les cours de sport, est-ce que tu ne t'es pas dit "bah ceux qui sont dans mes groupes de TP ou autre, est-ce que je vais pas proposer de faire, je ne sais pas, d'aller courir tous ensemble" ou de...

LAURE

En fait, ce qu'il y a ici, c'est que comme ces deux années-ci ont été très compliquées, parce que, enfin, même mentalement c'était pas facile de... Se ramasser. Mais cette année-ci je suis inscrite en deuxième mais je n'ai qu'anglais en deuxième...

PIERRE

Ok.

LAURE

Enfin j'en voulais, hein, j'avais un autre cours je crois mais voilà, donc, dans mes groupes de TP j'avais juste les gens d'anglais donc, enfin voilà, j'ai rencontré deux-trois personnes avec qui je m'entends bien et qui n'aiment pas spécialement courir ou quoi mais... Pour les autres je ne les vois qu'une fois par semaine, donc c'est pas franchement niveau scolaire, c'est ça que je dis, cette année et l'année passée je n'avais aucun intérêt.

PIERRE

Et plus d'un point d'un professionnel ou autre... Par exemple à l'ODT justement, ils ont fait l'inscription sur Strava, est-ce que tu t'es dit "je vais m'inscrire dessus, ça va me permettre de créer d'autres liens avec..." ?

LAURE

Ça oui, ça oui, parce que, bêtement, la fois passée sur le groupe des novices j'ai reçu un message "Bravo Laure pour tes heures !" par un des membres.

PIERRE

Ok.

LAURE

Oh bah c'est chouette, c'est comme ça qu'on parle à d'autres gens, qu'on rencontre d'autres...

PIERRE

Oui.

LAURE

Pour X ou Y raisons, celui qui s'occupe de récolter les heures sur Strava, je lui parle de temps en temps.

PIERRE

Ok.

LAURE

Qui était en éducation physique aussi. Après je ne lui ai jamais demandé de conseils ou quoi mais ça permet de parler à d'autres gens.

PIERRE

Mais tu penses que ça peut être... Ça peut faciliter ton intégration au sein de l'ODT, par exemple ?

LAURE

Oui je pense, dans le sens où... Allez, je ne sais pas comment expliquer. Je veux dire ça peut faciliter l'intégration, parce qu'on va en parler, parce qu'au moment de la séance ils vont peut-être dire "Ce mois-ci machin a gagné contre machin" et après t'en parles un peu et les gens regardent et comme je disais tantôt, il y a une fille qui a dit "oh bah on court plus ou moins pareil, ça serait cool qu'on aille ensemble", et cetera, donc... Et puis ils ont fait des activités, des trails ensemble aussi donc c'est rencontrer des gens tout à fait différemment et c'est ça qui m'a beaucoup plu en intégrant de base l'OAP, j'ai rencontré beaucoup de kinés et d'E.P alors que dans ma région, je suis quasiment toute seule donc...

Appendixes

PIERRE

Ok.

LAURE

C'était une professionnellement parlant pour plus tard c'est très intéressant aussi.

PIERRE

Ok. "Je pense aux nouvelles rencontres que je vais pouvoir faire grâce à ma pratique", là t'as marqué deux, donc rarement, tu ne fais pas une activité, vraiment, pour rencontrer des gens ?

LAURE

Pas spécialement, non et je fais énormément toute seule, donc....

PIERRE

Ok.

LAURE

Voilà, s'il y a d'autres gens qui sont là, si... Peut-être que je ne m'inscrirais pas dans un groupe où... En fait je pense que j'aime beaucoup courir toute seule parce que je vais quand je veux, je cours autant de kilomètre que je veux, je cours à la vitesse que je veux, si j'ai envie de m'arrêter cinq minutes, je m'arrête cinq minutes et... Voilà, je le fais un peu à ma manière alors que si je dois m'inscrire dans un club de course par exemple, ça veut dire y aller toutes les semaines à dix-huit heures le lundi, enfin...

PIERRE

Oui, oui...

LAURE

Et j'ai pas du tout envie que ça devienne une obligation en fait.

PIERRE

Ok.

LAURE

Si le lundi à dix-huit heures j'ai envie d'être à l'esplanade, je serai à l'esplanade et pas en train de courir, quoi.

PIERRE

De nouveau le lien avec l'instrumentalité, donc je me rappelle que "la pratique d'une APS, donc une activité physique et sportive, me permet de voir mes amis", t'as marqué "rarement" ?

LAURE

Rarement parce que oui, comme Harmonie vient avec moi à la danse ou Ariane qui vient courir avec moi de temps en temps, Romain à qui je reparle de temps en temps...

PIERRE

Oui...

LAURE

Par rapport à ça, après de nouveau, je fais tout toute seule, donc...

PIERRE

Ok, tu vois pas ça vraiment comme donc ces amis-là, par exemple Harmonie et Ariane, tu les vois en-dehors de... ?

LAURE

Harmonie beaucoup, Ariane beaucoup moins parce qu'elle est plus âgée que moi, parce qu'elle travaille et cetera, mais Harmonie on se voit quasiment tous les jours et...

PIERRE

Ok, donc...

LAURE

On se verrait à la danse, à la piscine ou au ping-pong, ce serait pareil. Enfin j'veux dire...

PIERRE

Donc tu vois pas vraiment l'activité physique comme un moyen de voir tes amis ?

LAURE

Non, pas spécialement, parce que j'aime beaucoup faire ça toute seule. Après ça me permet que mes amis puissent me voir monter à cheval, que mes amis viennent parfois avec moi, ou... Courir avec d'autres amis de temps en temps... Donc oui, rarement, parce que de temps en temps ça m'arrive mais pas plus que ça.

[Interruption dans la pièce]

PIERRE

Ok. Après c'était "j'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une activité lorsque je ne me sens pas motivée pour cela" t'as marqué "rarement"...

LAURE

Parce que j'en parle pas spécialement, de motivation ou pas...

Appendixes

PIERRE

Ok.

LAURE

Après, typiquement mon papa qui me dit : "Laure, ton cheval, il va pas rester tout seul", enfin, voilà. Harmonie "allez on va à la danse" ou...

Mais voilà.. Pas...

PIERRE

Mais ça arrive quelque fois mais c'est pas...

LAURE

Oui voilà, ça arrive...

PIERRE

Généralement, ils ne le savent pas forcément non plus que t'as...

LAURE

Non.

PIERRE

Ok.

LAURE

Moi je le mets dans mes plannings, ici par exemple en blocus, j'ai noté quand je voulais pas y aller plus ou moins... Si je n'y vais pas, personne ne le sait, hein.

PIERRE

Ok.

LAURE

Personne ne sait que j'avais prévu d'y aller à ce moment-là à part moi.

PIERRE

"Dès que possible, je m'active avec ma famille", t'as marqué "souvent", tu sais me dire un petit peu... ?

LAURE

Tu préfères... Ah, en fait... C'était laquelle ?

PIERRE

C'est la dix-sept.

LAURE

Je sais que j'ai bugué dessus. En fait c'était... Famille, non. C'était jouer avec les enfants et cetera, c'était plus là où je donnais mes cours d'équitation, voir les enfants, être actif avec des enfants, mais c'était pas la famille du tout.

PIERRE

Ah oui, c'était plus...

LAURE

Donc oui, on va changer, je vais te mettre même "jamais" parce qu'en fait : jamais.

PIERRE

Justement, c'était pas arrivé jusque-là dans une interview. Donc ça n'arrive jamais les activités familiales...

LAURE

Jamais.

PIERRE

Ok. Et même avec, par exemple ton grand-père, t'as dit que lui, il aimait bien encore tout ce qui était en lien avec l'équitation et cetera, c'est pas... ?

LAURE

Oui il vient encore monter, mais c'est pas... Voilà, c'est...

PIERRE

Ok. Et si par exemple, tu devais faire une activité familiale justement, même avec ton petit frère ou autre, ce serait plus un truc posé ou ça pourrait être partir en ballade ?

LAURE

Ah ça pourrait très bien être, avec mon petit frère on pourrait très bien faire une descente de la Lesse, comme on pourrait très bien aller boire un verre, enfin...

PIERRE

Ok. Et ça arrive parfois ?

LAURE

Non. Non, voilà, justement. Je le vois pas beaucoup non plus, je vois pas beaucoup les... Donc...

Appendixes

PIERRE

C'est plus parce que tu ne les vois pas beaucoup, que vous faites ça, tu penses ?

LAURE

Je pense que les liens familiaux, ils ne sont beaucoup non plus, donc...

PIERRE

Ok.

LAURE

Ça joue beaucoup. Après, voilà, mon papa est malade donc il ne fait pas de sport.

PIERRE

Oui.

LAURE

Mais il va beaucoup avec mon petit-frère, il le suit beaucoup...

PIERRE

Il l'accompagne.

LAURE

Ma maman pareil mais elle, elle fait beaucoup de marche avec son compagnon. Mes grands-parents ils ont [INCOMPREHENSIBLE] donc, ça reste... Après je proposerais bien à mon cousin d'aller courir avec moi, parce qu'il habite tout près de chez mes grands-parents donc, pourquoi pas aller courir avec lui ?

PIERRE

Mais en tout cas pour le moment, il n'y a pas de... ?

LAURE

Pour le moment pas du tout, non.

PIERRE

Ok. Et enfin "je rencontre une personne de référence qui me conseille pour la pratique", t'as marqué "rarement"...

LAURE

Il y a juste ma prof, en fait.

PIERRE

Ta prof, donc elle, elle te conseille, et cetera, les moniteurs par exemple en danse, ou quand tu faisais parfois un petit peu de renforcement ou quoi, t'allais leur...

LAURE

Les moniteurs de renforcement, non.

PIERRE

T'allais pas forcément leur demander des conseils, ou... ?

LAURE

Non, déjà c'est des salles où il y a soixante personnes dedans et je déteste ça donc j'y vais, je fais mon sport et j'en ressors.

PIERRE

Ok.

LAURE

Après par rapport à la danse, je ne demandais pas de conseils parce que c'est un niveau beaucoup plus faible que ce que j'avais en secondaire.

PIERRE

Ok.

LAURE

Voilà ça reste des cours de danse abordables pour tout le monde, alors que moi je faisais un cours de danse régulier depuis cinq ans, le même truc, enfin voilà. Donc c'est tout à fait autre chose. Après, oui, elles viennent quand on fait des étirements et tout, elles viennent replacer le dos...

PIERRE

Ok, donc elles viennent conseiller...

LAURE

Elles surveillent mais... Ça reste...

PIERRE

Mais c'est pas toi qui va demander en tout cas...

LAURE

Non, non.

PIERRE

Ok.

Appendixes

LAURE

Jamais.

PIERRE

Si tu devais synthétiser un petit peu, toi, ton réseau social, tu dirais que c'est plutôt : tu puises, donc tu utilises ton réseau social pour faire de la pratique, ou plutôt tu utilises la pratique pour faire... Pour voir tes amis, pour soigner un petit peu, ton réseau social, ça peut être les deux aussi ou aucun des deux ? Donc...

LAURE

Je dirais un peu ni l'un ni l'autre et un peu l'un comme l'autre.

PIERRE

Ok ?

LAURE

Désolée, mais parce que de base je suis très solitaire donc ce que je fais, comme t'as pu voir, je fais beaucoup tout toute seule. Après oui, ça me permet de faire des rencontres si je veux vraiment les approfondir, parce qu'à la danse, oui je rencontre des filles/garçons qui viennent régulièrement... Il y a un type de danse qui m'a permis de faire venir ma meilleure amie qui n'avait jamais fait de danse, puis au final elle est venue et elle a fait deux-trois cours hein, mais elle a bien aimé, elle a trouvé ça chouette, bon voilà, ça m'a permis de la voir un peu plus, parce qu'elle est pas ici à l'unif, mais elle vient, elle est à Alma mais... Voilà, ça reste... Il y a de ça, il y a... Mais j'approfondis pas spécialement mon réseau par le sport...

PIERRE

Ok. Et est-ce que tu utilises parfois ton réseau pour faire du sport ?

LAURE

Ah parfois, quand j'ai pas envie, j'envoie un message à quelqu'un "oh tu veux venir avec moi ?" et...

PIERRE

Ok, donc ça arrive de temps en temps mais c'est pas forcément régulier ?

LAURE

Oui, c'est ça. Ça peut arriver mais...

PIERRE

C'est pas tout le temps nécessaire, en tout cas.

LAURE

Non.

PIERRE

Ok. Donc ça arrive dans les deux sens et donc parfois ça arrive aussi que tu te dises "je vais aller courir, je vais d'office monter et je vais proposer comme ça, ça permettra à quelqu'un de se voir" ?

LAURE

Ah ça m'arrive aussi, typiquement Harmonie, parfois on ne s'est pas vues depuis deux-trois jours et je lui dis "écoute, je vais monter, est-ce que tu veux venir avec ?", "oh oui oui". La propriétaire du cheval aussi, "ça fait longtemps que je l'ai plus vu, ça fait longtemps que j'ai pas vu ton cheval, j'y vais, est-ce que ça ne te dis pas de venir avec moi ?"...

PIERRE

Ok.

LAURE

Moi ça me permet d'aller et d'être avec quelqu'un, parce que comme je l'ai dit tantôt, là-bas je suis toute seule et parfois c'est... Allez, c'est moins drôle, et du coup, voilà elle vient avec moi, mais....

PIERRE

Donc ça arrive mais c'est de nouveau pas systématique ?

LAURE

Voilà.

PIERRE

Ok. Est-ce que... ?

LAURE

Mon papa aussi, que je ne vois pas beaucoup, parfois je lui propose de venir avec moi.

PIERRE

Donc c'est aussi l'occasion, tu utilises ce moment-là, c'est l'occasion pour voir ton papa, ok. Est-ce que, voilà on a fini, est-ce que t'as envie de rajouter quelque chose ? Repréciser quelque chose ? Sur quelqu'un ou sur... ?

LAURE

Non.

Appendixes

PIERRE

Tu penses avoir fait le tour de tout ?

LAURE

Tout est clair.

PIERRE

Ok. Ça va prendre énormément de temps parce qu'il y a beaucoup, mais...

LAURE

Désolée.

PIERRE

Non, non, mais quand j'aurai analysé tout ça, est-ce que tu acceptes qu'on se revoie pour justement te dire ce que moi j'en ai retiré et voir si t'es aussi d'accord avec ce que moi j'en ai retiré, avec ce que j'ai analysé ?

LAURE

Bien sûr.

PIERRE

Ok, merci beaucoup, merci d'être venue, merci d'avoir joué le jeu.

Appendixes

Claire

PIERRE

Alors, donc ça, c'est un petit peu le profil, c'est les réponses que tu as complété donc sur le questionnaire internet. Donc t'es bien en sciences de gestion et tu es en première master ?

CLAIRE

Oui c'est ça.

PIERRE

Tu t'es définie comme une sportive active tout au long de la vie.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ok, donc ça veut dire actuellement tu es encore sportive.

CLAIRE

Oui enfin ouais. Enfin je ne sais pas si tu peux me définir sportive. A mon avis je fais du sport toutes les semaines, quoi.

PIERRE

Oui, oui, même active, faire des activités, un minimum, oui, actif.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Et donc tu fais plus ou moins deux heures de sport par semaine, d'activités en tout cas par semaine. T'es bien en kot ici à Louvain, tu sais juste me dire combien vous êtes dans votre kot ?

CLAIRE

On est cinq, cinq filles.

PIERRE

Ok, et parmi donc ces cinq filles, ce sont des amies de base où sont des personnes que tu as rencontrées ?

CLAIRE

Des personnes que j'ai rencontrées en arrivant à l'unif. On était ensemble en kot UCL et maintenant on est ensemble en kot privé quoi. C'est des filles que j'ai rencontrées.

PIERRE

Toutes les cinq ?

CLAIRE

Euh il y'en a une c'est ma sœur.

PIERRE

Ok, c'est important de préciser que tu as une sœur. C'est une grande, petite ?

CLAIRE

Jumelle.

PIERRE

Jumelle, ok. Tout de suite je vais te donner de quoi travailler, ok ?

CLAIRE

Ok.

PIERRE

Alors je te donne ceci, je vais t'expliquer rapidement en quoi ça consiste. Donc ça, en fait, ça représente ton réseau social, ok, tu vas pouvoir le représenter dessus. Cette feuille-ci, donc il y'a marqué « moteur », sont toutes les personnes, en fait, qui sont bénéfiques, qui te poussent à faire de l'activité physique. Ok ? Vraiment en rapport avec ton activité physique, mais actuelle, ok ? Celle-ci c'est plus les personnes qui te freinent, qui t'empêchent, qui te bloquent un petit peu dans ta pratique régulière d'activités physiques, ok ? Il y a des personnes que tu peux mettre sur les deux schémas si tu veux, ok ? Si tu regardes bien, toi, tu es au centre, ok ? Et plus tu t'éloignes, moins la personne, enfin, moins il y a d'influence, donc le premier c'est une très forte influence, puis forte, moyenne, faible ou très faible voir aucune influence. T'es pas obligée de mettre des personnes dans chaque cercle, tu peux en mettre plusieurs au sein d'un même cercle également. Qu'est-ce que je peux encore dire, ah oui, quand tu complètes tu ne vas pas écrire le prénom ou le nom à l'intérieur.

CLAIRE

C'est ce que j'allais demander.

Appendixes

PIERRE

C'est juste, tu mets, par exemple la première personne tu mets « 1 » et à côté du « 1 » tu me mets son prénom. Puis tu détailles un petit peu comment elle participe donc, à ton activité physique ou bien comment elle a une mauvaise influence sur ton activité physique.

CLAIRE

Ça va.

PIERRE

Si par exemple, il y a plusieurs personnes qui te viennent en même temps, tu peux toutes les écrire et après tu me les détailles, il n'y a pas de souci. Ok ?

CLAIRE

Ok, ça va.

PIERRE

Donc vas-y.

CLAIRE

Donc j'dois dire la personne avec qui je fais du sport, ou... ?

PIERRE

Les personnes qui influencent, donc, ton activité physique. Que ce soit en positif ou en négatif.

CLAIRE

Ben en « 1 » euh...

PIERRE

Donc ce n'est pas forcément que pratiquer avec toi mais c'est vraiment : qui influence.

CLAIRE

Ma sœur.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Donc je... ?

PIERRE

Tu peux peut-être écrire...

CLAIRE

Oui, « Chloé ». J'ai mis comme ça. En « 2 » il y a mon ancienne co-kotteuse.

PIERRE

Tu peux y aller, hein, voilà.

CLAIRE

Qui s'appelle aussi Charlotte.

PIERRE

Donc ton ancienne co-kotteuse ?

CLAIRE

Ouais.

PIERRE

Donc qui est partie ?

CLAIRE

Et maintenant on kotte à trente secondes, donc on va tous le temps ensemble au Blocry ou faire des activités, donc euh, c'est tout le temps avec elle que je fais du sport, ou on va courir au lac, ou quoi.

...En « 3 », bah Amandine, j'vais encore au sport avec elle.

En « 4 » ma maman, parce qu'on fait du sport ensemble quand je suis à la maison.

PIERRE

On peut peut-être détailler déjà un petit peu plus celles-là.

CLAIRE

Oui, oui déjà.

PIERRE

Donc t'as mis ta sœur, ta sœur jumelle.

Appendixes

CLAIRE

Oui, parce qu'on va souvent au sport ensemble.

PIERRE

Donc déjà vous kottez ensemble, c'est ça ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Et donc vous pratiquez l'activité ensemble. C'est plus, elle qui te pousse ou c'est toi qui la pousse ou bien c'est mutuellement ou il n'y a pas besoin d'être poussé ?

CLAIRE

Oui, non, il n'y a pas besoin d'être poussé en fait, on sait que le lundi on fait cette activité-là et que le jeudi on fait cette activité-là.

PIERRE

Donc c'est bien planifié dans votre semaine.

CLAIRE

Oui. Et avec Charlotte aussi, donc avec les deux, on fait tout le temps cette activité-là. Et si par exemple, on se dit le mardi on va à une activité, là il faut qu'on se pousse un peu mutuellement. Si on sait qu'on est deux ou trois on va y aller, parce que je sais bien que si je suis toute seule je n'irai pas parce que j'aurai trop la flemme de bouger. Mais sinon de base, je vais le lundi et le jeudi.

PIERRE

Ok, et c'est quoi comme activité ?

CLAIRE

Le lundi c'est fat burner et le jeudi c'est indoor training.

PIERRE

C'est tout ce qui se passe ici au... ?

CLAIRE

Oui au Biéreau.

PIERRE

Donc c'est ce qui est organisé ici, avec la carte UCL sport, c'est ça ?

CLAIRE

Oui c'est ça.

PIERRE

Ok, donc vous avez choisi ces activités-là, parce que c'était ce qui vous attiraient le plus, ou parce que ça convenait plus par rapport aux horaires, qui convenaient mieux ?

CLAIRE

Oui, par rapport aux horaires aussi, parce que c'est en soirée donc c'est 19h le lundi et 18h le jeudi. Et on a pris ces activités-là parce que les profs sont vraiment bien, ils sont motivants et on sent qu'on bouge. Par exemple, on a déjà testé renforcement musculaire et là on ne fait pas grand-chose, tandis que dans ça, c'est vraiment cardio, ça travaille tout, quoi.

PIERRE

Donc avec ta sœur vous pratiquez ensemble...

CLAIRE

Et Chloé-Lisette.

PIERRE

Oui, vous pratiquez à trois, en fait, tout le temps ? Les deux séances, c'est à trois ?

CLAIRE

Plus avec Charlotte, les deux et Chloé-Roll c'est juste celle du jeudi, parce qu'en fait elle a Mondialito.

PIERRE

Ok, et toi tu ne fais pas le Mondialito ?

CLAIRE

Non, parce que j'aime pas le foot. Ça elle a essayé de me pousser mais j'ai dit non.

PIERRE

Et à part le fait de pratiquer ensemble, est ce que parfois vous discutez un petit peu, vous vous encouragez l'une l'autre ? Discuter ça peut être simplement, aussi sur Facebook y'a une nouvelle vidéo, et voilà, objectif pour l'an prochain ?

CLAIRE

Appendixes

Ouais, par exemple avec Charlotte j'ai fait les 5 miles de Louvain la neuve.

PIERRE

Donc vous vous lancez des petits défis, comme ça ?

CLAIRE

Oui c'est vrai, une fois on avait vu les 20 kilomètres de Bruxelles et on s'était dit que ce sera le prochain défi, mais non.

PIERRE

Pour l'année prochaine, peut-être ?

CLAIRE

Oui, déjà les 5 miles c'était dur.

PIERRE

Ok, voilà c'est des encouragements, est-ce que, par exemple, si j'ai bien compris c'est toutes des activités ici, mais donc rien en club, et cetera, pas une activité compétitive, je veux dire ?

CLAIRE

Non, mais avant je faisais la gymnastique en compétition, donc en fait, jusqu'à ce que je rentre à l'unif, j'ai arrêté. Ça je faisais avec Chloé-Roll.

PIERRE

Elles deux, elles ne font plus maintenant de... ?

CLAIRE

Non, non.

PIERRE

Ok, et à part le fait que, voilà, vous vous lancez des objectifs, vous vous encouragez, vous pratiquez ensemble, est ce que, il y'en a pas une des deux qui est un peu plus sportive et du coup c'est un peu un exemple ou quelqu'un à qui tu veux ressembler un petit peu ou faire pareil, en tout cas ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

Vous faites plus ou moins la même chose ?

CLAIRE

Oui, on fait plus ou moins la même chose. Mais je sais, par exemple, que si je dois aller toute seule je n'irait pas. Donc c'est plus vraiment une partenaire de sport.

PIERRE

T'as besoin de quelqu'un d'autre pour faire une activité ?

CLAIRE

Oui, j'aime pas, oui j'crois.

PIERRE

Toute seule c'est ?

CLAIRE

Oui j'aime pas.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Même aller courir, s'il n'y a pas quelqu'un je n'y vais pas. Faut vraiment que je sois motivée.

PIERRE

Ok ok, par rapport à Amandine ?

CLAIRE

Bah elle, comme elle est en éducation physique, je suis allée courir une fois à son cours avec elle et on va courir, aussi parfois, de temps en temps au bois des rêves ou au lac, mais le problème c'est qu'on a des horaires vraiment différents du coup, parfois, ça matche pas pour aller courir, quoi. C'est pour ça que je l'ai mise dans "influence moyenne", j'sais bien qu'eux aussi, enfin Claire DeCaux [8:19] aussi, je sais pas si tu connais ?

PIERRE

Oui.

Appendixes

CLAIRE

Bah c'est toutes les deux nos co-kotteuses et donc elles nous encouragent tout le temps à faire du sport, et tout. Parce que la cinquième des co-kotteuse elle ne fait pas de sport donc elles sont toujours là "allez faut aller faire du sport et tout".

PIERRE

Ok, donc elles essaient toutes les deux...

CLAIRE

Mais elles font rarement du sport avec nous, aux activités externes, parce que comme elles font du sport dans la journée, bah le soir c'est rare, quoi.

PIERRE

Ok, donc elles, comme elles sont en éducation physique, elles s'y connaissent aussi peut-être un peu plus. Est-ce que parfois vous leur demandez des conseils, ou justement pour les 5 miles, est-ce que vous n'avez pas demandé, j'sais pas un programme justement pour se préparer un petit peu plus ?

CLAIRE

Oui j'ai fait avec Amandine aussi les 5 miles. Mais en fait on s'est décidées cinq jours avant. Ça a été dur ! Mais j'avais demandé, par exemple, ce que je devais manger avant, pour être en forme quoi.

PIERRE

Ok, donc plus des informations, mais vraiment liées, bien précises sur l'activité. Je ne sais pas, parfois elles ne vous poussent pas à découvrir autre chose que les deux heures de sport que vous faites ? Elles ne vous proposent pas, je ne sais pas, aller faire... ? Je sais que Claire fait pas mal de triathlon donc, aller nager tous ensemble ?

CLAIRE

Si on est allée nager une fois pendant le blocus aussi, c'est vrai. Mais ...

PIERRE

Mais c'est pas quelque chose de régulier ?

CLAIRE

Oui, non, ça n'a été qu'une fois en deux ans. Non c'est vrai que... Mais comme j'ai fait plein de choses pendant la semaine, je sais bien que ces deux horaires-là, c'est pour faire du sport et qu'après que j'aurai pas de temps, non plus, pour faire autre chose.

PIERRE

Ok, quand tu dis, que tu fais plein de choses, c'est par rapport aux cours, voir tes amis etc.. ?

CLAIRE

Oui, puis je sors au concert.

PIERRE

Mais l'activité physique planifiée c'est lundi-jeudi ?

CLAIRE

Oui, lundi-jeudi, j'essaie.

PIERRE

Ta maman ?

CLAIRE

En fait, quand on est à la maison, on fait du sport, on fait des vidéos sur Youtube.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Et donc je fais avec Chloé et maman.

PIERRE

Une activité à trois.

CLAIRE

Oui, c'est "Cyssi MUA" j'sais pas si tu connais ?

PIERRE

Non, je ne connais pas.

CLAIRE

En fait, c'est une youtubeuse française, et elle fait des petits trucs de vingt minutes ou trente minutes, ça dépend. Et donc pendant les vacances ou le blocus on fait ça une fois tous les deux jours.

PIERRE

Appendixes

Ok, c'est aussi plus ou moins planifié, ou c'est un peu plus libre ?

CLAIRE

Oh c'est un peu plus libre, quand on se réveille, on se dit bah on fait à quelle heure, quoi.

PIERRE

Et c'est quoi comme type de... ?

CLAIRE

C'est cardio, abdos, les jambes.

PIERRE

Donc c'est du renforcement musculaire ?

CLAIRE

Oui, c'est du renforcement musculaire, oui.

PIERRE

Ok, et ta maman elle est plutôt active, aussi de base ?

CLAIRE

Oui, elle est aussi active, elle fait, elle va à l'aquagym et elle court aussi, j'crois qu'elle fait trois heures de sport semaine.

PIERRE

Ok, donc elle est aussi déjà active. Tu rentres tous les week-ends ?

CLAIRE

Oui, j'entre tous les week-ends.

PIERRE

Ok, et est-ce que, elle, à part le fait de participer, est-ce qu'elle vous pousse aussi ? C'est elle qui vous propose de faire une activité toutes ensemble, ou ... ?

CLAIRE

C'est plutôt nous qui la poussons. En fait elle est fatiguée et on lui dit "viens on fait Cyssi" et quand elle voit qu'on s'y met, elle s'y met avec nous. Sinon elle le ferait pas d'elle-même. Parce qu'elle fait déjà des activités la semaine. Et le week-end c'est rare qu'on fasse une activité, c'est plus en blocus, quoi.

PIERRE

Ok, donc ça n'arrive pas souvent, ou peut-être le week-end, vous proposez d'aller faire une rando tous ensemble ou ... ?

CLAIRE

Non, parfois on va courir, mais c'est rare.

PIERRE

C'est rare.

CLAIRE

Oui, parce qu'on est souvent occupée aussi le week-end, soit étudier, soit des autres activités.

PIERRE

Et elle, par exemple, par rapport avec les 5 miles, comme t'as dit qu'elle courrait pas mal, est-ce qu'elle ne vous a pas conseillées, challengées un petit peu ?

CLAIRE

Si, elle a dit que c'était un beau challenge, elle a demandé pourquoi Chloé ne le faisait pas, mais Chloé avait un autre truc, donc voilà

PIERRE

Ok, donc c'est plus des encouragements, et un peu discuter des activités mais pas énormément plus.

CLAIRE

Mais pas technique.

PIERRE

Ok. Je ne sais pas si tu as d'autres personnes qui te viennent en tête ?

CLAIRE

Non, c'est vraiment les personnes avec qui je fais du sport.

PIERRE

T'as parlé de Claire Degaux (?) je ne sais pas si tu veux la rajouter vraiment, ou ... ?

CLAIRE

... Si on peut la rajouter, mais...

Appendixes

PIERRE

C'est pas une obligation, c'est vu que tu en as parlé informativement

CLAIRE

Oui, non, c'était juste pour dire qu'elle est en éducation physique aussi, mais c'est vrai que j'ai jamais fait du sport avec elle.

PIERRE

Mais c'est pas forcément le fait de faire avec, c'est vraiment même discuter, encourager, motiver. Si tu penses qu'elle peut avoir, d'une manière ou d'une autre, une influence sur ta pratique ?

CLAIRE

Non. Elle n'a pas d'influence.

PIERRE

Et, dans les freins ?

CLAIRE

... Très forte influence, je vais mettre ... Je vais mettre... Je peux mettre plusieurs personnes ? C'est un groupe de personnes avec qui on sort.

PIERRE

Oui, oui. Tu peux peut-être en détailler, s'il y a une personne qui sort plus du lot.

CLAIRE

Je vais mettre "De la Carolo" parce qu'on est toutes baptisées carolo. J'veais mettre Laurie Parce qu'en fait, le lundi et le jeudi je sais bien que j'fais du sport, mais par exemple c'est aussi le lundi et jeudi qu'on sort après. Donc elles me disent "oh on ferait bien un souper toutes ensemble" et donc bah voilà et du coup j'sais pas aller au sport, c'est des trucs comme ça. Et c'est pour ça que ça a une forte influence, parce que c'est rare quand je dis non, quoi.

PIERRE

Ok, donc c'est que quand on te le propose cette priorité, quand même ...

CLAIRE

Bah ça dépend, si c'est un souper entre nous, j'dis que j'arriverai plus tard, si c'est un souper organisé par les autres régionales...

PIERRE

Un banquet, ou autre...

CLAIRE

Là, les heures sont définies, du coup je ne sais pas arriver plus tard, quoi.

PIERRE

Mais donc s'il y a un banquet ou, enfin, un souper...

CLAIRE

Bah hier il y avait un souper, donc je ne suis pas allée au sport.

PIERRE

Ok, et ça t'arrive quand même parfois de dire, même si c'est un souper bien planifié, tu dis "j'veais pas au souper parce que j'ai vraiment envie d'aller au sport", ou c'est pas quelque chose qui t'arrive ?

CLAIRE

Non, parce qu'en fait les soupers c'est quand même rare quand on en fait, et que j'aime bien, et sinon après

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Mais j'en ai fait que trois sur l'année, donc ça va. C'est vraiment, ça, ça a une influence, ça m'empêche d'aller au sport, mais sinon...

PIERRE

C'est pas trop régulier.

CLAIRE

Oui, voilà. Je tiens mes heures de sport. Et donc les freins, bah c'est tout. Euh... Ça doit être des personnes ? Sinon je peux dire mes études mais... ?

PIERRE

Non, c'est des personnes.

CLAIRE

Appendixes

Du coup non.

PIERRE

Tout à l'heure, tu m'as parlé aussi de la Youtubeuse, là, est-ce que tu penses que, elle, elle peut aussi indirectement influencer ?

CLAIRE

Ah oui, elle a une influence. ... Je vais la mettre dans "forte influence". Parce que je la suis sur Instagram, du coup, voir tout le temps ses story, et tout, enfin quand elle fait du sport, j'me dis "allez faut que j'y aille !" des trucs comme ça.

PIERRE

Donc tu vois régulièrement, allez, presque tous les jours, quelque chose ?

CLAIRE

Oui, ce qu'elle mange, tout...

PIERRE

Et ça, tu le vois plus comme une source d'information ? Parfois je ne sais pas si ce qu'elle mange, tu te dis "ah je mangerais peut-être bien la même chose" ? Ou bien c'est juste "Woh elle fait plein de sport, ça serait peut-être bien d'être pareille, de faire autant" ou ... ?

CLAIRE

C'est un peu les deux, en fait. J'me dit "oh c'est bien, faudrait que j'fasse ça à manger" et le fait de faire du sport, ça me motive parce que ça me dit faut que j'y aille, quoi. Mais j'ai pas envie de devenir comme elle, mais juste faire du sport, quoi.

PIERRE

Un peu plus, en tout cas.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

T'as beaucoup parlé des personnes qui sont à ton kot, est-ce que parfois c'est pas aussi un peu l'inverse ? Elles savent que lundi, jeudi ça va être sport, mais en même temps, c'est les seuls jours de la semaine où on peut faire le souper commu, du coup on ne va pas au sport pour faire le souper ?

CLAIRE

Non, le souper commu on essaie toujours de s'arranger.

PIERRE

En dehors du lundi-jeudi ?

CLAIRE

Oui, on fait plus le mercredi

PIERRE

Ok.

CLAIRE

C'est défini.

PIERRE

En soi, donc, vous êtes plusieurs du kot à pratiquer ensemble, vous êtes beaucoup pour qui ça... ?

CLAIRE

Oui, ça a une influence. Et puis, Anne- Laure elle a le hockey et tout donc, on s'est aussi rapproché autour du sport.

PIERRE

Ok, je ne sais pas si t'as d'autres personnes qui te viennent en tête ?

CLAIRE

Non, pour le sport, non.

PIERRE

Ok, je vais faire le tour, un petit peu, des questions pour voir.

CLAIRE

J'veais mettre, en "6" Anaëlle, c'est une amie de notre groupe de la carolo. Elle aussi j'crois qu'elle est sportive, mais on n'arrive jamais à trouver un moment pour aller faire du sport ensemble, du coup elle a une "faible influence" parce qu'on arrive quand même à faire du sport mais c'est pas avec elle que je vais faire tout le sport, quoi.

PIERRE

Ok, ça vous est déjà arrivé de faire ensemble ?

CLAIRE

Appendixes

Oui on est déjà allée deux-trois fois courir, et faire des activités.

PIERRE

Et elle, c'est une grosse sportive ?

CLAIRE

Non, non, non, elle, elle veut juste faire du sport.

PIERRE

C'est plus pour se défouler plus que pour vraiment... ?

CLAIRE

Oui, pas pour devenir Musclor et tout.

PIERRE

Donc c'est, au final, la seule personne qui est dans les deux schémas ? Si je vois bien, puisqu'elle fait partie aussi du groupe ici.

CLAIRE

Oui, mais Chloé aussi et Charlotte aussi en fait.

PIERRE

Elles sont toutes les deux... ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ok, attends je vais marquer entre parenthèse qu'elles sont aussi le numéro 1 dans les freins. Voilà.

CLAIRE

Mais on est un gros groupe, on est par exemple, douze, et du coup avec ces trois-là j'ai fait beaucoup de sport, mais les par exemple, les autres font moins de sport donc, c'est plutôt le gros groupe qui gagne quand on doit choisir quelque chose, quoi. Et qu'elles disent "oh c'est bon ! Tu feras du sport une autre fois, t'en fais tout le temps."

PIERRE

On va revenir un petit peu sur certaines personnes, tout d'abord celles qui sont sur les deux schémas. Ici, donc, ta sœur tu l'as mise dans "très forte influence" et de l'autre côté c'est aussi une "très forte influence", juste négative. Si tu devais faire la moyenne des deux, par exemple en allant de -5 à +5 avec 0, est-ce qu'au final ça s'annule et donc ça revient plus ou moins à aucune influence ? Puisque que parfois c'est positif, parfois c'est négatif ? Comment tu dirais que ta sœur t'influence sur l'activité ? Si on faisait tip-top la moyenne maintenant, elle serait à 0/5. Entre -5 et 5, elle serait à zéro.

CLAIRE

Ok, donc elle m'influence pour faire du sport ?

PIERRE

Si tu devais lui mettre une cote ?

CLAIRE

J'dirais 4.

PIERRE

4, donc c'est quand même, globalement, elle est vraiment positive.

CLAIRE

Oui, et la même chose pour Charlotte.

PIERRE

Ok, toutes les deux, elles auraient 4/5 donc ça veut dire, au final, comment elles t'influencent négativement ?

CLAIRE

C'est plus l'effet de groupe qui influence. Parce que je sais bien que si j'dis "bah moi j'arrive plus tard parce qu'on va au sport", on va aller au sport ensemble.

PIERRE

Ok, vous allez quand même aller à trois.

CLAIRE

Là c'est plutôt l'effet de groupe qui dit "on va pas aller parce qu'on a quelque chose de prévu."

PIERRE

Ok, mais est-ce que c'est régulier ces soupers ?

CLAIRE

Non, non.

Appendixes

PIERRE

Est-ce que ça reste vraiment à "très forte influence" négative ou tu penses que... ?

CLAIRE

En fait, c'est le seul truc qui m'empêche de faire du sport, c'est pour ça que je l'ai mis dans "très forte influence" mais sinon, par exemple lundi on en fait un, mais j'suis arrivée après au sport, enfin j'ai fait le sport et puis je suis arrivée après.

PIERRE

Si, voilà, tu peux très bien le changer.

CLAIRE

Influence "moyenne" alors.

PIERRE

Non, tu peux le laisser, et moi j'mets juste un petit trait comme ça, hop, à cet endroit-là. Et comme ça, il y a la différence entre le spontané et après on en a rediscuté un petit peu. Mais donc pour Chloé et Charlotte, au final, si tu devais mettre une note, ce serait 5.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Pour Anaëlle ?

CLAIRE

Ce serait 1.

PIERRE

Si on faisait la moyenne, ce serait 1, c'est ça ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ok, donc elle reste quand même, globalement, plus positive ?

CLAIRE

Oui, non, -1.

PIERRE

-1 ? Plus négative ?

CLAIRE

Plus "pas aller au sport", qu'autre chose.

PIERRE

Oui, ça marche. Je réfléchis un petit peu. Ici j'ai un petit tableau, c'est pour moi, on va pas le compléter. Mais en fait, il y a différentes façons d'influencer, d'avoir un soutien social pour l'A.P.S, soit, donc, il y'a les encouragements, typiquement, le fait de discuter ensemble, tout ce qui est en rapport avec le financier ou les transports. Le Modeling c'est plus le fait d'avoir quelqu'un, un petit peu, de référence et de vouloir s'en inspirer, et cetera et puis le fait de participer ensemble.

On va reprendre les personnes les plus centrales pour toi. Tout d'abord, ta sœur, donc vous participez ensemble, vous vous encouragez l'une l'autre, et peut-être qu'à certains moments vous discutez un petit peu de ce que vous avez fait, vous vous challengez un petit peu, et cetera.

CLAIRE

Oui, parce que, par exemple, au Fat burner le lundi, Chloé-Roll au début, elle ne venait pas parce que comme elle avait Mondialito à 21h ça n'allait pas pour les heures. Et du coup, je lui disais "c'est trop bien, faut que tu viennes tester", et elle est venue après, quoi. Mais elle n'a pas autant aimé que ce que j'aime avec Charlotte, du coup voilà.

PIERRE

Ce sont les goûts et les couleurs !

CLAIRE

Du coup oui, sur ce sens-là, on s'influence.

PIERRE

Ok, pour Charlotte, c'est plus ou moins la même chose que ta sœur, seulement vous pratiquez peut-être un peu plus encore ensemble qu'avec ta sœur. Ensuite, Amandine c'est "moyenne", c'est plus de la discussion, parfois vous faites ensemble donc là : participation. Est-ce que parfois, je sais, Amandine elle a eu de grosses blessures et cetera, elle revient quand même à chaque fois,

Appendixes

est-ce que parfois son obstination, ou sa volonté de revenir et de continuer, est-ce que toi, c'est peut-être pas une source aussi, tu te dit voilà "elle est quand même vraiment motivée", est-ce que ça te pousse pas toi aussi à certains moments de le faire ?

CLAIRE

Hum...

PIERRE

Tu peux dire non.

CLAIRE

Ouais, non, je ne pense pas. Parce que j'aime bien faire du sport, donc il faut pas me motiver pour que j'en fasse, en fait. Donc c'est pour ça... Peut-être maintenant que si j'ai une blessure comme Amandine, je me dirais "oh j'veux plus faire du sport" mais oui, après j'me dit "faut que je garde confiance, Amandine elle peut en faire maintenant."

PIERRE

Ok, oui

CLAIRE

J'dois juste attendre que ça aille mieux.

PIERRE

En tout cas pour le moment, t'as pas encore eu de contexte dans lequel tu devais t'inspirer d'Amandine.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ta maman ? Donc vous faites ensemble, surtout pendant le blocus et cetera. Tu m'as dit qu'elle aussi elle est assez active, elle va courir et cetera. Est-ce qu'aussi comme c'est la maman, elle a pas aussi une figure particulière ? Est-ce qu'elle est pas aussi une source d'inspiration ? Peut-être pas pour l'activité, mais si c'est le cas ?

CLAIRE

Si, j'pense comme elle a toujours fait du sport, et que quand on faisait de la gym après on continuait aussi le sport, enfin d'autres sports, quand on était à l'unif du coup. Et c'est vrai qu'elle nous pousse parce que, par exemple, elle va à la gym tous les je ne sais pas quels jours, et elle a dit qu'elle commencerait en blocus, en mai, qu'on pourrait aller avec elle, quoi. Elle nous a déjà dit, vous viendrez avec moi.

PIERRE

Ok, elle est derrière, pas juste le fait de faire ensemble, elle pousse un petit peu aussi, elle encourage, elle motive ?

CLAIRE

C'est pas qu'on doit être super musclées, c'est juste faire du sport une fois par semaine pour être bien, quoi, une ou deux fois par semaine.

PIERRE

Ok, pour être bien ... physiquement, mentalement ... ?

CLAIRE

Dans sa peau, physiquement, et tout.

PIERRE

Ok, Cyssi ? Elle se serait plus une source d'inspiration, peut-être ?

CLAIRE

Oui, et puis, co-participation, parce qu'on fait en même temps !

PIERRE

Oui, un petit peu en décalé, parce qu'elle, elle ne s'en rend pas compte. Mais, est-ce que dans ses vidéos, comme je ne connais pas, est-ce qu'elle donne des conseils ?

CLAIRE

Oui, elle dit "on rentre le ventre", "allez, on abandonne pas !"

PIERRE

Elle donne des informations, et cetera. Donc les vidéos sont motivantes et il y a quand même quelques informations importantes que parfois tu ré-utilises même en dehors de la vidéo en tant que telle ?

CLAIRE

Oui, quand je fais les exercices, je me rappelle de ce qu'elle dit.

PIERRE

Ok, donc tu ré-utilises, au final, ce que, elle, elle a dit pendant ça.

Appendixes

Même chose du coup, de l'autre côté, pour tes amis de la Carolo.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Eux donc, vous discutez vraiment jamais de l'activité physique à part avec les trois qui sont... ?

CLAIRE

Tous les lundis, je dis "on va au sport à 19h, s'il y en a qui veulent venir ?" et depuis quelques semaines il y en a une ou deux qui viennent avec nous, donc on est quatre à y aller, et donc je crois que ça les motive un petit peu que je dise ça mais sinon elles ne vont jamais dire "qui veut aller au sport aujourd'hui ?", quoi. C'est plus moi qui motive, quoi parfois.

PIERRE

Ok, est-ce que parfois t'as l'impression qu'elles te jugent négativement quand tu leur dis ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

Non ? Il n'y a jamais elles prennent mal le fait que tu arrives un peu plus tard parce que t'as voulu aller au sport ?

CLAIRE

Flora, mais c'est pas dit méchamment, elle va dire par exemple "oh encore le sport !" parce qu'elle ne fait pas du tout de sport, elle. Mais bon, c'est juste une remarque qu'elle fait comme ça.

PIERRE

Ok, c'est plus pour taquiner, un petit peu,

CLAIRE

Oui, ça ne va pas m'empêcher d'aller au sport.

PIERRE

Est-ce que toi, tu as l'impression d'être aussi une source pour quelqu'un d'autre ? Quand on voit les différents types de sources de soutien que ça peut être ? Enfin les types de soutien, plutôt.

CLAIRE

Par exemple pour les deux personnes, donc c'est Louise et Pauline, quand elles viennent avec nous le lundi, c'est moi et Charlotte qui les avons motivées à venir avec nous, du coup, ça remplirait "co-participation" et "soutien".

PIERRE

Emotionnel, parce que tu les encourages, et cetera. Et par rapport aux autres, aussi, les Chloé, Charlotte, Amandine et ta maman, c'est de la "co-participation", mais est-ce que, voilà, t'as plus besoin de les motiver aussi, ou bien elles sont motivées naturellement ?

CLAIRE

Non, elles sont motivées naturellement.

PIERRE

Généralement, tu ne dois pas être derrière, et dix minutes avant d'y aller, tu dois être là "bon, on y va" ou sinon elles n'y vont pas ?

CLAIRE

Ouais, non, elles sont motivées.

PIERRE

Ok. Ta maman, est ce que parfois tu lui proposes aussi, en plus de Cyssi pendant le blocus des fois d'aller courir ?

CLAIRE

Oui, par exemple quand on va courir et qu'elle est fatiguée, j viens pas, on y va avec Chloé.

PIERRE

Et des vacances, je sais pas si, par exemple, vous partez en famille, est-ce que vous faites des vacances plutôt actives avec des activités, non ?

CLAIRE

C'est des visites, mais c'est pas la plage, quoi. Du coup c'est pas faire du sport mais on marche tout le temps, on visite.

PIERRE

Ok, en soi, marcher ça peut faire une dépense.

CLAIRE

On voulait faire, on part au Mont Tanico ici, et on voulait faire du rafting mais ça maman, elle a dit qu'elle avait trop peur. Du coup on ne fait pas.

Appendixes

PIERRE

Ah il va falloir essayer de la convaincre ! De la rassurer un petit peu.

CLAIRE

Mais on en a fait quand on était toutes petites mais on était trop petites, du coup on a coulé. Et depuis elle a trop peur qu'on refasse ça. Ils ont dû nous rechercher avec une corde, donc...

PIERRE

Elle a plus peur pour vous que pour elle, en fait.

CLAIRE

Oui, oui, oui, à mon avis oui.

PIERRE

Vous avez un peu grandi depuis, quand même.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Est-ce que toutes ces personnes, elles interagissent entre-elles ? Finalement oui ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Parce que Chloé, Amandine, Anaëlle, enfin peut-être Anaëlle par rapport à Chloé un peu moins, mais... Donc les trois ici, vous êtes en kot ensemble.

CLAIRE

Charlotte on est plus en kot ensemble, c'était il y a deux ans.

PIERRE

Ah oui c'est une ancienne co-kotteuse, c'est ça.

CLAIRE

Oui, mais elle kotte avec Laurie, par exemple. Pour situer.

PIERRE

Donc Chloé, Amandine et toi vous êtes en kot ensemble. Chloé-Roll, Charlotte et Anaëlle elles font parties du groupe... ok. Ta maman, c'est la maman de Chloé, du coup. Et... Cyssi elle est un petit peu à part, mais donc c'est à peu près ça les lignes qu'il y a entre tout le monde.

CLAIRE

Tout le monde se connaît plus ou moins, oui.

PIERRE

Tu m'as dit que t'avais aussi la carte UCL sport, c'est qui qui l'a financée ?

CLAIRE

Mes parents.

PIERRE

Ce sont tes parents qui ont payé ta carte, ok. Si on en vient, justement aux parents, ils ont un rôle un petit peu particulier je suppose, en principe, quand t'es plus jeune, en secondaire, ils ont une influence encore plus grande sur ton activité, puisque c'est eux qui financent, par exemple, l'affiliation,

CLAIRE

Les trajets.

PIERRE

Qui payent, voilà, qui t'aident pour les trajets, qui payent pour le matériel et cetera, est-ce que tu penses qu'ils ont encore une influence sur ta pratique ? T'as dit, de toute façon, ta maman, vous pratiquez ensemble et cetera.

CLAIRE

Oui, je pense parce qu'ils ont toujours dit qu'une fois qu'on arrêterait la gym, parce qu'on faisait la gym en compétition, donc on faisait 7h/semaine, ils ont toujours dit qu'une fois qu'on arrêterait ça, il fallait qu'on continue à faire quelque chose. Donc je crois qu'on a toujours été dans cette optique-là. Et du coup, dès qu'on est arrivées à l'unif on a d'office pris la carte, on a toujours fait du sport, donc voilà.

PIERRE

Ok, et tout ce qui est lié aux finances, par exemple, tu dois te racheter de nouvelles chaussures et cetera.

Appendixes

CLAIRE

C'est mes parents.

PIERRE

C'est tes parents, donc ils participent encore aussi de cette façon. Ici, tu parles de tes parents, là t'as pas parlé de ton papa, donc je ne sais pas s'il influence ?

CLAIRE

Si, si en fait.

PIERRE

Financièrement, du coup, mais... ?

CLAIRE

Et puis courir, on va aussi courir, on est allé courir la semaine passée. Je mets "influence moyenne". C'est le "7".

PIERRE

Et donc ton papa, il est plutôt actif, sportif ou... ?

CLAIRE

Oui, il fait du foot et il aime bien aller courir aussi le week-end.

PIERRE

Oui donc il est plutôt sportif de base.

CLAIRE

Mais du coup, parfois quand il va courir on vient avec lui, mais souvent on doit beaucoup étudier ou travailler le week-end, donc c'est pas facile, de courir, et tout.

PIERRE

Et donc, tout le soutien instrumental, c'est eux, c'est leur part du marché, je veux dire. Donc t'as l'impression que leur influence continue, avant c'était peut-être plus évident, mais que leur influence encore maintenant que vous êtes à l'unif et que vous n'habitez plus forcément ensemble.

CLAIRE

Oui, et puis ils étaient contents que je fasse les miles, et tout, d'ailleurs papa a dit "on ira s'entraîner avant" mais on a pas eu le temps. Ouais sinon, oui ils influencent sur mon activité.

PIERRE

Donc ils sont encourageants et motivants derrière.

CLAIRE

Oui, voilà, c'est ça.

PIERRE

Est-ce que parfois ils sont aussi plutôt négatifs, dans le sens, par exemple en blocus "oh ce serait peut-être mieux que tu restes étudier un peu".

CLAIRE

Non, justement, ils disent qu'il faut qu'on fasse du sport en blocus. Même à Noël quand on veut pas, ils nous disent "fais marcher jusqu'au bout de la rue pour faire quelque chose".

PIERRE

Ok, donc, ils sont toujours positifs, d'un point de vue...

CLAIRE

Pour le sport, oui.

PIERRE

Pour le sport, pour détendre, pour penser à autre chose, pour se défouler.

CLAIRE

Oui, parce que c'est bon pour la santé, je crois.

PIERRE

Ok. Là on a parlé de tes parents, ici on va parler plutôt du professeur d'éducation physique en secondaire, ok ? Est-ce que tu penses, selon toi, que son influence perdure, ou se termine à la fin des humanités.

CLAIRE

Non ça c'est fini. Ils n'étaient pas super bons. D'ailleurs je n'aimais pas le sport à l'école, parce que c'était pas ouf.

PIERRE

Appendixes

Ok, on va quand même peut-être détailler, si ça se trouve il y a quand même des éléments qui vont revenir quand même. Est-ce que parfois tu ré-utilises quelque chose que ton professeur t'a appris, peut être sur la façon de t'entraîner, ou sur un geste que lui t'a appris ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

Non ? Il t'a pas appris par exemple, la course à pieds, comment il fallait courir ?

CLAIRE

Si, respirer peut-être.

PIERRE

Mais c'est pas quelque chose auquel, en tout cas, tu penses ? Quand tu vas courir, tu ne te dis pas "ah oui c'est vrai, monsieur disait de faire..."

CLAIRE

Non. Plus mes profs de gym en compétition. Là je repense aux conseils qu'ils donnaient quand je fais du sport. En mode quand je fais du gainage, comment on se place, et tout. Mais c'est plus instinctif, parce que, comme j'ai fais de la gym, savoir comment se placer...

PIERRE

Oui c'est devenu un peu plus un réflexe qu'autre chose. Mais donc, si tu devais dire qu'il y a encore une influence, c'est plus de la part d'un de tes coachs, un entraîneur, que professeur.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Est-ce que, non plus, il ne t'a pas donné de motivation pour un sport qu'il t'a fait découvrir ? Typiquement, le badminton, on en fait beaucoup en secondaire.

CLAIRE

Le volley, j'ai bien aimé faire le volley. Mais je n'ai jamais fait plus que ce qu'on faisait à l'école.

PIERRE

Ok, et du coup, parfois tu ne t'es pas dit "j'ai bien aimé le volley, ça serait bien qu'on en refasse ici, avec toutes les séances qui sont disponibles." ?

CLAIRE

Si, c'est vrai. Si je me suis déjà dit une ou deux fois, mais je ne sais pas jouer au volley, j'ai juste appris à l'école, du coup... Oui, il faudrait que je teste.

PIERRE

C'est pas grave, il y a les jeudi soirs, il y a le tournoi CSE.

CLAIRE

C'est vrai ? C'est le jeudi ?

PIERRE

Presque, oui, tous les jeudi soir, il y a un tournoi CSE.

CLAIRE

Ah j'apprends quelque chose.

PIERRE

Voilà. Donc il ne t'a pas forcément donné d'habitude, de pratique en dehors de l'école, que tu gardes actuellement ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

Ça, il n'a pas fait. Est-ce que de nouveau, il ne t'a pas sensibilisé à des astuces pour rester actif malgré les obstacles, les freins ? Donc typiquement, pendant les examens il vous a pas dit "penser à aller courir, vous serez plus concentrés pour étudier après."

C'est pas quelque chose qu'il a essayé de vous transmettre ?

CLAIRE

Non, ça ne me dit rien.

PIERRE

Appendixes

Ok, parce que ça, ça s'appelle "l'instrumentalité", donc c'est le fait que l'APS peut être bénéfique, que l'activité physique et sportive, peut être bénéfique pour autre chose. Donc typiquement, dans le domaine scolaire. C'est pas quelque chose qu'il a essayé de sensibiliser en tout cas ?

CLAIRE

Non, non, malheureusement.

PIERRE

Et l'instrumentalité de l'APS peut être aussi bénéfique pour le domaine social. Donc ça va être bénéfique aussi pour rencontrer de nouvelles personnes, soit aussi de voir ses amis. C'est pas non plus quelque chose qu'il a essayé de mettre en avant ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

En tout cas, tu...

CLAIRE

En tout cas je ne m'en souviens plus.

PIERRE

Voilà donc s'il l'a fait, c'est que ça n'a pas fonctionné, en tout cas.

CLAIRE

Oui, ça ne m'a pas marqué.

PIERRE

Il n'y a rien d'autre que tu veux ajouter sur ces schémas ? Quelqu'un ou une précision à rajouter sur une personne, peut être dont tu n'as pas encore donné le détail ?

CLAIRE

Bah, vraiment, Charlotte, c'est avec elle que je fais tous mes sports.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Depuis qu'on a kotté ensemble, j'étais en deuxième, ça fait... On se connaît depuis trois ans, du coup. C'est la troisième année, et quand on était en kot, on allait tout le temps en sport ensemble, et tout. Et elle fait même plus de sport que moi, elle essaie d'aller tous les jours.

PIERRE

Ah oui.

CLAIRE

Mais ça, j'avais dit.

PIERRE

Et parfois, ça ne te donne pas envie aussi, d'en faire plus que les deux séances ?

CLAIRE

Mais en fait c'est que je n'ai pas le temps. Et le mar...

PIERRE

T'as pas le temps à cause des études ?

CLAIRE

Euh oui, ou parce que j'ai un job étudiant, parce que je sors et faut que je finisse un truc. Mais c'est parce que le mardi et le mercredi, les activités proposées sont moins bien, du coup on ne va pas. Et elle, elle va à la salle, au blocry, faire du vélo.

PIERRE

Oui ?

CLAIRE

Oui et ça je n'aime pas trop, donc...

PIERRE

Ok.

CLAIRE

C'est pour ça.

PIERRE

Appendixes

Ok, et jusqu'à présent, t'as toujours plus ou moins mis les deux Chloé et Charlotte ensemble. Ici, tu me dis, c'est quand même plus avec Charlotte que tu fais les activités.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Est-ce que tu penses que c'est... Elles ont quand même toutes les deux le même niveau dans ton influence ou tu dirais qu'il y en a peut-être une qui a une qui est plus haute que l'autre ? En sachant que ta sœur, tu fais aussi le week-end, et cetera.

CLAIRE

Non, elles ont le même niveau, j'y pense.

PIERRE

Tu penses que globalement, les deux sont plus ou moins pareil sur ta pratique ?

CLAIRE

Oui, parce que, par exemple, quand je suis chez moi, Charlotte elle me dit "oh j'ai été au sport aujourd'hui" et "ah tiens, il faut que j'y aille", des trucs comme ça, quoi.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Mais avec Chloé-Roll c'est vrai qu'on fait moins de sport ensemble mais sinon on se motive, toujours.

PIERRE

Ok, oui, oui, il y a plusieurs façons de soutenir. Ok. Je mets ça sur le côté, si à un moment, il y a quelque chose qui te vient, tu...

Même une précision à noter, il n'y a pas de soucis.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Alors je vais te donner une deuxième feuille de travail, ok ? Ici ça concerne plus les événements de vie, donc comment les événements de vie influencent ta pratique, donc, tu vas pouvoir représenter un petit peu les fluctuations de ta pratique sur les différents schémas. Ici, le premier, on va commencer avec celui-ci, on est donc ici en début mai, on est le 3. Tu vas pouvoir représenter sur donc, l'année académique qui va bientôt se terminer ici, ta quantité, enfin ta pratique en tout cas, il n'y a pas de notion d'heure. C'est donc, voilà, soit tu fais, rien du tout, soit tu fais énormément, et puis tu mets entre les deux, voilà. J'ai mis quelques indications pour aider un petit peu, donc là c'était les vacances, avec la rentrée autour du 15 décembre. Le blocus qui a commencé fin décembre, avec les examens tout le mois de janvier, ici il y a eu une petite semaine de vacances, puis après, ici, il y a eu deux semaines de congés aussi qui étaient étalés entre mars et avril. Ce que tu peux faire c'est mettre une croix plus ou moins, si c'était haut, bas, et cetera. Tu peux en mettre plusieurs au sein d'un même mois. Par exemple, si justement, la semaine après la seconde sess, t'es partie une semaine en randonnée, là tu peux mettre plus haut et le reste du mois, c'était peut-être plus bas, et donc quand tu mets une croix tu me dis ce qu'il s'est passé, ce que tu faisais comme activité à ce moment-là.

CLAIRE

Donc, en juillet... Donc, plus je mets la croix au-dessus, plus j'ai fait du sport, hein ?

PIERRE

Oui.

CLAIRE

Alors, il faut que je réfléchisse.

PIERRE

Du sport ou simplement une activité, donc une rando, et cetera, c'est quand même...

CLAIRE

Ok, oui. En juillet, j'ai eu un camp, parce que je suis animatrice baladin.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Donc, oui, c'était des activités parce qu'il faut toujours s'occuper des petits.

PIERRE

Vous êtes partis combien de temps ?

CLAIRE

Appendixes

C'était sept jours.

PIERRE

Sept jours, ok.

CLAIRE

Près de Liège. Donc voilà. Après, je suis partie en vacan... j'ai travaillé, ça a rediminué, puis je suis partie en vacances et là on a visité tous les jours. Donc c'était...

PIERRE

Ok. Donc c'était assez actif.

CLAIRE

Aout, j'ai travaillé tout le temps. Donc eux, je faisais Cyssi, donc c'était aussi actif. Septembre, c'était comme ça, oui c'était moins actif septembre, parce que je suis partie en vacances, et puis je crois que j'ai pas trop fait de sport. Oui comme ça. Octobre, les activités avaient reprise donc c'était actif. Novembre aussi. Décembre aussi. Et puis le bocus c'était moins actif le bocus.

PIERRE

Mais ça restait quand même... ?

CLAIRE

Oui ça restait quand même actif. Toujours, j'essaie toujours de faire deux fois semaine.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Les exams, c'était... C'était actif, j'avais le sport aussi.

PIERRE

Un petit peu plus que pendant le bocus, du coup ?

CLAIRE

Oui. Oui.

PIERRE

Le bocus tu l'as fait chez toi ou tu l'as fait...?

CLAIRE

Oui. Je l'ai fait chez moi.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Mais la semaine je reste... Donc le bocus j reste chez moi et en examen je reste la semaine et je retourne le week-end.

PIERREOk.

CLAIRE

Puis, il y a eu la semaine blanche. Ah si, on a fait du vélo tous les jours, parce qu'on a des vélos. Donc, c'était actif. Et puis février ça a été aussi sportif, mars aussi. Pâques, c'était moins actif, j'ai pas le temps, du coup. Et mai, ça a repris, c'était actif.

PIERRE

Ok, donc si j'essaie de commenter un petit peu.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Donc ici, t'étais en camp, c'est ça ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ensuite, ici t'as eu un job étudiant, c'est ça ?

CLAIRE

Oui j'travailais tous les jours de 8h30 à 17h en fait.

PIERRE

Ok, donc t'as quand même pas mis à zéro, donc tu faisais quand même quelque chose.

CLAIRE

Appendixes

Oui, on faisait Cyssi quand je rentrais.

PIERRE

Ok, et donc, si je comprends bien, la semaine tu fais deux fois une heure et Cyssi c'est entre vingt et minuit.

CLAIRE

Entre vingt et minuit, oui.

PIERRE

OK.

CLAIRE

Mais ça, quand je travaillais, on faisait trois fois semaine ou quatre fois semaine, donc ça revenait à deux heures.

PIERRE

Ok, donc ça faisait quand même pas mal. Ici, donc t'es partie en vacances, c'est ça ?

CLAIRE

Oui, et on visitait, donc on était actif.

PIERRE

Oui donc on va mettre comme des vacances actives. Puis en août ?

CLAIRE

En août je travaillais, donc j'ai mis, c'était plus comme un job, quoi, actif, comme ça. Parce que je travaillais et je faisais Cyssi après.

PIERRE

Ok, donc t'as fait de nouveau du job étudiant jusque Cyssi.

CLAIRE

Oui, jusque Septembre.

PIERRE

Et puis donc après à la rentrée c'est remonté au... ?

CLAIRE

Deux semaines après la rentrée, parce qu'à la rentrée j'ai toujours plein de trucs.

PIERRE

Donc à la rentrée, c'était moins que quand t'étais en job ?

CLAIRE

...

PIERRE

Ou c'est resté la même chose ?

CLAIRE

Oui, c'est resté la même chose.

PIERRE

Ok, c'est resté pareil. Donc, deux semaines après, après les baptêmes, c'est remonté.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Là, vous avez commencé à faire, du coup, les deux fois par semaine, c'est ça ?

CLAIRE

Oui, mais on faisait déjà les deux fois par semaine mais c'était moins fixe ou une fois, oui. Mais du coup, là, on a trouvé le Fat burner et on s'est vraiment dit "ah celui-là, il faut y aller !". Parce que l'indoor, on faisait déjà depuis les autres années, donc on savait que c'était bien

PIERRE

Et puis donc, ça c'est resté, finalement, jusqu'au blocus, c'est ça ?

CLAIRE

Oui, c'est ça et puis après c'est un peu retombé.

PIERRE

Donc au blocus, t'es rentrée chez toi et c'était plus, Cyssi ?

CLAIRE

Appendixes

Oui, c'était Cyssi, mais comme il faisait noir, et tout, on était moins motivées. Enfin, juste le temps. Je crois qu'on a fait deux-trois fois.

PIERRE

Ok, donc dans les examens, un petit peu plus haut. C'est quoi que vous avez refait ?

CLAIRE

On est rentrées à Louvain, du coup on a repris nos activités, qui étaient prises, offertes... voilà, avec la carte.

PIERRE

Ok. Avec la carte, oui. Donc ici, t'as mis plus haut parce que t'es partie... ?

CLAIRE

Oui, on est partis à Valence, et en fait, on était loin du centre-ville, donc on a loué des vélos pour toute la semaine.

PIERRE

Et aussi pour visiter, et cetera ?

CLAIRE

Oui, tous les jours, et tous les jours on faisait du vélo.

PIERRE

Ok, donc ça c'était plus des vacances actives, de nouveau. Puis après le rythme...

CLAIRE

Reprend, oui.

PIERRE

Avec les deux fois par semaine. A Pâques, t'as fait moins ?

CLAIRE

Oui, à Pâques j'ai fait beaucoup moins, pâques. J'ai fait juste une fois du sport. Parce que j'ai pas eu le temps.

PIERRE

Ok, t'as étudié ? C'était le pré-blocus ?

CLAIRE

Oui, et j'ai travaillé.

PIERRE

Ok, t'as eu un job.

CLAIRE

Et étudié aussi. Et sinon...

PIERRE

Ok. Ici, il y avait plus ou moins les miles, si je me souviens bien ?

CLAIRE

Alors oui, c'était juste avant Pâques je pense, non ?

PIERRE

C'était quand même.. ? Mais j'veux dire, vous avez pas fait énormément d'entraînement ?

CLAIRE

Non, on a fait rien d'autre que d'habitude.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

On s'est juste dit "on a une bonne condition physique, ça va aller !".

PIERRE

Ok. Donc, ici, on va passer au deuxième schéma. Là c'est donc sur le mois qui vient de se passer. Donc on est ici, on est, aujourd'hui, le vendredi 3.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ok. Donc là, de nouveau, tu vas pouvoir représenter, peut-être avec plus de fluctuations, avec notamment... De nouveau, il n'y a pas de notion d'heure, juste de quantité, plus ou moins... Avec, les week-ends, à savoir que, ici, de là à là, c'était donc les congés de Pâques.

Appendixes

CLAIRE

Hum... Ça c'était alors...

PIERRE

Est-ce que tu veux un petit peu d'eau, non, toujours pas ?

CLAIRE

Oh oui je veux bien.

PIERRE

Je ne sais plus si je t'ai proposé ?

CLAIRE

Oui je veux bien.

[...]

CLAIRE

C'était là le lundi de Pâques.

PIERRE

Donc là c'est ?

CLAIRE

Oui, le dernier mois ça été un peu...

PIERRE

Mais t'as mis une croix pour dire que t'as fait quelque chose ?

CLAIRE

Ah oui ! Oui, j'ai pas réfléchi.

PIERRE

Non mais c'est pas grave, on va expliquer un petit peu. Donc, en gros, ici, les autres jours, t'as rien fait, c'est ça ? Mais donc là où t'as mis une croix, t'as fait quelque chose ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

C'était une séance ?

CLAIRE

D'une heure.

PIERRE

Ok. Juste noter un petit peu. Là c'est un mercredi ?

CLAIRE

Oui. Parce qu'à cette époque-là...

PIERRE

Ah c'était Pâques ?

CLAIRE

Oui, c'était Pâques.

PIERRE

Ok, donc là tu as fait quelque chose, et les week-ends, du coup, t'as rien fait de particulier, quand t'es rentrée chez toi ?

CLAIRE

Non, parce que j'avais, à chaque fois on était dans ma famille, ou...

PIERRE

Ok.

CLAIRE

La seule fois où j'ai fait un truc, c'est le lundi, je suis allée courir. Et le mercredi où je suis allée courir, aussi.

PIERRE

Ok. Et du coup le week-end, tu dis "on avait quelque chose en famille", vous faites rarement quelque chose en famille qui est plutôt actif ? Genre on va faire une randonnée tous ensemble, ou on part ... Quelque part ?

CLAIRE

Oui rarement.

PIERRE

Appendixes

Où c'est pas arrivé en tout cas ?

CLAIRE

Non, c'est pas arrivé. Non, c'était plus faire Pâques avec la famille, voir les grand-parents.

PIERRE

Ok. Donc pour le mois, ça a été assez vite !

CLAIRE

Oui, bah il n'y a pas eu beaucoup, comme il y a eu Pâques !

PIERRE

Ok. Ici, je vais changer parce que ça a été mal imprimé, c'est ma faute. Donc aujourd'hui, on est vendredi, donc on ne le prend pas en compte. Jeudi... Donc ici, tu vas pouvoir représenter plus précisément, avec une notion d'heure, donc les sept derniers jours qui viennent de se passer, en rapport avec l'activité physique, donc pas que des sports, on met vraiment ce que toi tu considères, si par exemple t'as été promener ton chien pendant trente minutes, ça fait partie.

CLAIRE

Je réfléchis à ce que j'ai fait ce week-end. J'ai oublié, ah ça j'ai... J'ai étudié tout le week-end, j'avais un travail à rendre lundi.

Après je dois mettre les heures, c'est ça ?

PIERRE

Oui.

CLAIRE

J'ai juste fait une heure le lundi et...

PIERRE

Ok. Donc on pourra faire une petite croix ici, hop.

CLAIRE

Oui, et le jeu...hier j'avais un souper, hier donc...

PIERRE

Donc hier t'as pas fait ?

CLAIRE

Oui, vu que c'était la dernière soirée, donc j'ai rien fait.

PIERRE

Ok, et donc si tu justifies un petit peu, donc ici tu devais travailler, c'est ça ?

CLAIRE

Oui, ici j'avais examen lundi.

PIERRE

Ah ok. Et après t'as quand même fait une heure de sport après ton activité euh, de ton examen.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Et avant ton examen, c'était quoi comme... ?

CLAIRE

Fat burner

PIERRE

Mardi, mercredi, il n'y avait rien de prévu ? Du coup c'est dans l'agenda, que...

CLAIRE

Non.

PIERRE

Et donc jeudi ?

CLAIRE

J'ai voulu aller hier matin pour courir mais j'ai trouvé personne pour venir avec moi, du coup j'ai pas fait.

PIERRE

Donc toute seule, il n'y avait pas de motivation, il fallait que quelqu'un soit là, pour venir avec.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Appendixes

Et donc d'habitude, il y a une activité le jeudi, c'est ça ? Mais ici, il y avait un souper à la place, c'est ça ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Ok, donc si on regarde plus ou moins, en fait, les événements de vie qui influencent ta pratique, on voit que tu profites quand même des vacances. Généralement ce sont des vacances actives : visiter, faire du vélo, et cetera. C'est pas des vacances où on va se mettre sur le long de la piscine toute la journée. Ce qui influence aussi, c'est qu'on voit que quand tu as un job étudiant, on voit, que ça diminue un peu ta pratique.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Tu trouves quand même d'autres solutions pour quand même pratiquer, donc tu fais les petites vidéos, et cetera. Mais c'est pas autant que les autres fois.

CLAIRE

C'est parce que ça me fatigue de travailler.

PIERRE

Pendant l'année, on voit que tu profites de ce qui est proposé par la carte UCL. Donc avec, quand même régulièrement, deux séances par semaine. Il y a eu aussi, donc les 5 miles. Quelque chose d'important, même si ça n'a pas vraiment été préparé, vous avez fait 5 miles.

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Voilà, mais on voit, donc, c'est planifié en fait, assez régulièrement dans ta semaine, mais s'il y a quelque chose d'autre qui se place en même temps, en fonction de ce que c'est, le souper peut prendre quand même la place.

CLAIRE

Oui, mais en général, j'essaie du coup de décaler, enfin de refaire le sport à un autre moment. Comme hier, comme il avait le souper, j'ai voulu aller courir au matin, mais j'ai trouvé personne donc je suis pas allée. Mais il pleuvait.

PIERRE

Ok. Donc il y a le temps, et le fait que toute seule, c'était peut-être un petit peu plus difficile.

CLAIRE

Oui, c'est ça.

PIERRE

Ok. Est-ce que tu penses qu'il pourrait y avoir un lien entre le fait que ces événements de vie peuvent modifier ton réseau social, et du coup ça modifie aussi ta pratique. Par exemple, en blocus, tu rentres chez toi, donc t'as plus vraiment le soutien de tes autres co-kotteuse, est-ce que tu penses que ça, ça peut aussi jouer sur le fait que tu pratiques, peut-être un petit peu moins ?

CLAIRE

Oui, parce que je me dis, enfin, j'ai peut-être plus la flemme. Comme on a étudié, et tout, après je me mets dans le divan et j'ai plus envie de bouger, quoi. C'est pour ça que quand je rentre d'avoir travaillé, si je sais que si je ne fais pas le sport tout de suite, je le ferai pas de la soirée. Donc quand je me dis, "vraiment faut que je fasse du sport", je rentre et je me mets en habits, enfin, je me change pour me mettre en habits de sport, comme ça après je sais que je suis obligée de le faire.

PIERRE

Du coup, c'est plus le contexte qui te fatigue un peu plus, et du coup t'as moins de motivation à le faire, mais c'est peut-être pas forcément le fait que t'aies plus quelqu'un à côté de toi pour le faire avec toi ?

CLAIRE

Oui, non, parce que, oui, enfin quand je suis chez moi, je mets les vidéos donc ça je peux le faire toute seule et généralement, une fois qu'il y en a une qui le fait, maman et Chloé se rajoute, si Chloé le fait, alors je le fait avec elle, ou quoi.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Donc on se motive mutuellement.

PIERRE

Appendixes

Est-ce qu'en blocus, par exemple, est-ce que ta sœur elle est plus là derrière, pour motiver aussi pour faire quand même les vidéos ou pas forcément ?

CLAIRE

Si, on se motive à deux, on se dit "oh bah aujourd'hui on fait ça".

PIERRE

Ok, est-ce t'as l'impression que c'est quand même grâce au fait qu'il y ait plus de personnes, donc notamment Anëlle, Charlotte, Amandine, par exemple, que pendant l'année vous faites un petit peu plus, ou bien c'est aussi parce qu'il y a plus de propositions ?

CLAIRE

Je pense que c'est parce qu'il y a plus de propositions, oui.

PIERRE

Donc si, par exemple, il y avait possibilité pendant le blocus d'avoir aussi les cours, tu penses que tu le ferais un peu plus ?

CLAIRE

Oui, je veux dire que si je faisais mon blocus à Louvain, parce que les cours sont encore pendant le blocus, je pense

PIERRE

Peut-être pas tous, mais...

CLAIRE

Je suis sûr que j'irais au sport, justement, parce que ça structure, parce que je me dis "j'étudie jusque cette heure-là, pour le sport, puis je ré-étudie des trucs, comme ça.

PIERRE

Ok, donc ça serait plus planifié et ça pourrait plus facilement être réalisé. Donc ce serait pas forcément lié à ton réseau social, du coup, tu penses ?

CLAIRE

Oui, mais je sais que si je suis toute seule, je n'irai pas. Donc c'est les deux.

PIERRE

Ok, donc il y a quand même une nécessité d'avoir...

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Et par exemple, pendant les vacances, on voit que t'es quand même un peu plus active, est-ce que vous décidez d'office que ce serait des vacances actives, enfin que vous allez visiter et cetera, ou bien c'est vous, une volonté que ce soit actif, que vous sélectionnez plus, entre amis, où vous vous dites "nous on veut que ce soit d'office actif, donc on irait bien là-bas parce que ça va nous permettre de visiter".

CLAIRE

Oui, quand on regarde pour des destinations, on regarde s'il y a une plage ou quoi, pour après nos activités, aller dans la piscine, mais s'il y a des choses à faire parce que moi j'aime pas après rien faire en vacances, parce qu'on a toujours été habitué à ça depuis qu'on est petites, on visite toujours et on fait, par exemple, une journée à la mer ou on prend des hôtels avec piscine pour le soir, quoi, mais sinon toute la journée on est toujours... C'est rare quand on reste à la mer, quoi.

PIERRE

Ok et généralement des vacances comme ça, tu y vas avec des amis, ta sœur ?

CLAIRE

Je pars une fois avec mes parents et puis une fois avec des amis début... souvent septembre.

PIERRE

Mais à chaque fois c'est quand même avec une envie que ce soit un minimum actif ?

CLAIRE

Oui. Et la semaine blanche, ici, je ne suis pas allée au ski mais d'habitude on va au ski, donc c'est aussi du sport.

PIERRE

Oui, oui, complètement. Avec tout ça, j'ai pas vu... Voilà, il y a certaines catégories, en fait, d'événements de vie. On voit qu'il y a quand même l'influence du calendrier académique, avec donc, les congés, le blocus, puis le quadrimestre où il y a un peu plus d'activités. Il n'y a pas vraiment, par exemple, avec ta santé, si t'as été blessée, quelque chose, si t'as été malade pendant une semaine, que t'as pas pu faire...

CLAIRE

Oui, non, j'ai pas été blessée cette semaine, euh cette année.

Appendixes

PIERRE

Ok, donc à ce niveau-là, il n'y a rien. D'ordre familial aussi ? Je ne te le souhaite pas, mais il n'y a pas eu de décès, par exemple, qui a fait que pendant deux semaines, t'avais vraiment pas la tête à faire... ?

CLAIRE

Non, il n'y a rien eu.

PIERRE

Il n'y a rien eu non plus. D'un point de vue, plus intime, si t'as pas eu un petit copain avec lequel tu voulais plus aller courir tout le temps.

CLAIRE

Non, justement, je pense que s'il y a une rupture, vraiment, faire du sport ça peut permettre de penser à autre chose.

PIERRE

Oui, ok. Et c'est pas arrivé, non plus ?

CLAIRE

Ah si, mais plutôt en octobre-novembre.

PIERRE

En octobre-novembre, ok. Et ça a rajouté des activités ou plutôt t'étais plus concentrée sur les activités que tu faisais, du coup ?

CLAIRE

Non, c'était tellement dans le... Je savais que j'allais au sport le lundi et le jeudi que ça a un peu rien changé.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

En soi, je continuais quand même à aller au sport..

PIERRE

Ok, ça n'a pas vraiment modifié le... ?

CLAIRE

Je me suis pas dit "faut que j'arrête de faire du sport".

PIERRE

Et avant ça, c'était pas non plus... Vous ne partagiez pas forcément des activités ensemble ?

CLAIRE

Non, on ne faisait pas du sport ensemble.

PIERRE

Ok. Voilà, je pense... T'as rien d'autre qui te vient en tête, à préciser, ou... ?

CLAIRE

Non, que j'aime bien faire du sport, donc voilà, c'est pas... C'est que quand je fais du sport, après je suis contente, donc, ça motive aussi à aller faire du sport, quoi. Et même là je suis contente que les soirées et tout, soient finies comme ça je peux reprendre, le sport, enfin normal, que ça se calme, quoi.

PIERRE

Ok, est-ce que voilà, enfin de nouveau, s'il y a quelque chose que te revient en tête, par rapport aux événements de vie, il y a pas de soucis, c'est encore là. La troisième étape, la troisième partie, ça concerne plus les stratégies, c'est en fait, les petites astuces que tu peux mettre en place pour, justement un peu, contourner les freins, pour rester physiquement active. Ici, tu vas pouvoir répondre par rapport à la question, donc, à quelle fréquence utilises-tu ces différentes stratégies ? Tu réponds "jamais" à "très souvent" avec "rarement" et "souvent", tu vois qu'il y a quelques petits soucis d'impression, mais normalement tu sais lire.

CLAIRE

Oui, non, ça va.

PIERRE

Il suffit de mettre une croix. Il y a quand même pas mal de stratégies, il y en a 57 au total, mais elles sont assez simples à comprendre, c'est très instinctif. Moi je suis à côté, donc si t'as des questions, tu peux me les poser. On n'a pas besoin de détailler, dialoguer sur toutes mais après si t'as vraiment envie de dire quelque chose, tu peux le dire, il n'y a pas de soucis. Moi je suis à côté, tu verras, à certains moments, je vais prendre des petites notes aussi, c'est parce qu'il y a certaines stratégies qui m'intéressent plus que d'autres, et du coup je les note pour, après, qu'on puisse en reparler.

CLAIRE

Ok, ça va.

Appendixes

PIERRE

Ok ? Vas-y, je t'en prie.

[...]

PIERRE

Tu peux te mettre à l'aise.

CLAIRE

C'était pour que...

PIERRE

Je vois.

CLAIRE

Ça va alors.

[...]

CLAIRE

"diabolise" je dis que c'est nul ?

PIERRE

Oui t'es mode "si je fais rien, c'est vraiment mal et les personnes qui font rien, c'est mal aussi" "il faut vraiment être actif".

[...]

CLAIRE

Ça, par exemple, avec le Jim's, ce qu'il y a de plus cher, c'est comparer à ça ou... ?

PIERRE

Oui aussi et puis, par exemple, si t'as une activité où c'est, par exemple, soit tu vas courir toute seule, ou bien il y a une course qui est organisée mais faut payer une inscription, qu'est-ce que... Si tu préfères, donc, faire que celle qui est gratuite ou... ?

[...]

CLAIRE

Je ne sais pas.

PIERRE

C'est pas un examen, il n'y a pas de soucis.

CLAIRE

C'est pas un QCM à point négatif ?

PIERRE

Non, non.

[...]

CLAIRE

Alors...

[...]

PIERRE

Là t'as passé la moitié.

CLAIRE

Ah je croyais que j'en avais passé...

PIERRE

Non, non t'en as passé la moitié.

[...]

PIERRE

C'est bientôt fini, plus que deux pages !

CLAIRE

Oui.

[...]

PIERRE

Voilà c'est bon, c'est fini. Bon, j'avais juste sans regarder, parce que j'ai oublié, de l'annoter. Alors je vais juste faire un retour, rappel, sur celle que tu utilises très souvent, donc tu te rappelles que t'es, que tu es capable d'être régulièrement active, tu choisis, donc, des vacances actives et tu planifies pas mal d'activités dans ta semaine, ok ?

CLAIRE

Appendixes

Oui.

PIERRE

Tu te rappelles souvent, donc, que c'est bénéfique pour l'entretien de ton corps, mais aussi ça va te permettre de te libérer du stress et cetera. Tu t'inscris, donc tu utilises la carte UCL sport, t'as un bon équipement, tu planifies on l'a déjà dit, tu utilises souvent les médias, donc ça c'est la nouvelle vidéo de Cyssi, c'est ça ?

CLAIRE

Oui.

PIERRE

Tu refuses d'être une sportive en pantoufles qui regarde les autres à la maison. T'aimes bien pratiquer et pas juste regarder. Sinon le reste, je pense qu'on a fait déjà le tour par rapport à tout ça. Donc tu vois bien les bienfaits de l'activité physique, que ce soit, sur l'entretien du corps, sur la santé physique mais aussi sur la santé, plus psychologique avec le fait de se libérer du stress et cetera. Il y en a certaines qui sont orientées, donc, sur la dimension sociale, et donc je vais revenir un petit peu plus longuement là-dessus. Tu peux aussi, donc, détailler un petit peu, expliquer comment tu les utilises, dans quelle situation et cetera. Donc, tout ce qui est en lien avec des défis amicaux, donc se comparer aux autres, et cetera, c'est pas quelque chose que tu utilises régulièrement.

CLAIRE

Non.

PIERRE

Tu as mis que tu les utilises rarement. Vous ne faites pas un petit concours, même entre vous quand vous allez au Fat burner et cetera, "tiens qui fait le plus de répétitions ?", "qui va le plus vite ?" et cetera ?

CLAIRE

Oui, non. Juste du sport parce que j'aime bien, mais c'est pas pour être la meilleure.

PIERRE

Ok, donc tout ce qui est en lien avec la performance, on va dire, c'est pas vraiment ça ?

CLAIRE

Non, ça pas vraiment ça qui me booste.

PIERRE

Tu t'engages quand même pas mal, à soutenir quelqu'un d'autre, à encourager et cetera, à faire les trajets ensemble, à pratiquer avec. Donc ça c'est tout ce qui est avec ta sœur, Chloé et ta maman, par exemple, vous pratiquez pas mal ensemble. Tout ce qui est en lien avec les réseaux sociaux, le fait de partager tes performances, et cetera, c'est pas quelque chose que tu fais ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

Donc, par exemple, quand t'as fait, quand tu vas courir, tu mets pas une petite photo Instagram en disant combien t'as fait de kilomètres ?

CLAIRE

Non mais par contre, si je vais courir, ce que je fais, c'est un snap plutôt.

PIERRE

Oui, c'est plus une photo entre vous.

CLAIRE

Mais c'est pas, partagé, pour dire "j'ai fait tout ça", quoi.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

C'est juste pour dire ce que je fais.

PIERRE

Ok et puis c'est plus je veux dire "intime", que mettre sur facebook, par exemple, à la vue de tout le monde.

CLAIRE

Oui, j'ai juste mis une photo des miles, mais c'était, parce que c'était joli.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Pas pour dire "regardez, je les ai faits !", quoi.

Appendixes

PIERRE

Oui, ok. Tu te dis que c'est profitable aussi pour ton intégration scolaire ou professionnelle ?

CLAIRE

...Oui, mais j'ai répondu oui mais... Pour le moment c'est vrai que...

PIERRE

Est-ce que, par exemple, si t'as un nouveau groupe dans tes études, pour essayer d'avoir un peu plus de liens avec les autres étudiants, vous n'allez pas proposer de faire, voilà, une activité, genre vous inscrire à quelque chose, et cetera ?

CLAIRE

C'est vrai que...

PIERRE

Ou même avec la Carolo ? Est-ce que vous ne vous êtes pas dit on va faire, justement, une équipe pour le tournoi CSE.

CLAIRE

Si, j'essaie de les pousser mais...

PIERRE

C'est quelque chose qui se fait assez souvent entre... ?

CLAIRE

Oui, c'est vrai que la Carolo ils en ont encore fait une. Oui, si. Mais c'est vrai que je ne le vois pas fort comme ça.

PIERRE

Ok. Tu as mis que tu fais rarement l'activité pour faire de nouvelles rencontres ?

CLAIRE

Oui, mais c'est parce que pour l'instant les activités que je fais c'est, on y va juste, enfin j'y vais déjà avec quelqu'un, donc j'y vais, on fait le sport et puis on repart, quoi.

PIERRE

Ok, c'est pas vraiment pour rencontrer des gens là-bas.

CLAIRE

Oui, non, c'est pas le but.

PIERRE

Ok. Tu utilises souvent le fait que c'est bénéfique pour voir tes amis ?

CLAIRE

Oui, aussi.

PIERRE

Après, tu les vois quand même en dehors de l'activité, c'est pas uniquement... ? enfin c'est une question, c'est pas...

CLAIRE

Non, les amies avec qui je vais au sport, je les vois aussi en dehors, oui, c'est pas que une amie de sport.

PIERRE

T'as des amies qui t'encouragent, ça on en a déjà parlé. Tu t'actives en famille. Est-ce que tu sais un peu plus m'expliquer ? C'est surtout avec ta maman ? Ton papa t'avait proposé aussi d'aller courir.

CLAIRE

Oui, souvent quand on a du temps, on va courir, quoi, donc le week-end.

PIERRE

Mais quand vous allez courir c'est avec ta sœur et parfois aussi ta maman, c'est ça ?

CLAIRE

Oui, ou on va à quatre parfois aussi. Mais, maman court plus lentement donc, enfin, on part ensemble mais après c'est tout quoi. Mais c'est rare, parce que j'ai toujours des week-ends fort occupés, où je vais étudier, faut aller voir des gens, et tout.

PIERRE

Ok, mais c'est possible que ce soit quand même avec toute la famille ou un moins avec quelqu'un, quoi. Et donc, rencontrer une personne de référence, ça c'est pas quelque chose, enfin, c'est quelque chose que tu ne fais jamais ? Tu ne vas pas demander des conseils au, justement, professeur de fat burner et cetera ?

CLAIRE

Non.

PIERRE

C'est pas quelque chose, une habitude, en tout cas, que tu as ?

Appendixes

CLAIRE

Non.

PIERRE

Ok. Est-ce que, on en a déjà parlé un petit peu mais, on a parlé de l'instrumentalité tout à l'heure. Est-ce que tu vois plus l'activité physique comme bénéfique pour ton réseau social ou plutôt, tu puises plus dans ton réseau social pour faire de l'activité physique ? Donc est-ce que l'A.P.S est plus, meilleur, pour ton réseau social ou bien c'est le réseau social qui est un plus pour ensuite faire ton activité physique ? Ça peut être les deux aussi, hein, ça peut être un mélange.

CLAIRE

Je sais que je dois faire du sport, et donc de là, je demande aux gens qui veut m'accompagner.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Mais, et puis parfois on me dit "ah tu veux aller au sport là ?" mais c'est plus moi qui vais demander aux gens plutôt qui vont venir me demander.

PIERRE

Ok. Tu puises... Est-ce que toute seule, t'arrives vraiment à faire de l'activité physique ou t'as besoin de puiser dans ton réseau social ?

CLAIRE

Je pense que si personne ne venait avec moi, j'irais toute seule, mais là comme à chaque je trouve quelqu'un, j'y vais.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Et que si quelqu'un est là, c'est rare et donc là je me dis "bah je n'y vais pas pour aujourd'hui", ou quoi.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Mais j'aime vraiment fort, je sais bien que je dois faire du sport, donc je crois que j'irais toute seule même si j'ai personne pour y aller.

PIERRE

Ok mais en tout cas, pour le moment il n'y a pas besoin parce que, justement, t'arrives toujours quelqu'un pour faire de l'activité. Donc selon toi ce serait plus un petit mélange des deux.

CLAIRE

Oui, à mon avis.

PIERRE

Donc, il y a... Tu puises un petit peu dans ton réseau social pour faire de l'activité physique, mais ça permet aussi de voir tes amis, même si tu les vois en dehors aussi. Est-ce que parfois tu te dis, par exemple quand tu rentres chez toi, pour passer plus de temps avec ta maman, que justement, ce serait bien de faire de l'activité physique pour passer du temps avec ta maman ou bien vous trouvez aussi des moyens pour se voir, au final, sans ?

CLAIRE

Oui, non, je me dis, au final on se voit, on se trouve d'autres moyens. Juste en blocus, euh en examens, quand je vais faire du sport, ça c'est vraiment là que je vois des gens.

PIERRE

Ok.

CLAIRE

Autre que mes co-kotteuses, pendant la période d'examens. Mais donc, c'est à ce moment-là que je me dis "ah mais cool, je vais voir Chloé ou quoi, tantôt". Mais sinon, je...

PIERRE

Donc dans certains contextes...

CLAIRE

Hors période d'examens, c'est pas comme ça, parce qu'on se voit en soirée, on se voit, on va manger ensemble. Oui, en fonction du contexte.

PIERRE

Appendixes

L'activité va permettre de voir, quand même, Chloé.

CLAIRE

Oui, et de parler d'autre chose, voilà.

PIERRE

Ok. Est-ce que tu as quelque chose qui te vient en tête, par rapport à tout ce dont on a déjà parlé ?

CLAIRE

Non, non.

PIERRE

Non, très bien. Est-ce que tu acceptes aussi, il faudra du temps, mais que quand j'aurai fini d'analyser, de traiter tout ça, que je revienne vers toi pour que je te dise ce que moi j'en ai conclu, ce que j'en ai retiré, voir aussi si t'es d'accord avec ce que moi j'ai dit.

CLAIRE

Oui, oui, ok. Je suis d'accord.

PIERRE

Ok, super, merci beaucoup.

CLAIRE

Et c'est pour une thèse, c'est ça ?

PIERRE

Oui, c'est pour mon doctorat, ici, donc c'est une des études que j'aurai à faire.

Appendixes

Noémie

Pierre

Et voilà c'est parti, donc ici c'est un petit peu ce que tu m'as complété sur le questionnaire justement c'est un peu ton profil donc voir t'es bien d'accord avec ce qui est écrit là donc t'es en troisième tu t'es auto définie comme sportive active tout au long de la vie.

Noémie

Bah oui ça j'ai envie de... fin souvent quoi.

Pierre

Ok. Il y a jamais eu vraiment de pause, de grosse pause particulière?

Noémie

Si une fois j'ai arrêté pendant trois ans et puis j'ai repris.

Pierre

Ok. Et euh ici donc tu mets, tu fais environ cinq heures par semaine

Noémie

Aha

Pierre

Ok. Tu sais juste me dire combien vous êtes au final dans ce kot là ?

Noémie

On est 5.

Pierre

Ok vous êtes 5 et c'était... vous avez décidé de vous mettre à 5 ensemble ou c'est en fait plus des inconnus... ?

Noémie

Ouais c'est ça.

Pierre

Ok ça s'est fait au hasard au final.

Noémie

Ça s'est fait au hasard... je ne connaissais pas les gens.

Pierre

Ok donc ça c'était un petit peu l'échauffement ok ?

Noémie

D'accord.

Pierre

Ici le reste ça va se composer en fait en trois parties tout est toujours orienté plus ou moins autour de la dimension sociale. Ok je vais te donner du travail directement. Ici au final ça représente ton réseau social avec toi au centre et tu vas représenter les personnes dans des cercles ; plus c'est proche plus c'est... ça a une forte influence et donc ça a une très forte influence, forte, moyenne, faible, très faible voire aucune influence.

Noémie

Et à chaque fois je mets une personne dans chaque cercle ?

Pierre

Non, tu peux... t'es pas obligée de mettre une personne dans chaque chaque... une personne dans chaque cercle mais tu peux mettre plusieurs personnes au sein d'un même cercle.

Noémie

D'accord.

Pierre

Ok. Ici le schéma de gauche c'est les personnes dites moteurs donc ce sont les personnes dites positives qui te... qui t'encouragent, qui te poussent, avec qui tu discutes etc. Donc vraiment les personnes qui ont une influence positive sur ta pratique. Et le deuxième schéma c'est les personnes dites freins donc des personnes qui t'empêchent, qui te bloquent vraiment qui sont négatives pour ta pratique. Tu peux mettre une même personne dans les deux schémas ok ? Donc si je re-synthétise tu peux mettre dans les deux schémas, t'es pas obligée de mettre dans chaque cercle mais tu peux en mettre aussi plusieurs au sein d'un même cercle. Ok ? Et enfin pour compléter si par exemple la première personne c'est ta maman tu mets un petit 1 là où tu veux la mettre, à côté tu notes petit 1 ta maman euh son prénom comme ça...

Noémie

Je mets la priorité en fait c'est ça où ?

Pierre

Non non ça non pas du tout c'est juste la première personne qui te vient en tête et fin voilà. Et tu mets son prénom aussi comme ça dans la conversation si tu utilises plus son prénom et donc après verbalement tu peux m'expliquer un petit peu comment elle participe que ce soit positivement ou négativement sur ta pratique.

Noémie

D'accord.

Pierre

Appendixes

Ah mais pas le nom euh justement c'est ça tu mets un petit 1 ici et comme ça ici sur le côté tu mets petit 1 et la personne... pour éviter qu'il y ait trop de...

Noémie

D'accord. Mais je note quand même...

Pierre

Oui.

Noémie

D'accord.

Pierre

Et donc ça c'est ?

Noémie

Mes frères et...

Pierre

Tes frères ? Les deux frères tu les mets au même niveau ?

Noémie

Euh oui parce que parce que eux aussi.

Pierre

Ok tu sais peut-être mettre entre parenthèses leur prénoms comme ça après on aura plus facile pour les différencier, s'il y a besoin de les différencier. Et comment ils participent du coup ?

Noémie

Bah en fait donc du coup quand j'ai commencé le sport c'était avec mon papa, et du coup bah c'était un peu... failli m'emmener au Karaté et on a fait le sport ensemble jusque encore maintenant et du coup mes frères pratiquent aussi donc dans la [INCOMPREHENSIBLE] ensemble en fait.

Pierre

Ok j'ai peut-être oublié de préciser mais... c'est bon hein mais j'ai peut-être oublié de préciser c'est les personnes qui influencent ta pratique actuelle ok donc ?

Noémie

Bah...

Pierre

Oui j... mais comme c'est encore valable ce n'est pas ça mais ici c'est vraiment les personnes qui influencent ta pratique actuelle et pas antérieure. Et donc toutes ces personnes ici que ce soit tes frères ou ton père c'est... donc le fait de pratiquer ensemble c'est ça vous faites ensemble.

Noémie

Oui.

Pierre

Euh parfois vous vous motivez les uns les autres ?

Noémie

Euh oui quand on n'a pas envie d'y aller je dirais. ...

Pierre

Ok et ça arrive souvent que t'aies pas envie du coup ils avaient besoin de te motiver un petit peu ?

Noémie

Non pas souvent on se tire un peu l'un l'autre mais...

Pierre

Non ? Ok. Euh ton papa il est du coup plutôt actif aussi ?

Noémie

Oui. Il fait toujours du sport.

Pierre

Est-ce que tu le vois peut-être justement comme il est actif et ton papa en plus... mais voilà il a il a son âge aussi, est-ce que tu le vois un petit peu plus comme un, un exemple aussi le fait qu'il soit encore sportif ?

Noémie

Euh oui parce que mais... fin il me coache encore dans les cours d'ici et tout.

Pierre

Ok c'est ton coach aussi en même temps ? Ok.

Noémie

Fin plus maintenant mais ouais.

Pierre

Ok. Donc tu fais du karaté, t'en fais en club c'est ça ?

Noémie

Appendixes

Oui.
Pierre
Et euh t'en fais... c'est des entraînements bien bien définis ?
Noémie
Oui, euh bah c'est deux fois la semaine et deux heures.
Pierre
Ok et donc il y a encore des compétitions etc.
Noémie
Oui.
Pierre
Ok et actuellement on est dans la saison ou pas je suppose ?
Noémie
Euh oui.
Pierre
Ok.
Noémie
Voilà ils vont peut-être tous être (rire).
Pierre
Oui.
Noémie
Du coup j'ai mes amis.
Pierre
Et tu t'entends qui... il y a quel... entre... au sein de ces amis ? C'est des personnes bien précises ?
Noémie
Oui.
Pierre
Est-ce que tu peux les différencier aussi s'il y a peut-être.
Noémie
D'accord, je mets des tirets.
Pierre
Ouais tu peux.
Noémie
Euh bah du coup c'est plus avec Ludwig et Aurélien du coup on fait du badminton toutes les semaines.
Pierre
Ok ce sont des amis quoi de secondaire, d'ici de Louvain ?
Noémie
[Cross talk] Euh d'ici non en fait j'ai...
Pierre
Ok et donc vous faites c'est un truc régulier ?
Noémie
Oui.
Pierre
C'est vraiment...
Noémie
Badminton une fois par semaine.
Pierre
Une fois par semaine ok. Ce sont des amis de cours, ou des amis de kot ?
Noémie
Oui fin qui font les mêmes études que moi mais on s'est rencontré comme ça. Et euh, je mets dans les deux en même temps ?
Pierre
Oui tu peux ouais, mets juste le chiffre au sein des cercles comme ça ça prend moins de place.
Noémie
Bah du coup je mets mes amis aussi en 1 parce que je n'aime pas faire de sport toute seule donc si il y a que moi il y a personne bah je ne suis pas sûre d'y aller. Et euh je pense je ne sais pas...
Pierre
Ok. Mais ici donc ils sont en négatif quoi c'est leur absence quand ils ne sont pas là ?
Noémie
Oui, si je suis vraiment toute seule je n'irai pas non plus donc.

Appendixes

Pierre

Ok et euh mais eux est-ce que c'est leur attitude qui peut être négative ?

Noémie

Euh oui. Euh fin dans mes amies en général elles ne font pas beaucoup de sport, donc du coup je ne vais pas beaucoup avec des filles ça peut-être... ou alors j'y vais mais je n'y vais pas à fond parce que je sais que je ne peux pas le faire à fond non plus.

Pierre

Ok et est-ce que parfois justement ça... elles t'empêchent de faire l'activité parce que vous prévoyez quelque chose pendant, pendant les horaires où toi t'avais prévu et du coup t'y, tu ne vas pas à ton activité ou... ?

Noémie

Euh oui ça arrive.

Pierre

Ça arrive aussi ? C'est quelque chose de régulier ou ?

Noémie

Non en général non. Mais s'il y en a un qui a un empêchement ou quoi bah je n'y vais pas.

Pierre

Ok donc ce n'est pas forcément par leur attitude mais c'est plus par leur absence.

Noémie

Oui.

Pierre

Ok et derrière ces amis c'est aussi Ludwig et Aurélien ou c'est aussi d'autres personnes ?

Noémie

Euh non, parfois Alicia ou je ne sais pas...

Pierre

Ok tu peux...

Noémie

En fait ça dépend le niveau de chacun parce que je sais qu'il y a des sports où j'ai envie d'y aller mais du coup je m'adapte un peu à qui fait quoi.

Pierre

Ok. Tu adaptes ton niveau pendant la séance.

Noémie

Oui.

Pierre

Ok.

Noémie

J'avoue que parfois quand on me propose et que je sais que je ne vais pas fort me déf... fin me dépenser vraiment j'y vais pas nécessairement quoi.

Pierre

Ok. Euh bah tu peux continuer s'il y a encore des personnes qui te viennent en tête ?

Noémie

Pas comme ça.

Pierre

Non. Euh je sais pas si par exemple tu dis que tu fais du karaté t'as peut-être un coach ou quelque chose comme ça qui... ?

Noémie

Euh bah à Namur du coup mais c'est vrai j'y vais plus très souvent donc ils me disent bon bah encore bien mais j'y vais parfois...

Pierre

Et tu ne penses pas que le coach il a une influence positive sur...

Noémie

Ah si si je vais le mettre. Du coup lui j'avoue que... là.

Pierre

Donc tu les mets tous en très forte influence sur ta pratique ?

Noémie

Bah quand même oui parce que...

Pierre

T'as pas l'impression qu'il y ait, c'est juste une question, qu'il y a peut-être une influence différente ou fin hiérarchisée plutôt ou bien ils sont tous au même niveau ?

Noémie

Oui je ne vais pas dans des... c'est plus par motivation que ça fonctionne chez moi.

Pierre

Par motivation c'est-à-dire ?

Appendixes

Noémie

Bah dans le sens où bah si on me dit vient on va faire du sport ça dépend de... fin le moment où j'ai vraiment envie d'en faire aussi.

Pierre

Ok donc si toi t'as pas envie au final...

Noémie

Ouais je ne le ferai pas.

Pierre

Même si on peut te mettre derrière tu ne vas pas...

Noémie

Bah si oui quand même si c'est mes frères là oui parce que bon vu qu'on s'entraîne souvent ensemble ça... fin ça pose problème s'il y a un qui le fait pas donc là d'office je vais y aller mais pour les autres...

Pierre

Ok. Euh ton coach tu dis tu ne vas plus beaucoup à Namur du coup tu t'entraînes ici aussi au karaté et ici il y a un coach également ?

Noémie

Ben en fait ici c'est plus pour entretenir le karaté parce que sinon j'en fais pl... parce que j'habite loin donc sinon j'en fais plus et c'est plus pour dire de continuer... ce n'est pas très...

Pierre

Ok et le coach donc à Namur c'est quoi, il t'encourage ?

Noémie

Bah en fait il est beaucoup plus cardio, fin il travaille plus le cardio, la vitesse, etc. Il a des exercices beaucoup plus je trouve adaptés à mon niveau donc j'aimais vraiment bien aller là bas et c'est pour cela du coup, là avec les trajets j'avoue que j'y vais plus trop c'est pour ça quand il me dit allez... et je me dis alors j'y vais mais...

Pierre

Ouais, mais est-ce que tu vois aussi peut-être ton coach un petit peu comme un exemple de par son statut et peut-être aussi parce que il a peut être un niveau supérieur, c'est un petit peu tu as envie de le ressembler un petit peu au niveau qu'il a ou avoir le, la même attitude vis-à-vis de ce sport là ?

Noémie

Bah j'aime bien sa mentalité, fin il a vraiment un esprit... un bon esprit, ce n'est pas juste frapper les gens et leur dire que c'est raté.

Pierre

Ok...

Noémie

J'aime bien sa façon de donner cours et euh fin il est quand même il a un niveau... fin il a fini champion cette année...

Pierre

Ok, ouais effectivement.

Noémie

Il a un très bon niveau donc j'avoue que si je pouvais atteindre le sien je serais contente mais oui voilà.

Pierre

Mais donc justement son niveau ça pousse aussi en fait à...

Noémie

Il est très motivant et [Crosstalk]

Pierre

Ok. Est-ce que je ne sais pas tu vois encore d'autres personnes qui peuvent...? Est-ce que pour toi il y a des personnes qui sont dans les deux schémas ?

Noémie

Euh ben, ouais hormis je ne sais pas. Ça se [INCOMPREHENSIBLE] un peu mais fin du coup quand je joue au karaté c'est toujours avec mes ... fin c'est souvent avec mes frères donc du coup qu'il y en a un... fin s'ils me disent ils ne viennent pas je n'ai pas nécessairement envie d'y aller parce que fin... donc je pourrais les rajouter eux aussi...

Pierre

Ok. Donc là c'est plus leur absence mais est-ce que parfois... ?

Noémie

Leur motivation aussi s'ils me disent aujourd'hui je viens mais je ne suis pas très motivé on va vraiment fin... faire un peu [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok. Du coup ça ne motive pas à y aller non plus ou à te donner à fond.

Noémie

Ouais c'est ça.

Pierre

Et ça arrive que eux ne soient pas trop motivés comme ça ils te le disent ?

Appendixes

Noémie

Ça arrive mais c'est rare.

Pierre

C'est rare ok. Et du coup si tu devais le mettre dans le chemin des freins tu le mettrais où ?

Noémie

Je le mettrais quand même moins parce que c'est rare quoi.

Pierre

Ok.

Noémie

Je mets famille ou ?

Pierre

Tu peux mettre... fin si c'est tes frères ou... tu peux laisser mes frères.

Noémie

Voilà.

Pierre

Euh dans les amis je ne sais pas s'il y en a d'autres qui peuvent participer que ce soit positivement ou négativement ?

Noémie

Euh fin en fait j'ai ma cousine à Louvain et elle vient parfois faire aussi du badminton et tout mais c'est... je la mettrais plus là.

Pierre

Tu la mettrais en négatif ?

Noémie

Oui, parce que bon elle aime bien se dépenser mais elle n'est pas hyper cadrée non plus, [INCOMPREHENSIBLE] plus souple plus... c'est juste le besoin de bouger quoi.

Pierre

Ok, est ce que, est ce que elle vient en plus des autres personnes faire le badminton ou bien vous prévoyez une séance rien qu'à vous ?

Noémie

Bah quand on y va nous deux j'essaie souvent de faire par quatre parce que du coup comme ça on peut quand même bouger mais sinon si on y va vraiment nous deux oui on... fin...

Pierre

Mais ça arrive que vous ne soyez rien qu'à deux.

Noémie

Oui.

Pierre

Et du coup là elle est c'est une heure en fait en plus que, que ce que t'avais prévu ?

Noémie

Oui.

Pierre

Donc d'un côté elle est négative parce que tu ne peux pas te donner à fond on va dire. Mais c'est quand même un plus.

Noémie

Ouais, mais bon je crois que c'est plus pour lui faire plaisir qu'autre chose quoi.

Pierre

Ok donc je ne sais pas si tu veux indiquer ça quelque part.

Noémie

On ne lui montre pas ça.

Pierre

Non non ça reste entre nous.

Noémie

Ok. Je mets son prénom ou ?

Pierre

Euh oui tu peux.

Noémie

Voilà.

Pierre

Voilà. Et bah je ne sais pas si tu veux la mettre en négative ou pas ?

Noémie

Euh oui je veux bien... mais...

Pierre

C'est toi qui vois si tu dois la mettre ou pas hein ce n'est pas...

Appendixes

Noémie

Mais en soit oui fin c'est très rare que j'en fais parce qu'on n'a vraiment pas le même niveau. Du coup en freins je mettrai ça. Mais c'est plus du coup pour pratiquer ou c'est vraiment niveau...

Pierre

C'est vraiment sur ta pratique donc...

Noémie

Ouais on fait vraiment très peu ouais je mettrai.

Pierre

Ok. Donc dans tes amis si négatifs tu sais juste me rappeler qui il y a derrière, t'as mis Alicia.

Noémie

J'ai mis Alicia mais en fait j'aime bien bouger donc en général je poste un message sur un groupe et il y a ceux qui veulent venir [INCOMPREHENSIBLE] j'ai pas un truc en particulier quoi mon sport c'est le karaté mais après je...

Pierre

Ok et justement ici tu dis que tu parles, fin que tu postes un truc sur un groupe... Est-ce que ce groupe là il peut aussi te pousser parfois à faire de l'activité physique ?

Noémie

Ouais je n'y ai pas pensé. Oui.

Pierre

Et il y a qui se cache derrière ce groupe ?

Noémie

Bah tous les kinés de mon année avec qui je m'entends bien oui.

Pierre

Ok et du coup ça arrive régulièrement que vous fassiez quelque chose ensemble ?

Noémie

Oui.

Pierre

Et puis même si c'est juste voilà il y a un qui te propose quelque chose et toi tu le fais parce que l'activité ne te convient pas ? Est-ce que ça te pousse quand même à faire une activité même autre ? Est-ce que ça peut te motiver un petit peu ?

Noémie

Oui. Bah Alicia fin j'ai mis là mais en soit elle fait partie de ce groupe parfois elle me dit viens on va courir et je me dis bon on y va ensemble...

Pierre

Ok

Noémie

Même si ce n'est pas prévu quoi elle m'envoie un message.

Pierre

Ouais c'est donc le fait de participer avec elle mais est-ce que aussi c'est peut-être juste le fait de voir l'information tu dis ce serait bien de faire aussi quelque chose même autre.

Noémie

Oui c'est ça.

Pierre

Ça arrive aussi ? Et je ne sais pas avec toutes ces personnes est-ce que vous vous encouragez parfois les uns les autres ou bien même les amis est-ce qu'ils prennent des nouvelles sur tes résultats au karaté un truc comme ça ?

Noémie

Ça c'est plus ma famille.

Pierre

Oui ok.

Noémie

Et sinon motiver oui fin il y a des fois où du coup je vais courir je me dis juste bon allez je sors un peu c'est juste pour prendre l'air et au final [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok ici j'ai un petit tableau c'est pour moi en fait il existe plusieurs types de soutien pour l'activité physique, il y a tout d'abord le soutien émotionnel c'est plus lié à l'encouragement et tout ça, le soutien informationnel le fait de discuter avec une autre personne de l'activité, le soutien instrumental c'est tout ce qui est lié à l'argent les affiliations le matériel etc, mais aussi les transports. Le modeling c'est le fait de recopier un petit peu l'activité d'une autre personne et la coparticipation c'est le fait de participer ensemble. Ok ?

Noémie

D'accord.

Pierre

Appendixes

Ici il y a certaines personnes déjà celles qui apparaissent sur les deux schémas, on va essayer fin tu vas essayer de mettre une note en fait entre -5 et +5 pour ces personnes en sachant que 0 du coup ça voudrait dire que l'influence elle est neutre, elle est compensée par le négatif et le positif donc par exemple je vois que tes frères sont sur les deux schémas... Ici tu les as mis en très forte influence positive est ici en très faible influence négative du coup si tu devais leur mettre une note entre -5 et +5 en sachant que le négatif...

Noémie

Par rapport à tout ça du coup ?

Pierre

Bah toi ton ressenti le donc le négatif... si c'est -5 fin de 0 à -5 c'est donc qu'ils ont une influence au final qui est négative, si c'est positif ils ont une influence positive.

Noémie

Je mettrai 4 pour mes frères.

Pierre

Ok donc c'est vraiment quoi vous participez... eux ils sont là à tous les entraînements ?

Noémie

Oui. En fait donc tous les vendredis en général on se rejoint au soir...

Pierre

Oui.

Noémie

On fait notre entraînement ensemble et euh...

Pierre

Ok et eux ils viennent à Louvain aussi ?

Noémie

Euh non ça c'est quand je rentre chez moi.

Pierre

Ok donc il y a eux tu participes avec eux, vous vous encouragez les uns les autres ?

Noémie

Euh oui puisque du coup au fait vu qu'on a grandi ensemble et qu'on a fait ça ensemble alors il y a une espèce de complicité entre nous.

Pierre

Ok ouais.

Noémie

Ouais en général on se tire vers le haut, on essaie vraiment de... on se challenge un peu on donne des séries ou des trucs...

Pierre

Ok et donc eux ils prennent aussi des nouvelles des compétitions tout ça vous régulièrement de l'activité physique...

Noémie

Oui.

Pierre

En général ou que autour du karaté ?

Noémie

Euh bah hormis le kar... fin notre truc c'est le karaté, avec le reste pas trop.

Pierre

Ok donc ça tombe vraiment tout autour du karaté.

Noémie

Autour du karaté.

Pierre

Euh ok donc eux tu leur mettrais une note de 4 c'est ça. Ensuite il y a donc Alicia qu'on peut retrouver donc je vais mettre ici il y a Alicia.

Noémie

Alicia je mettrais 3.

Pierre

3 donc au final elle serait positive?

Noémie

Ouais c'est quand même positif.

Pierre

Parce qu'ici tu l'as mise en... donc le groupe facebook... tu l'as mise en très forte influence positive et ici tu l'as mise en très forte influence négative ?

Noémie

Oui parce que je n'aime pas faire du sport avec quelqu'un qui... fin j'aime bien faire du sport avec tout le monde mais j'aime bien qu'on ait plus ou moins le même niveau.

Pierre

Appendixes

Ok et donc quand il y a un niveau différent toi ça te freine...

Noémie

Oui.

Pierre

A pratiquer ou à te donner pendant... ou les deux ?

Noémie

Bah ça... fin dans son cas à elle ça me freine dans le sens où je sais qu'elle a un niveau inférieur au mien donc du coup j'y vais fin elle va quand même me tirer positivement puisque j'irai mais je sais que je ne me donnerai pas à fond donc parfois je dis j'hésite.

Pierre

Ok mais donc en règle générale tu vas quand même avec elle c'est juste que tu ne te donnes pas au maximum.

Noémie

A fond.

Pierre

Ok donc elle tu lui mettrais une note de 3 c'est ça ?

Noémie

Oui. Et puis du coup fin elle aime bien l'escalade et des trucs comme ça donc je ne connais pas nécessairement mais elle va me faire découvrir d'autres trucs.

Pierre

Donc elle est... vous faites aussi d'autres activités que simplement, donc c'est le badminton.

Noémie

Oui c'est ça. Alicia c'est courir, le badminton mais elle fait souvent de l'escalade.

Pierre

Ok donc c'est un petit peu de tout et tu participes avec elle à plein... elle te fait découvrir au final différentes disciplines.

Noémie

C'est ça.

Pierre

Ok n'hésite pas si tu veux tu peux aussi modifier... fin déplacer certaines personnes si tu juges que tu as été trop méchante avec certaines personnes. Ton papa tu l'as mis en très forte influence il n'est pas en négatif donc il y a jamais un moment il a essayé de te freiner un petit peu.

Noémie

Maintenant je le mettrais peut-être en négatif aussi mais c'est plus pour ses soucis de santé qui ne lui permettent plus trop de [INCOMPREHENSIBLE] en ce moment donc on ne pratique plus ensemble il me coache mais il participe plus trop quoi.

Pierre

Ok et euh est-ce que t'as l'impression du coup que ça freine ta pratique ? Le fait que lui il participe plus ?

Noémie

Bah oui quand même parce que du coup quand celui qui ne m'accompagne pas dans ma souffrance, à un moment il me donne des exercices et si je suis toute seule je vais être fatiguée et du coup, ça peut... ça ne m'aide pas à continuer quoi. Pour m'arrêter je m'arrête.

Pierre

Ok bah si tu veux tu peux le rajouter quelque part. Ok et du coup si tu devais mettre aussi une note à ton papa ?

Noémie

Je ne sais pas je lui mettrai 3 quand même.

Pierre

3 ? Donc positif mais moins que tes frères ?

Noémie

Oui parce que dans le sens vu qu'on ne pratique plus ensemble bah il reste quand même positif vu qu'il continue à me coacher, il fait quand même beaucoup et je lui mettrai... Fin oui pour moi c'était mon modèle quand j'étais petite donc j'ai quand même encore envie de...

Pierre

Oui donc tes frères restent... Ont une plus grande influence quand même positive que ton papa.

Noémie

Oui parce qu'ils sont toujours actifs. De voir leur niveau aussi on a envie de se tirer ensemble.

Pierre

Ok ici Ludwig et Aurélien tu les as mis en très forte influence positive, ils sont jamais aussi... peut-être demandé au lieu d'aller faire l'activité ouais ils ont plus trop envie on va plutôt aller boire un verre ou quelque chose comme ça ?

Noémie

Non.

Pierre

Non l'activité qui est fixée elle est fixée.

Noémie

Oui. Elle est fixée en général on y va tout le temps Lulu et moi.

Appendixes

Pierre
Ok et eux si tu devais leur mettre une note ?
Noémie
Euh bah je leur mettrais 4.
Pierre
Ok et enfin ta cousine qui elle se retrouve dans les deux schémas tu l'as mise ici en 4 donc en très faible influence positive et en moyenne influence négative donc si tu devais faire une synthèse un petit peu elle serait négative positive ?
Noémie
Je pense que je lui mettrais -3.
Pierre
-3. Donc elle est globalement...
Noémie
Ouais je pense parce que j'y vais vraiment très rarement et c'est vraiment pour lui faire plaisir et moi j'y vais pas spécialement comme ça donc je pense que... oui.
Pierre
Ok et t'y vas pas parce que l'opportunité se présente pas régulièrement ou parce que tu sais qu'il y a un écart de niveau et du coup ca...
Noémie
Oui [INCOMPREHENSIBLE].
Pierre
Donc c'est ça qui empêche ok. Est-ce que toi tu as l'impression d'être aussi une source de soutien importante pour quelqu'un d'autre ?
Noémie
Oui j'avoue, on me dit tout le temps que oui.
Pierre
Et c'est envers qui ?
Noémie
Souvent vers mes amis parce que du coup...
Pierre
Lesquels ?
Noémie
Bah je dirais un peu tous quoi vu qu'on fait tous des trucs différents mais ici avec Alicia chaque fois ces derniers temps c'est toujours moi je propose, donc ouais je dirais je propose souvent donc en général ils voient et s'ils ont envie, ils viennent me rejoindre.
Pierre
Ok toi c'est ton attitude qui tu penses qui les pousse un petit peu ou le fait que ce soit pour participer ?
Noémie
Je pense qu'il y a un peu de tout je pense que parfois ça leur fait du bien après les études et tout de sortir et faire quelque chose donc parfois ça les motive un peu le fait que bah voilà... quand je joue avec Alicia au Badminton je joue cool alors que quand je joue avec Lulu c'est moi qui doit plus me donner donc ouais fin je pense je m'adapte un peu à la personne elles apprécient aussi de pouvoir jouer.
Pierre
Ok. Tes frères tu dis que tu participes avec eux.
Noémie
Oui.
Pierre
Tu penses que toi fin pour eux tu peux aussi avoir une influence positive ?
Noémie
Euh oui je pense. Comme moi je pense qu'il y a des fois même dans les exercices différents ils disent oui on peut travailler ça donc...
Pierre
Et t'es derrière eux aussi pour les motiver un petit peu ou c'est juste...?
Noémie
Euh oui mais pas vraiment.
Pierre
C'est-à-dire ?
Noémie
Quand je sens que je n'ai vraiment pas envie, même si je peux les motiver [INCOMPREHENSIBLE], ça fonctionne pas.
Pierre
Euh ton papa tu dis qu'il est très actif mais en même temps s'il est un peu blessé est-ce que tu penses que tu as une influence positive justement parce que... t'es sa fille et du coup il voit que toi tu es très active est-ce que ça ne le pousse pas un petit peu à se bouger un petit peu ?
Noémie

Appendixes

Si bah surtout ici il le dit de lui-même il aime bien qu'on y aille aussi et le fait qu'on soit tous dans des villes différentes et qu'on se rejoigne vraiment pour le sport bah il y va pour nous voir ça le motive encore plus.

Pierre

Ok et il fait quand même encore un petit peu ?

Noémie

Oui il essaie il fait ce qu'il peut.

Pierre

Oui ok. Est-ce que toutes ces personnes ici elles se connaissent entre elles ? Je suppose que tes frères et ton papa et ta cousine oui et donc après les amis ici, Ludwig et Aurélien, ils connaissent aussi le groupe ici facebook ?

Noémie

Fin pas tous, dans le groupe facebook il y a vraiment plein de gens que je ne connais pas toujours mais du coup oui. En règle générale on fait quand même beaucoup de soirées ou des trucs, on s'est tous vus une fois.

Pierre

Ok donc Ludwig et Aurélien font aussi partie du groupe facebook ?

Noémie

Oui

Pierre

Et par exemple ta cousine elle connaît aussi les... ?

Noémie

Oui parce qu'on se voit pas souvent donc...

Pierre

Ok donc au final ta cousine ici elle connaît tout le monde à peu près.

Noémie

Oui

Pierre

Fin pas tous du groupe facebook mais...

Noémie

Encore qu'elle est souvent.

Pierre

Ok.

Noémie

Et vu qu'on restait beaucoup à Louvain ben du coup on faisait beaucoup de trucs le weekend donc on avait vraiment l'occasion de vraiment tous se voir.

Pierre

Ok est-ce que tu possèdes la carte UCL sport ?

Noémie

Oui.

Pierre

C'est qui qui l'a payée ?

Noémie

Mes parents.

Pierre

Tes parents ok. Est-ce que tu l'utilises souvent ?

Noémie

Oui.

Pierre

Un peu pour le badminton et tu fais aussi parfois d'autres activités ?

Noémie

Euh oui, bah training avec Mathilde... souvent c'est le badminton.

Pierre

Avec Mathilde donc c'est une autre personne avec qui tu fais ? Je ne sais pas si tu veux la placer quelque part ? Et elle c'est une amie de cours ou une amie de kot ou une autre amie ?

Noémie

On va dire une amie de cours parce que je l'ai rencontrée en première année d'études mais elle fait pas du tout les mêmes études que moi.

Pierre

C'est une amie de Louvain ?

Noémie

Appendixes

Ouais c'est ça. Et bah du coup en fait on s'est un peu entraînées au sport ensemble, on a f... elle a commencé le karaté avec moi et puis à un moment elle est venue à Louvain.

Pierre

Ok c'est aussi une amie d'enfance alors.

Noémie

Pas d'enfance mais que j'ai rencontrée aux études.

Pierre

Ok et du coup elle vous pratiquez ensemble ?

Noémie

On fait bah toutes les semaines on va le mardi à Leader training.

Pierre

Ok donc c'est quelque chose de régulier, c'est quelque chose de planifié aussi ?

Noémie

Oui.

Pierre

C'est vraiment prévu le lundi ok. Parfois ça arrive qu'elle ne soit pas trop motivée ou toi tu ne sois pas trop motivée et du coup vous [INCOMPREHENSIBLE] derrière pour vous dire bon on y va quand même.

Noémie

Oui ça arrive très souvent.

Pierre

Ok très souvent ?

Noémie

Oui avec elle oui.

Pierre

C'est plutôt quoi toi qui es pas motivée où elle qui n'est pas motivée ?

Noémie

Bah là ces derniers temps c'est plus elle mais il y a des fois où c'est vraiment moi aussi.

Pierre

Ok et ça arrive que ça tombe à l'eau ou vous essayez de vous y tenir quand même ?

Noémie

Bah en général on se tient mais ça arrive quand même que... fin quand elle a trop de travail ou quoi fin ça dépend surtout de son travail à elle parce qu'elle a ses stages et tout ça dépendait surtout de ses stages en fait.

Pierre

Ok d'accord quand... donc pour revenir un petit peu t'as dit que c'est tes parents qui ont payé la carte UCL Sport c'est eux qui qui payent un petit peu l'ensemble de tout ce qui est en lien avec l'activité physique.

Noémie

Oui.

Pierre

C'est eux qui ont payé l'affiliation, les équipements, etc. ?

Noémie

Bah équipements fin dans le sens où mon père a le club de karaté chez nous donc c'est lui le prof, donc bah niveau équipements etc. mais bon c'est quand même lui qui loue la salle mais donc on donne des cours aussi avec mes frères etc. qui nous permettent de payer la salle et après ben pour tout le reste en général c'est eux qui payent toutes nos activités.

Pierre

Ok et du coup... ouais ils sont déjà au maximum en fait. J'allais dire tu penses que l'influence peut être encore plus forte ou pas mais elle est déjà au maximum donc ce n'est pas une question très utile.

Noémie

Oui j'avoue que niveau argent c'est plus eux quoi.

Pierre

Et généralement ici on va parler un peu plus précisément de tes parents fin ici tu parles essentiellement de ton père je ne sais pas si ta maman...

Noémie

Elle ne fait pas du tout de sport.

Pierre

Ok et elle n'est pas derrière vous à essayer de vous booster un petit peu ?

Noémie

Non parce qu'elle supportera... fin niveau vu que notre sport c'est le karaté et qu'elle ne supporte pas qu'on... fin elle a trop peur elle vient jamais.

Pierre

Appendixes

Ok et le fait qu'elle ne vienne jamais ce n'est pas quelque chose qui peut te freiner justement ou ?

Noémie

Non.

Pierre

Non ça n'a pas d'influence. Ok donc ta maman elle n'a ni d'influence positive ni d'influence négative. Ok justement si on en revient un peu aux parents on en a déjà parlé un petit peu mais généralement quand on est enfant en secondaire, les parents ont vraiment une place importante en tant que soutien pour l'activité physique parce que c'est eux qui sont derrière à pousser, à encourager c'est eux qui financent tout, c'est eux qui te conduisent aux entraînements etc... est-ce que tu as l'impression que l'influence de tes parents est restée la même jusqu'à maintenant ? Maintenant que t'es à l'université tu es plus loin tu les vois moins souvent etc., ou bien l'influence est moins importante maintenant ou plus importante maintenant ?

Noémie

Je pense qu'elle était plus importante avant parce que c'était...fin mon père m'a vraiment encouragée dans toutes mes compétences, dans tout mon évolution de karaté donc je pense qu'elle était vraiment très forte et oui fin puis j... on était ses enfants il nous boostait quand même beaucoup et il nous préparait beaucoup aussi, à ce moment-là il était très très présent il faisait quand même ça fin à tous les entraînements il était avec nous donc il était vraiment très très présent à ce moment-là. Et maintenant bah je le vois quand je le vois donc...

Pierre

Et donc tu penses que son influence est plus faible maintenant que ce qu'elle était avant ?

Noémie

Bah elle est quand même toujours forte dans le sens où je n'ai pas envie de le décevoir, parce que c'est quand même un truc qu'on fait ensemble et que fin je n'arrêterai pas le karaté.

Pierre

Oui.

Noémie

C'est vraiment un sport de famille, mais elle est moins forte parce qu'il pratique moins donc il est plus...

Pierre

Ok le fait de moins faire avec lui ça fait son influence est un peu plus faible.

Noémie

Et puis fin oui il nous coache toujours mais vu qu'il participe plus ça évolue aussi donc c'est plus l'inverse maintenant.

Pierre

C'est-à-dire ?

Noémie

Bah avec mes frères on lui fait revoir un peu ses catas, ses affaires donc...

Pierre

Ok. Si maintenant, une deuxième personne ou groupe de personnes plutôt, c'est plus le professeur d'éducation physique de secondaire ?

Noémie

Oui.

Pierre

Ok. Est-ce que tu as l'impression que son influence elle s'est arrêtée à la fin des humanités ou bien elle a perduré et elle a encore de l'influence maintenant sur ta pratique actuelle ?

Noémie

Bah, en fait, c'est marrant, mais je dirais un peu les deux. En fait, ça dépend du prof, parce que j'ai changé beaucoup d'écoles mais en règle générale, j'ai fait ma cinquième et ma rhéto dans une école de sport, donc là ça a beaucoup joué. Et avant, j'étais dans une école normale, j'avais deux heures et ... je ne dirais pas que cela m'a poussé, parce que ça me faisait vraiment chier, parce que du coup le niveau n'était pas là du tout, enfin les filles y allaient avec des pieds de plomb, et vu que c'était séparé, je n'aimais pas du tout. Et une fois que je suis rentrée dans l'école de sport, il y a eu un peu des deux aussi donc. En fait, j'ai fait deux ans, et l'école c'était de base une école de garçons, qui venait d'ouvrir pour les filles, et donc fin je ne savais pas du tout, je ne venais pas de la région, donc je me suis inscrite là et il était très très macho donc, en fait, il ne m'acceptait pas du tout. Et vu que j'étais la seule fille, il a plus essayé de vraiment que je me casse et que j'aille ailleurs. Et vu que je suis restée encore pendant un an, après il a même été très sympa et là il a complètement changé.

Pierre

Ok, et donc tu... est-ce qu'il a encore une influence sur ta pratique maintenant ?

Noémie

Bah maintenant ... Bon, après, il m'a quand même appris plein de choses donc oui, je pense.

Pierre

Ok, il t'a appris quoi justement ? Quelque chose que tu réutilises maintenant.

Noémie

Bah courir par exemple, avant je ne courais pas nécessairement et il m'a un peu boostée là-dedans.

Pierre

Ok, et c'est quoi, il t'a appris à te faire un plan d'entraînement ou il t'a juste poussée à courir, et du coup tu as apprécié ?

Appendixes

Noémie

Oui, il nous faisait vraiment des plans d'entraînements, des techniques différentes, ...

Pierre

Et c'est quelque chose que tu réutilises maintenant ?

Noémie

Oui.

Pierre

Est-ce qu'il a pu aussi te faire découvrir des disciplines que tu as bien accrochées et du coup c'est quelque chose que tu refais maintenant ?

Noémie

Bah la course, enfin avant, vu que je ne courais jamais, au début j'avais vraiment du mal et du coup je suis vraiment allée courir, et maintenant j'y vais encore souvent.

Pierre

Ok et donc, ça, tu penses que c'est grâce à lui ?

Noémie

Oui. Je pense que je n'aurais jamais fait ça sans lui.

Pierre

Ok. Donc, il a pu te donner aussi une motivation et des habitudes en dehors de l'école et c'est quelque chose que tu as conservé un petit peu maintenant ?

N Noémie

Oui.

Pierre

C'est essentiellement la course à pied ou il y a aussi autre chose qui te vient en tête ?

Noémie

Non, je pense que c'est vraiment le seul truc que j'ai continué à faire. Parce que fin, du coup, c'était plus athlétisme, un peu tous sports confondus, donc j'y vais encore maintenant parce que j'aime bien mais voilà quoi, je n'ai pas le niveau non plus, j'y vais pour me défouler quoi.

Pierre

Ok. Est-ce qu'il a pu aussi te fournir un petit peu des astuces, des façons concrètes, de contourner les freins à la pratique ? C'est, par exemple, il aurait pu te sensibiliser au fait que, voilà, avec les études, tu aurais peut-être moins de temps et du coup ça peut être important de planifier au sein de l'agenda quand pratiquer, tous des trucs comme cela. Ce n'est pas quelque chose qu'il a pu faire ?

Noémie

Non.

Pierre

Et enfin, aussi, une dernière question concernant les professeurs d'éducation physique ou le prof ça dépend, c'est plus en lien avec l'instrumentalité. Donc l'instrumentalité de l'activité physique, c'est le fait que l'activité physique peut être bénéfique pour autre chose, comme par exemple les études, donc par exemple le fait d'aller courir une heure, on va se vider un petit peu la tête et du coup, on sera plus concentré quand on revient sur ses cours. Et aussi, sur la dimension sociale, donc le fait que l'activité physique, ça permet de faire des nouvelles rencontres, de voir ses amis tout simplement. Est-ce que ce sont deux choses auxquelles il aurait pu essayer de te sensibiliser un petit peu ou il ne l'a pas fait ?

Noémie

D'office, j'ai rencontré plein de gens avec mes études et tout, donc oui. Mais je ne vois pas ce que lui ...

Pierre

Est-ce qu'il a essayé de vous sensibiliser un petit peu à ça ? Au fait que l'activité physique peut être bénéfique pour autre chose ?

Noémie

Oui, enfin il nous donnait des cours de relaxation. Il disait que ça nous ferait du bien avec les examens. Donc il nous poussait un peu, il disait toujours "allez faire du sport comme ça après vous serez détendus et ça rentrera mieux". Oui, il nous en a déjà parlé.

Pierre

Ok, et c'est quelque chose que toi, tu as conservé et que tu as essayé de réutiliser ou non ?

Noémie

Bah si, dans le sens où dès que je stresse un peu, j'ai besoin de bouger donc ça oui, mais je le faisais déjà avant.

Pierre

C'est plus quelque chose que tu as découvert par toi-même que grâce à lui ?

Noémie

Oui, pas grâce à maintenant il l'a quand même dit.

Pierre

Ok. Il l'a quand même dit. Ok. Je ne sais pas si tu as quelque chose à rajouter concernant ça ?

Noémie

Non je ne pense pas.

Pierre

Appendixes

Non ? Bah de toute façon je le mets légèrement sur le côté mais si jamais il y a quelque chose qui te revient en tête tu n'hésites pas, tu peux revenir dessus sans souci or ici on va passer à la deuxième partie de nouveau tu vas pouvoir travailler un petit peu... c'est maintenant ce qu'on appelle les événements de vie c'est en fait tout ce qui va faire fluctuer ton activité physique au cours du temps ici le premier graphique ça concerne cette année académique. Il n'y a pas de notion d'heure c'est plus des notions de quantité donc là j'ai fait beaucoup donc c'est tout en haut là j'ai rien fait donc c'est tout en bas... je t'ai mis un petit peu des petites notes au dessus donc là c'était les vacances ici c'était la rentrée mi septembre, le blocus a commencé en fin décembre avec les examens tout le mois de janvier sauf la dernière semaine où c'était la semaine blanche de congé. Ici le deuxième quadri. Ici les deux semaines de pâques avec une semaine fin mars et une semaine début avril et nous on est ici hop le 17 mai... voilà. Ce que tu peux faire c'est mettre en fait une croix plus ou moins au niveau d'activité où tu étais, tu peux mettre plusieurs croix au sein d'une même... d'un même mois. Si par exemple là au début je faisais rien puis je suis partie trois jours en city trips et j'ai fait que marcher donc c'était très active donc je mets ça en haut puis ça revient à un autre niveau et tu peux m'expliquer en fait pourquoi ça varie, quels sont les événements de vie qui font varier en fait ton activité ?

Noémie

D'accord.

Noémie

Voilà.

Pierre

Il n'y a pas beaucoup de, il n'y a pas des fois où il y a besoin de mettre des croix au sein du même mois où ça a pu varier ou c'est...

Noémie

Je ne pense pas. Je ne vois pas...

Pierre

Ok si tu me dis un petit peu tu m'expliques un petit peu pourquoi.

Noémie

Ok pour les vacances on fait toujours beaucoup de sport enfin avec mes frères on en fait au moins tous les jours une heure.

Pierre

Ok donc là t'étais chez toi avec tes frères ?

Noémie

En général oui et du coup je suis allée avec Mathilde aussi en mois de juillet on fait de la rando et...

Pierre

Ok euh...

Noémie

J'en mets deux peut-être bah je ne sais pas pour la rando.

Pierre

Euh bah ouais tu peux peut-être mettre. Ok c'est donc c'était avant, c'était début juillet ?

Noémie

Oui c'était tout début juillet et puis on est partis ben une semaine.

Pierre

Ok et après le reste est resté donc avec tes frères plus ou moins...

Noémie

On fait du vélo fin j'aime beaucoup faire le vélo, du VTT dans la région, on fait du karaté aussi.

Pierre

Ok donc c'est il y a une activité beaucoup plus quotidienne ?

Noémie

Oui en général les vacances on se rattrape.

Pierre

Ok. Ensuite ici il y a eu donc la rentrée.

Noémie

La rentrée je mets moins bas, enfin moins haut parce que du coup en général on se retrouve avec des amis et tout c'est plus des retrouvailles donc c'est pour... moins ça.

Pierre

Ok mais tu tiens quand même une activité...

Noémie

Oui c'est ça en général je fais quand même un peu allez on va dire, deux trois semaines deux trois par semaine, donc j'en fais quand même pas...

Pierre

Moins qu'avant ok. Donc là c'est la rentrée avec les retrouvailles etc. et puis ici après t'as mis un petit peu plus haut.

Noémie

Oui parce que du coup on reprend un peu avec les amis qui fait quoi et on essaie quand même d'en faire et puis du coup pendant le blocus j'en fais beaucoup moins.

Pierre

Appendixes

Ok mais t'essaies quand même d'en conserver un petit peu ?

Noémie

Oui en général je vais au moins faire une ou deux heures de sport par semaine.

Pierre

Ok et le blocus tu le fais, tu le fais ici à Louvain, tu rentes chez toi ?

Noémie

Ça dépend en fait ça dépend de la motivation qui reste.

Pierre

Ok et ici celui-ci en décembre tu l'avais fais ?

Noémie

En décembre je l'ai fait chez moi.

Pierre

Ok et ensuite les examens ?

Noémie

Les examens j'en fais presque plus du tout...

Pierre

Ok mais quand même un... ?

Noémie

Un petit peu et c'est vraiment après un examen je vais courir ou après un examen...

Pierre

Ok, pour se défouler un petit peu ok.

Noémie

Pour se défouler un peu.

Pierre

Ici je ne sais pas si elle à la semaine blanche tu as fait quelque chose en particulier ?

Noémie

La semaine blanche c'était ?

Pierre

C'était la semaine entre la fin des examens et la rentrée du Q2.

Noémie

Euh non je ne pense pas. On était fort en famille et...

Pierre

Ok et ce n'était pas forcément très actif du coup. Ok, ensuite il y a la rentrée là directement tu as repris le même rythme.

Noémie

Oui. Et à Pâques du coup bah on fait toujours beaucoup avec mes frères.

Pierre

Et tu penses que du coup les deux semaines de Pâques c'est plus haut ou ça reste dans la même lignée que ?

Noémie

Non je dirais que ça reste plus ou moins la même chose.

Pierre

Ok donc les deux semaines de Pâques n'ont rien changé au final sur ta pratique.

Noémie

Non parce qu'en général j'étudie quand même aussi enfin j'en profite en Pâques donc j'étudie quand même pas mal aussi.

Pierre

Ok et ici tu as marqué un petit peu moins.

Noémie

Oui parce que du coup il y a des examens.

Pierre

Ok et donc ici le début du, les deux premières semaines du mois de mai ça a été moins actif un petit peu ?

Noémie

On en a fait, fin on en fait pas mal mais je dirais moins que...

Pierre

Ok t'as mis 6 au final ça revient au même niveau que pendant le blocus c'est plus ou moins ça ?

Noémie

Oui je pense.

Pierre

Ok. Ici tu vas pouvoir faire la même chose mais sur le dernier mois et donc nous on est ici, on est vendredi 17. Ici il y a donc eu les quatre semaines de cours et ça en fait c'est la dernière semaine de Pâques. De nouveau il n'y a pas de notion de... d'heure, c'est juste des quantités plus

Appendixes

ou moins... donc si un peu plus précis... bah si tu te souviens plus ou moins si tu sais que tous les lundis tu vas faire deux heures donc tu pourrais être plus ou moins à ce niveau-là et...

Noémie

Ah oui d'accord oula ça.

Pierre

Tu peux aussi m'expliquer si par exemple à un moment il y a un trou si ton activité habituelle tu ne l'a pas faite bah tu peux aussi me dire pourquoi, pourquoi tu ne l'as pas faite.

Noémie

D'accord. Mais du coup ça ce n'est pas en termes d'heures c'est juste si j'en ai fait ou pas.

Pierre

Bah si tu sais que t'en a fait beaucoup ou si c'était pas très bon mais très intense bah toi tu peux juger que c'était plus haut que par exemple aller se balader pendant 2 heures à pieds quoi.

Noémie

Je mets ça comme ça mais en fait je ne sais vraiment plus fin... en gros... fin j'explique maintenant ?

Pierre

Bah soit tu peux tout faire soit tu expliques au fur et à mesure.

Noémie

C'est plus simple comme ça, bah du coup en fait le mardi le vendredi bah il y a karaté là on faisait souvent quatre heures, enfin deux deux.

Pierre

Ok.

Noémie

Donc je ne sais pas si je mets en...

Pierre

Tu faisais deux fois deux heures sur la journée ou c'était deux heures là et deux heures là ?

Noémie

Non c'était deux heures là fin c'était chaque fois deux.

Pierre

Ok ça va donc c'est karaté deux heures karaté deux heures.

Noémie

Du coup là vu qu'il y avait le ride and bike j'allais courir un petit peu avant, du coup j'allais courir deux à trois fois semaine une heure et j'ai fait ça allez deux semaines de Pâques et puis du coup je ne sais plus quand le ride and bike...

Pierre

Le ride and bike il me s...

Noémie

Je ne sais plus dire je crois que c'était la semaine juste après Pâques, c'est mercredi.

Pierre

Oui c'est mercredi il me semble du coup c'était le jour du [INCOMPREHENSIBLE].

Noémie

Du coup je peux le faire [INCOMPREHENSIBLE], j'étais morte à l'avant.

Pierre

Ok donc là c'était le run and bike de Louvain ok.

Noémie

Bah du coup je crois que c'était... je ne sais plus quand.

Pierre

Ouais tu mets plus ou moins ce n'est pas...

Noémie

Après j'ai fait un repos parce que je n'étais vraiment pas bien. Et puis on a été au badminton qui est deux heures un truc comme ça... et puis bah là...

Pierre

Et c'est sur les trois dernières semaines ?

Noémie

Oui, je vais faire déjà cette semaine.

Pierre

4 heures de badminton ?

Noémie

Euh 2 heures. Oui.

Pierre

Tu peux laisser à la même hauteur c'est toi qui vois.

Appendixes

Noémie

Voilà, donc là c'était plus du badminton le lundi j'étais à [INCOMPREHENSIBLE] training, le mardi au karaté et voilà. Là ça c'était plus cette semaine. Et le dimanche j'ai fait de l'escalade. Mais oui enfin voilà et la semaine d'avant je ne sais plus ce que j'ai fait.

Pierre

La semaine d'après... la deuxième semaine de cours tu...

Noémie

Oui je sais que j'ai fait du sport mais enfin je ne saurais plus dire quoi. [50 :25] c'est sûr mais après le reste...

Pierre

Ok bah si on fait dans l'autre sens du coup est-ce qu'il y aurait une raison pour laquelle tu... puisqu'on voit que tu sais presque au quotidien... est-ce qu'il y a une raison pour laquelle tu aurais pas fait de sport ?

Noémie

Euh non, j'étais fort fatiguée du ride and bike donc c'est vraiment possible que j'ai fait moins de sport...

Pierre

Donc ici c'était repos. Puis t'as... ici t'as quand même été au badminton c'est ça.

Noémie

Oui.

Pierre

Bah le weekend tu t'es peut-être reposée un petit peu.

Noémie

Oui. Mais le weekend je n'ai pas souvent fait des trucs, donc là bon bah je suis peut-être allée courir avec Alicia. Je sais plus dire.

Pierre

Ok bah je ne sais pas si tu veux... tu penses que tu avais quelque chose quotidiennement ou juste une fois ?

Noémie

Je pense deux... enfin en général c'est deux trois par semaine mais...

Pierre

Oui, c'est plus ou moins ce n'est pas super important. C'est pour savoir du coup qu'est-ce qui a influencé du coup le fait que t'en aies fait ou t'en aies pas fait justement donc ici t'en a pas fait par exemple parce que c'était, t'étais un peu... le ride and bike. Puis pourquoi par exemple les weekends tu ne fais pas de... tu dis que tu fais moins d'activités ?

Noémie

Parce que du coup bah j'étudie plus enfin j'essaie de faire mes synthèses et trucs donc...

Pierre

Ok et le weekend tu restes ici ou tu rentres chez toi ?

Noémie

Je reste ici, je rentre une fois tous les trois mois.

Pierre

Ah ouais t'habites où ?

Noémie

Province Luxembourg.

Pierre

Ok.

Noémie

Oui j'ai trois heures et demie de train.

Pierre

Ok tu rentres moins souvent. On voit que ton activité au final elle est assez, elle est presque quotidienne elle est très régulière en tout cas. Les activités que tu fais c'est plus sur des coups de tête en te disant le lundi je dois faire quelque chose mais je ne sais pas on verra quoi ?

Noémie

Non c'est juste que j'ai vraiment du mal à me concentrer du coup ça m'aide un peu dans mes études et tout.

Pierre

Ok et donc c'est... l'activité elle est planifiée ? Tu sais quelle activité tu vas faire tel jour ?

Noémie

C'est vraiment sur... enfin le karaté là oui parce que c'est des horaires fixes mais après pour le reste ça dépend vraiment de...

Pierre

Ok si on fait par contre la dernière semaine ici avec une notion d'heures donc ici on est le 17, donc ça fait... voilà donc ici tu peux de nouveau indiquer plus précisément combien tu as fait...

Noémie

Ce que j'ai fait.

Pierre

Ouais ce que t'as fait. Et peut-être aussi justifier s'il y a un jour où tu n'as pas fait ben pourquoi tu ne l'as pas fait.

Appendixes

Pierre
C'était marqué lundi.
Noémie
Lundi il y avait [INCOMPREHENSIBLE], ici je vais courir mais je pense que c'est là... on a fait l'escalade... les vendredis... je ne sais plus.
Pierre
Ok ici t'avais marqué le dimanche donc je ne sais pas si dimanche t'as...
Noémie
Ah si je fais l'escalade.
Pierre
Ok donc si je refais un petit peu ici tu as fait une heure d'escalade...
Noémie
Euh c'était deux heures.
Pierre
Deux heures ? Puis le lundi t'as fait ?
Noémie
[INCOMPREHENSIBLE]
Pierre
Deux heures de [INCOMPREHENSIBLE] ?
Noémie
Oui. Ah non c'est une heure ce truc je ne sais plus, je crois que c'est une heure.
Pierre
Ok ce n'est pas grave je mets hop. Le mardi ?
Noémie
Le mardi c'est deux heures de karaté.
Pierre
Ça c'est dans l'agenda ?
Noémie
C'est tout le temps.
Pierre
Ok. Le mercredi là c'est une heure et demie t'as mis ?
Noémie
Oui je suis allée courir une heure et puis je suis allée à l'escalade.
Pierre
Ok et hier ?
Noémie
Hier je suis allée au badminton deux heures.
Pierre
Deux heures de badminton ok. Et ici vendredi et samedi t'as rien fait, c'est plus à cause de quoi ?
Pierre
Euh si on regarde un petit peu ta fluctuation d'activités physiques c'est... oula c'est la fin de la journée. C'est essentiellement dû au calendrier un petit peu académique puisque quand tu es en fait ici c'est le quadri ton activité elle est assez stable, on voit que pendant le blocus c'est un petit peu mais tu gardes quand même une activité. Pendant les examens c'est encore moins mais bon tu fais un petit peu pour te détendre un certain moment. Pendant les vacances on voit que là t'en profites pour faire en faire davantage... on voit aussi que ton activité elle est quand même assez régulière et planifiée notamment donc le karaté ça c'est prévu et ça bouge pas puis à côté de ça tu rajoutes quand même presque quotidiennement quelque chose à faire... est-ce que tu penses qu'en fait ton activité physique elle fluctue en fonction des événements de vie parce que ces événements de vie modifient ton réseau social et donc au final ce sera en fait en fonction de ton réseau social tu pratiques, tu fais plus ou tu fais moins ?
Noémie
Bah en fonction des cours beaucoup d'office parce que ça influence beaucoup et puis les autres événements bah c'est les compétitions c'est les événements sportifs.
Pierre
Ok mais par exemple ici l'évènement de vie on va dire c'étaient les vacances du coup tu étais plus avec tes frères et on voit que tu as fait plus d'activité physique par exemple ici tu étais en examen...
Noémie
Il y a eu le camp aussi enfin il y a des camps de karaté, des trucs dans les grandes vacances donc c'est deux semaines on part d'office à des trucs comme ça quoi.
Pierre
Ok ça c'était en juillet ?

Appendixes

Noémie

C'était en août.

Pierre

Et par exemple ton blocus tu l'as fait chez toi ?

Noémie

Oui.

Pierre

Et tes frères ils étaient là aussi ?

Noémie

Euh non il y avait juste [INCOMPREHENSIBLE] mais il est parti longtemps.

Pierre

Ok et justement le fait par exemple que t'aies fait le blocus chez toi mais il n'y avait pas tes frères... est-ce que tu penses que s'ils avaient été là tu aurais fait plus de sport ?

Noémie

Euh oui.

Pierre

Donc au final est-ce que tu penses que ton niveau d'activité ça dépend aussi du réseau social que tu as de disponible en fait sur le moment ?

Noémie

Oui forcément parce que je n'aime vraiment pas faire de sport toute seule.

Pierre

Donc au final est-ce que tu penses que les événements vie qui modifient ton réseau social est-ce que ceux-là aussi qu'ont une influence plus importante sur ta pratique parce que si par exemple des personnes sont pas là du coup t'en feras moins.

Noémie

Oui forcément.

Pierre

Il y a certains événements de vie que je ne vois pas forcément plutôt des familles d'événements vie par exemple je n'espère pas mais est-ce que il y a eu un décès durant l'année du coup ça a pu influencer ton activité physique ?

Noémie

Euh non mais je pense qu'en général de manière générale quand je suis stressée ou quoi j'en fais beaucoup plus.

Pierre

Ok et ce stress c'est lié aux... surtout aux examens, aux cours ?

Noémie

Oui parfois ça peut être ça ça peut être des petites tensions fin je ne sais pas mais...

Pierre

Ok par exemple toi t'as pas été malade ou blessée un moment est-ce que ça a pu influencer un peu de ta pratique ?

Noémie

Pas cette année.

Pierre

Non ? Tout ce qui est en lien aussi avec... ce qui est un petit peu plus intime je ne sais pas un compagnon ou quoi, une rupture, le fait de se mettre avec quelqu'un ?

Noémie

Bah plus avec mes amis peut-être... fin je sais qu'il y en avait où apparemment... fin ma cousine me disait toujours que j'étais super énervée et tout, que j'allais beaucoup plus courir et faire des trucs mais donc oui ça dépend de... fin j'ai eu [INCOMPREHENSIBLE] en février donc là je me dépensais.

Pierre

Ok donc en février il y a eu un petit peu plus de stress on va mettre ça comme ça.

Noémie

Oui.

Pierre

Ok et donc là en février t'as fait un peu plus d'activités parce que...

Noémie

Oui.

Pierre

Fin l'activité était déjà où ? T'as fait un... c'était plus pour te libérer et te détendre un petit peu. Je ne sais pas s'il y a eu aussi des compétitions particulières pour lesquelles tu as dû te préparer ?

Noémie

Mais du coup c'était en avril et oui fin je me suis... [INCOMPREHENSIBLE] ça avec mes frères donc le mois d'avril on a vraiment...

Pierre

Appendixes

Ok donc les heures, les entraînements étaient toujours là c'est juste que c'était un peu plus intensif.

Noémie

De grande durée.

Pierre

Ok.

Noémie

On gardait et on faisait [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok voilà de nouveau on a fini pour cette partie-ci si jamais il y a quelque chose qui te revient de nouveau n'hésites pas la feuille est juste sur le côté. On passe donc ici à la troisième et dernière partie c'est ici ce qui concerne plus les stratégies en fait ce sont les astuces pour rester physiquement actif pour contourner les freins en fait qui empêchent les activités donc la question c'est à quelle fréquence utilises-tu les stratégies pour être physiquement actif ? Il y en a une longue liste, il y en a 57 mais elles sont très simples à comprendre donc c'est assez intuitif pas la peine de me les détailler etc. Tu peux tout tout enchaîner tu réponds de jamais à très souvent. Tu vois il y a un petit problème d'impression mais tu sais les cocher quand même. Moi je serai ici sur le côté, tu vois je vais prendre des notes parce qu'il y en a certaines qui m'intéressent qui m'intéressent plus que d'autres donc pour ensuite pouvoir rediscuter de cela. Mais donc ici tu vas vraiment...

Noémie

Je dois les lire à chaque fois ?

Pierre

Ah non non c'est vraiment... on va dire si c'est dans ta tête tu peux le faire autant que... aussi vite que tu peux ou aussi lentement que tu veux il y a pas de mal.

Noémie

D'accord.

Noémie

Je ne suis pas sûre... pas chaque semaine c'est sûr fin vraiment régulier régulier comme ça je ne sais pas trop...

Pierre

Bah ok ce n'est pas très grave non plus.

Pierre

C'est presque fini, plus que deux pages, trois.

Noémie

Ouais.

Pierre

Ok. Il y en a une que je n'ai pas vues, je vais voir un petit peu ce que t'avais répondu. Ok alors bas tout d'abord il y a beaucoup de stratégies que tu utilises très souvent que ce soit les vacances actives, tout ce qui est planification tu mets souvent c'est souvent très souvent, tu t'es inscrit aux APS proposés par l'UCL, tu te rappelles que ça te permet de voir tes amis ça on va en discuter juste après, tu es consciente que ça t'aide à te libérer du stress être un peu plus libérée, tu fais beaucoup de choses en famille... cette page-là. Tu changes d'APS pour trouver le plaisir de... ?

Noémie

Bah quand je dis ça c'est bah voilà l'escalade j'en avais jamais fait on m'a proposé je vais le faire, si on a des stages d'arts martiaux ou quoi pour découvrir où ils font des séances bah je dis s'ils font de la [INCOMPREHENSIBLE]

Pierre

Tu ne te limites pas à une seule activité t'essaies d'en faire plusieurs ok.

Noémie

Ouais c'est ça j'aime bien découvrir ça je trouve aussi donc...

Pierre

Tu emmènes toujours des vêtements de sport avec toi ?

Noémie

Oui.

Pierre

Dans ta voiture il y a toujours un sac ou des habits...

Noémie

Pas nécessairement dans ma voiture mais fin quand je pars ou quoi je sais que je pars... Maintenant si je suis au travail et qu'on m'appelle en me disant voilà je vais passer marcher...

Pierre

Tu affiches dans ton environnement de tous les jours des messages d'invitation à l'action ?

Noémie

Souvent oui, fin dans le sens où c'est comme je disais sur Messenger ou quoi s'il y a [INCOMPREHENSIBLE] qui aime faire du sport qu'il vienne c'est dans ce sens que j'ai mis ça.

Pierre

Ok mais dans tout environnement est-ce que par exemple t'as des affiches un peu de motivation ou quoi dans ta chambre ?

Appendixes

Noémie

Ah non non.

Pierre

Non ? Ok. Celle-là c'est la même chose, ça aussi. Bah je pense qu'on va faire un petit peu le tour de celles où t'as mises très souvent. Ok maintenant on va se concentrer sur certaines qui sont plus orientées sur la dimension sociale. Tout d'abord le défi amical « que ce soit donc je me mesure à des amis en construisant des défis sur ma performance ou je compare ma pratique à celle de mes connaissances par défi amical » t'as mis très souvent pour les deux donc c'est quelque chose que vous faites...

Noémie

Bah en fait j'ai un peu un esprit compétitif s'il y a des gens qui sont plus doués que moi bah je vais d'office vouloir avoir leur niveau donc...

Pierre

Ok et t'explicites en lançant des challenges ou quoi ou c'est plus inconscient ?

Noémie

Euh non oui non ça arrive souvent que on se dit bah d'ici fin du mois il faut que...

Pierre

Ok donc ça c'est quelque chose que tu fais très souvent c'est lancer des challenges, des petits...

Noémie

Oui.

Pierre

Ok tout ce qui est plus en lien avec l'engagement vers les autres donc « je m'engage à soutenir un proche dans sa pratique en pratiquant avec lui ou je m'engage vis à vis des autres » là tu as marqué rarement.

Noémie

Bah c'est rare fin... il y a quand même... on s'entraîne avec mes frères et tout mais on ne dit pas que c'est pour ça quoi on y va on y va.

Pierre

Ok et si t'es pas là ils arrivent quand même à s'entraîner, ils font quand même... ?

Noémie

Ouais c'est ça. Maintenant j'ai mis rarement parce que le seul truc que je fais vraiment avec quelqu'un et que là on se [INCOMPREHENSIBLE] c'était avec Mathilde.

Pierre

Ok c'est un peu la seule personne où il y a vraiment un engagement et si tu y vas pas elle ne va pas y aller.

Noémie

Je sais qu'elle n'y va pas donc en général j'y vais.

Pierre

Ok avec les autres c'est un peu plus... c'est des partenaires d'entraînement mais pas forcément indispensable.

Noémie

Oui.

Pierre

Ok tout ce qui est en lien avec la... le réseau social virtuel ou internet etc. tu as mis jamais donc tu partages pas ce que tu fais sur les réseaux sociaux etc. ce n'est pas ton style à aller courir et puis mettre une photo ?

Noémie

Non.

Pierre

Ok... plus en lien donc avec l'intégration « je me dis que mon appel c'est profitable à mon intégration scolaire ou professionnelle » là t'as mis jamais. Donc tu ne t'es pas dit par exemple quand t'es arrivé à... vous avez un nouveau groupe de TP et donc pour essayer d'un peu plus se reconnaître profiter faire une activité physique pour essayer de se connaître un peu plus... Ce n'est pas quelque chose qui a été fait ou qui a été pensé ? Non ok « Je me rappelle que... ».

Noémie

Non je ne l'ai pas fait. Maintenant c'est sûr que ça permet d'intégrer les gens fin quand on va dans un nouveau club ou quoi d'office ça... mais je l'ai pas fait.

Pierre

« Je pense aux nouvelles rencontres que je vais pouvoir faire grâce à ma pratique », t'as mis jamais donc tu ne dis pas par exemple je vais commencer l'escalade ça va être l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes...

Noémie

Non j'y vais plus pour le sport en lui-même que... fin je ne pense pas à côté de ça.

Pierre

Ok. « Je me rappelle que la pratique d'une APS me permet de voir mes amis » là t'as marqué très souvent donc tu fais aussi vraiment l'activité pour voir aussi en plus que ce soit pour toi c'est aussi pour voir tes amis ?

Noémie

Oui.

Appendixes

Pierre

Ça arrive quand même que tu fasses des activités un peu plus en solo ou t'essaies toujours qu'il y ait quelqu'un avec toi ?

Noémie

Euh bah à la course du coup là j'y vais souvent toute seule parce que comme ça je peux courir rarement vite mais pour le reste fin à la piscine non je n'aime pas ça... Du coup bah du coup oui là...

Pierre

Ok sinon t'essaies vraiment toujours de faire quelque chose à plusieurs. « J'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une APS lorsque je ne me sens pas motivée pour cela » tu as marqué souvent là tu penses à qui en particulier ou à quelle situation ?

Noémie

Bah à Mathilde du coup parce que bah bon voilà.

Pierre

C'est pour le cours de [INCOMPREHENSIBLE] training ?

Noémie

Oui.

Pierre

Ça arrive souvent que tu sois pas trop motivée pour aller faire ce cours-là ?

Noémie

Oui. En fait ouais parce que j'ai une longue journée ce jour-là et j'ai juste envie de rentrer chez moi manger et dormir mais oui ça arrive quand même.

Pierre

Ok et elle est là pour te pousser quand même ou ?

Noémie

Oui bah elle m'envoie toujours un message « bon t'es prête ? » du coup je me dépêche.

Pierre

D'accord. « Dès que possible je m'active avec ma famille » t'as marqué très souvent... tu sais expliquer un petit peu ? C'est avec qui et ça consiste en quoi ? C'est essentiellement tes frères au karaté ?

Noémie

Oui c'est ça... en général bah fin en fait ma famille avec eux fin que eux qu'ils soient dans la région donc oui c'est toujours avec mes frères et on essaie toujours de faire pleins de trucs, karaté...

Pierre

Ok et par exemple tu m'as dis que ta maman elle est un peu moins active en tout cas niveau karaté, est-ce que parfois vous essayez de faire quand même une activité tous ensemble ?

Noémie

Mais activité oui mais ce serait plus une ran... fin une petite marche ou quelque chose plus...

Pierre

Plus calme. Mais c'est quelque chose qui arrive quand même ?

Noémie

Très souvent.

Pierre

Très souvent ?

Noémie

Les balades oui... après le sport...

Pierre

Ok mais c'est une activité active et si vous devez faire un truc tous ensemble c'est plus quelque chose qui va justement actif ou un peu plus posé aller au restaurant, boire un verre... ?

Noémie

Non en général on est tous un peu actifs donc on fait...

Pierre

Ok mais donc ça arrive quand même qu'il y a un moment tous ensemble et que ce soit une balade etc.

Noémie

Oui.

Pierre

Et parfois avec ta maman tu fais aussi quelque chose de plus individuel avec elle mais ça reste actif ? Ça arrive parfois que vous alliez vous balader mais rien qu'à deux ?

Noémie

Oui, bah les balades non je ne vais pas avec elle. J'ai [INCOMPREHENSIBLE] de balade.

Pierre

Ok mais ça arrive aussi ?

Appendixes

Noémie

Oui.

Pierre

C'est régulier aussi que ce soit rien qu'avec elle ?

Noémie

Oui parce que mes frères détestent marcher et tout donc on se retrouve un petit moment pour faire.

Pierre

Ok « Je rencontre une personne de référence qui me conseille pour la pratique », t'as marqué rarement. Tu ne vas pas par exemple au cours [INCOMPREHENSIBLE] training pour demander des petits conseils ou ?

Noémie

Non je suis le groupe mais je ne pose pas de questions.

Pierre

Ok.

Noémie

Après il y a juste le karaté mais là du coup c'est un prof qui le...

Pierre

Ok donc là tu vas prendre des infos ce qui est normal...

Noémie

Oui.

Pierre

Mais sinon dans les autres disciplines tu ne vas pas forcément genre à l'escalade il y a un moniteur tu vas...

Noémie

Bah à l'escalade du coup fin j'avoue que je suis allée avec des amis qui en faisaient déjà depuis longtemps bah ils l'ont fait directement, ils ont expliqué et c'est eux qui m'ont un peu guidée.

Pierre

Ok c'était un petit peu eux les personnes de référence. Ok en principe il me reste une question. Si on... tu devais faire un petit peu une synthèse de ton réseau social est-ce tu dirais plus que tu puises tu utilises ton réseau social pour pouvoir ensuite faire une activité physique ou bien tu es plus du genre à utiliser l'activité physique pour pouvoir soigner ton réseau social pour voir tes amis. Si je parle un peu plus en termes d'instrumentalité, est-ce que c'est plus le réseau social qui est bénéfique pour faire l'activité... pour faire de l'activité plus tôt ou est-ce que c'est plus une activité qui est bénéfique pour ton réseau social ?

Noémie

Je pense que c'est un peu les deux fin les deux, je pense que le fait qu'il y ait d'autres gens fin le fait qu'on ait une activité commune bah on va se tirer l'un l'autre parce qu'on va vraiment surtout à ce niveau-là et je pense que le fait qu'on me propose une activité on peut aller aussi donc le réseau social est [INCOMPREHENSIBLE] .

Pierre

Ok donc si tu devais mettre un peu des exemples par exemple le karaté c'est quelque chose qui te permet de de voir tes frères est-ce que sans le karaté vous verriez... vous vous verriez plutôt ?

Noémie

Bah on fait beaucoup de choses ensemble donc je pense que je les verrais d'office.

Pierre

Et si par exemple tu as... il y a quelqu'un que t'as pas vu depuis longtemps tu dirais peut-être ben moi je vais d'office aller courir je pourrais peut-être lui proposer de venir courir avec moi Tu vas aussi dans ce sens là ?

Noémie

Oui.

Pierre

Ok et par exemple l'escalade tu as dit que tu as commencé parce que d'autres personnes s'y connaissaient donc là c'était grâce à eux que tu as commencé cette discipline-là au final.

Noémie

Oui.

Pierre

Sans eux tu aurais commencé aussi l'escalade ?

Noémie

Je ne pense pas parce que j'ai le vertige...

Pierre

Ok mais donc c'est vraiment tu utilises les deux. L'APS c'est bénéfique pour ton réseau social et le réseau social est bénéfique pour l'activité.

Noémie

Oui, je pense que pour moi c'est un peu, fin je pense que les deux sont au même niveau.

Pierre

Appendixes

Ok mais en règle générale tu préfères quand même faire une activité où il y a quelqu'un d'autre.

Noémie

Oui.

Pierre

T'es plus du style à vouloir partager quand même.

Noémie

Oui.

Pierre

Ok. Est-ce que tu penses que tu as fait le tour tu as tout dit pour... pour un petit peu de tout ou t'as l'impression qu'il faut revenir sur quelque chose pour préciser quelque chose concernant quelqu'un... Tout a été dit ? Tu penses ? Ok. Merci beaucoup en tout cas d'avoir... d'être venue et d'avoir joué le jeu.

Appendixes

Léa

Pierre
C'est parti. Ben, ici déjà sur ce que tu m'as complété, toi, sur internet. Donc juste pour vérifier si ça te paraît correct, si j'ai bien retranscrit. Donc tu as 19 ans, t'es en 2^e année en ingé de gestion. Tu indiques que tu t'autodéfinis, un petit peu, comme plutôt sédentaire, tu fais environ deux heures de sport quand même par semaine.

Léa

Oui.

Pierre

Plutôt sédentaire, tu sais me dire pourquoi justement ?

Léa

Parce que je fais deux heures mais bon.

Pierre

Et c'est quoi que tu fais comme activité ?

Léa

Ben, je fais au Blocry, je fais, lundi le cardio-fit et jeudi latino-fitness.

Pierre

Ok, donc deux cours, au final, au Blocry. Et tu fais ça toutes les semaines ou c'est un peu irrégulier ?

Léa

Ben, ça dépend quoi, des fois c'est irrégulier.

Pierre

Ça dépend un peu de la période de l'année ?

Léa

Oui.

Pierre

Ok. Et, par exemple, ici, au 2^e quadri, c'était plutôt régulier ou ça dépendait vraiment de ce qui avait ?

Léa

Au 2^e quadri c'était plus régulier qu'au 1^{er}.

Pierre

Ok. T'as indiqué aussi que tu loges chez un de tes parents ou chez tes parents. Tu sais juste me dire qui compose ce logement. Il y a qui vit avec toi ?

Léa

Mes deux parents et j'ai deux sœurs et un frère.

Pierre

Ok. Tu sais me dire si tes sœurs et frère sont plus âgés ou plus jeunes que toi ?

Léa

Je suis la plus grande.

Pierre

T'es la plus grande, donc t'as 2 petites sœurs et un petit frère, ok. Alors ça c'était un petit peu l'échauffement. Tout de suite, je vais te faire travailler un petit peu, si ça ne te dérange pas. Tu vas juste pouvoir compléter, au final, ceci, je vais t'expliquer ce que c'est. Donc, en fait, ça, ça représente un peu ton réseau social, ok. Avec toi au centre et tu vas pouvoir représenter les personnes dans ce schéma, plus on est proche, plus on a une forte influence sur toi. Donc ici c'est « très forte influence » sur toi, puis « forte », « moyenne », « faible », « très faible », voire « aucune influence ». Le schéma de gauche, ici, sont les personnes dites « moteurs » donc ces personnes qui te poussent, qui t'aident, qui t'encouragent, etc. à faire de l'activité physique. Et là c'est plutôt le schéma des personnes dites « freins » donc les personnes qui t'empêchent, qui te bloquent, qui te freinent vraiment à faire une activité physique. Tu peux mettre une même personne sur les deux schémas, ça il n'y a pas de soucis. T'es pas obligée de mettre une personne par cercle, et, par contre, tu peux en mettre plusieurs au sein du même cercle, ok, donc c'est vraiment très libre. Il y a juste une consigne pour remplir c'est au lieu d'indiquer les noms à l'intérieur, tu mets juste un petit chiffre, donc si c'est la 1^e personne que tu indiques, tu mets petit 1, à côté tu mets petit 1, son nom et après tu peux m'expliquer un petit peu comment cette personne elle participe, comment elle influence, plutôt, ton activité.

Léa

Ok.

Début de la réalisation des deux schémas : 3min02.

Pierre

Tes parents, tu les mettras tous les deux ensemble ? Ils ont tous les deux la même influence, tu penses ?

Léa

Oui, oui.

Pierre

Appendixes

Et tu sais me dire comment ?

Léa

C'est des personnes qui me poussent le plus à faire du sport, on va dire.

Pierre

Ok. Et c'est quoi, ils t'encouragent ? Ou parfois vous allez faire de l'activité ensemble ? En famille ?

Léa

On fait pas des activités ensemble mais, on va dire, qu'ils m'encouragent et, quand j'y vais pas, ils me répètent : « c'est important l'activité ».

Pierre

Ok. Et eux ils en font ? Ils sont plutôt actifs ?

Léa

Oui.

Pierre

Oui ?

Léa

Mon père et ma mère, tous les deux.

Pierre

Tous les deux ? Ok. Et, c'est quoi ? Ils sont à t'encourager ou bien parfois c'est juste discuter un petit peu ? Ils disent ce que eux ils ont fait, ils demandent un petit peu ce que toi tu as fait, ou ? C'est juste le fait de te dire : « il faut que tu ailles en faire », mais ils, parfois vous discutez vraiment de l'activité ?

Léa

Est-ce qu'on discute ? Pas vraiment, mais après, fin, oui, ils m'encouragent quoi.

Pierre

Ok. Et donc, les deux tu les mettrais au même niveau ?

Léa

Mmh mmh. [acquiesce.]

Pierre

Ok.

[...]

Léa

Mes amis.

Pierre

Tu vois, ? T'as quelqu'un plus précisément en tête ? Ou c'est ?

Léa

Oui, celle avec qui j'ai [INCOMPREHENSIBLE],

Pierre

Oui.

[...]

Léa

C'est Aurélie, c'est celle avec qui je fais tous mes sports, ensemble. Et du coup, on peut dire qu'on s'encourage, quoi.

Pierre

Oui, et c'est une amie d'enfance, de cours ici ?

Léa

C'est une amie de secondaire.

Pierre

Ok, qui est aussi ici à Louvain ?

Léa

À l'UCL.

Pierre

Ok. Et donc vous, les deux cours que vous, que tu fais, vous les pratiquez à deux ?

Léa

Oui.

Pierre

C'est ça.

Léa

Parfois avec d'autres amis mais, on va dire, c'est,

Pierre

Essentiellement, c'est elle. Et vous vous encouragez du coup à y aller, et, je suppose, quand vous êtes sur place aussi. Et quand il y en a une qui est pas trop motivée, l'autre est derrière pour essayer de la pousser ou ça tombe plus à l'eau ?

Appendixes

Léa

Souvent quand une ne peut pas venir, du coup, on n'y va pas.

Pierre

Ok. Et il y a quand même un petit mot d'encouragement en disant : « allez viens quand même », ou généralement c'est, l'excuse est acceptée et du coup ça va pas plus loin ?

Léa

Ben, ça dépend parce que des fois c'est, par exemple, ça, ça va être un frein, ben, les cours, puisqu'on a un truc important, alors,

Pierre

Donc là c'est une excuse qui est acceptée.

Léa

Oui. Ou quand on est malade.

Pierre

Ok, et quand, par exemple, t'as un petit peu moins envie d'y aller, t'y vas quand même ? Ou bien ?

Léa

Si j'ai pas envie d'y aller, non, j'y vais pas.

Pierre

Ok. Et elle, dans ces moments-là elle dit pas un petit peu ; « oh vas-y, tu pourrais venir quand même » ou elle laisse facilement tomber ?

Léa

Si, elle me dit un peu : « allez », quand même.

Pierre

Ouais ? Et, du coup, si elle tire un petit peu pour que tu viennes, t'y vas quand même ou ?

Léa

Oui, parce que je me sens un peu obligée de ne pas la laisser toute seule et vice versa.

Pierre

Ok, d'accord.

[...]

Léa

Ça c'est ma petite sœur, quand, fin, ma petite sœur qui a 17 ans quoi, fin, quand, par exemple, Aurélie n'y va pas, des fois j'y vais quand même et j'y vais avec ma petite sœur.

Pierre

Ah, donc t'as petite sœur elle est déjà ici ?

Léa

Non, elle est en secondaire, elle.

Pierre

Ok.

Léa

Mais elle a aussi la carte vu qu'elle est à Martin V.

Pierre

Ok. Et ça, ça arrive souvent que ta petite sœur elle vienne avec vous, ou avec toi ?

Léa

Mais, quand même, mais souvent c'est moi qui l'oblige un peu, c'est elle, justement, le sport,

Pierre

Ok, elle fait pas grand-chose.

Léa

Non, et mes parents l'obligent aussi, on va dire.

Pierre

Et donc si elle vient pas avec toi, elle fait quand même quelque chose ?

Léa

Non.

Pierre

Non, donc c'est un petit peu, toi qui,

Léa

Oui, c'est plus ma mère qui dit : « va avec Léa. »

Pierre

Ok, et donc ça, ça arrive souvent qu'elle vienne avec toi ? C'est assez régulier ou ?

Léa

Non, c'est pas régulier.

Pierre

Appendixes

Ok. Et elle, dans l'autre sens, elle t'encourage un petit peu, ou ?

Léa

Non, pas du tout.

Pierre

C'est la petite sœur donc elle, c'est plutôt toi qui la tires mais c'est pas elle qui te pousse un petit peu.

Léa

Mmh. [acquiesce.]

Pierre

Ok.

[...]

Léa

Je pense que j'ai fait le tour.

Fin de la réalisation des deux schémas : 8min36.

Pierre

Ok. Je sais pas si par exemple ton petit frère ou ta deuxième petite sœur, si ils interviennent un petit peu ?

Léa

Pas du tout.

Pierre

Pas du tout, ok.

Léa

Je pourrais le mettre dans « aucune influence », du coup.

Pierre

Non, non, c'est juste pour voir. Et dans les freins ?

Léa

Dans les freins, c'est dure de dire une personne, vraiment qui,

Pierre

Je sais pas si tu vois, par exemple, une personne qui quand t'as prévu d'aller faire du sport, te propose régulièrement de faire autre chose et, du coup, ça te, ça t'empêche d'y aller.

Léa

Non, je sais pas.

Pierre

Ok, ben, on va revenir sur ces personnes, ici. Si jamais il y a quelqu'un qui te vient en tête, tu rajoutes, il y a pas de soucis. Au final, si tu devais donner un petit peu une note à tes parents, fin, c'est ce qu'on va essayer de faire ici. En fait, le soutien à l'activité ça peut prendre différentes formes, donc, le soutien émotionnel, le fait d'encourager, etc., le soutien informationnel, donc le fait de discuter d'une activité ou tout ce qui est en lien avec l'activité, le soutien instrumental c'est tout ce qui est plus lié au financement, le fait de conduire aussi à l'activité, le modeling c'est le fait de recopier un petit peu l'activité d'une autre personne, et la coparticipation c'est le fait de participer ensemble. Tu m'as dit que tu avais la carte UCL Sport.

Léa

Oui.

Pierre

C'est qui qui l'a payée cette carte ?

Léa

Mes parents.

Pierre

C'est tes parents, ok. Si t'as des achats à faire lier : acheter des nouvelles baskets ou un nouveau tee-shirt de sport, ce sont tes parents aussi ?

Léa

C'est mes parents aussi.

Pierre

Ok. Si tu devais mettre une note de -5 à +5, pour tes parents, en sachant que le négatif ce serait donc plus que eux t'empêchent de faire l'activité, et positif, ils t'aident, et le zéro c'est donc neutre. Tu mettrais combien à tes parents ?

Léa

+5 pour le soutien.

Pierre

Ok.

Léa

Vu que c'est eux, ils me soutiennent complètement.

Appendixes

Pierre
Ok. Et c'est régulier les petits mots d'encouragement, comme ça, pour t'aider à aller à l'activité ?
Léa
Le point, c'est pour tout ?
Pierre
Ouais, c'est pour tout, faut pas mettre,
Léa
Ah, ok. Ben, alors, je mets +3.
Pierre
+3, ok. Et pourquoi tu mettrais pas plus, je vais dire ?
Léa
Parce que,
Pierre
Ici faut pas trop penser à ça, j'ai juste expliqué pour que tu aies tout en tête un petit peu, ce qui peut, comment ils peuvent t'influencer mais c'est pas parce qu'ils sont dans 3 cases que, du coup, ils ont 3. C'est toi, vraiment, comment tu le ressens, tu leur mettrais combien ?
Léa
Alors, du coup, +5.
Pierre
+5, ok. Et quand tu dis qu'ils t'encouragent, c'est quelque chose de régulier ou c'est une fois de temps en temps ?
Léa
Ouais, c'est quand même régulier.
Pierre
Ok. Ils sont à l'écoute ou ils prennent souvent des nouvelles de voir ce que tu as fait comme pratique ?
Léa
Oui. Ils me demandent qu'est-ce que je fais, est-ce que je continue la semaine prochaine, des trucs comme ça.
Pierre
Ok, donc ils prennent un petit peu des nouvelles, quand même de,
Léa
Oui.
Pierre
Et ça arrive jamais que parfois vous pratiquiez ensemble ? Genre, le week-end aller faire une balade ou, ?
Léa
Non, par contre, ça on fait jamais.
Pierre
Ok.
Léa
Parce que, par exemple, mon père il fait du foot, du coup, c'est pas trop mon truc, et ma mère, elle, elle va plus courir, et tout, c'est pas mon truc non plus.
Pierre
Ok, donc il y a pas vraiment une activité active que vous partagez tous ensemble ?
Léa
Non.
Pierre
Ok. Aurélie, de nouveau, si tu devais lui mettre une note, tu lui mettrais combien ?
Léa
Je lui mettrais +2.
Pierre
+2, ok. Donc elle, vous pratiquez ensemble, vous encouragez l'une l'autre.
Léa
Oui.
Pierre
Est-ce que, elle, elle est sportive de son côté ? Ou c'est aussi, un petit peu, les seules activités qu'elle fait ?
Léa
C'est comme moi quoi, elle fait pas grand-chose, donc.
Pierre
Elle, vous discutez aussi un petit peu de ce qui a enfin, de l'activité en tant que telle ou c'est vraiment juste encourager et faire ensemble ? Est-ce que parfois vous parlez d'autres activités aussi que vous pourriez faire ?
Léa

Appendixes

Oui, fin, par exemple, latino-fitness ont l'a rajouté que au quadri 2, fin, on essaye à chaque fois de faire un peu plus, et, voilà, après on parle pas vraiment de l'activité.

Pierre

Ok. Et ta petite sœur ? Tu lui mettrais combien ?

Léa

Je lui mettrais 0, fin, neutre. Parce que, des fois, fin, on s'encourage, mais des fois, elle veut juste pas, ou,

Pierre

Ok, et quand elle veut pas, parce que elle a pas envie ou autre, toi, ça te freine aussi un petit peu ?

Léa

Non, par contre ça, ça me freine pas, j'y vais quoi.

Pierre

Ok.

Léa

C'est plus pour elle quoi, voilà, je lui dis : « viens ».

Pierre

Ok, et donc quand Aurélie n'est pas là et que ta sœur elle a pas envie, t'arrives quand même a y aller ou c'est plus difficile ?

Léa

C'est jamais arrivé.

Pierre

Ok, c'est jamais arrivé. Ok, est-ce que t'as envie, peut-être, après qu'on ait discuté de tout ça, de remodifier des personnes sur le schéma ou t'as l'impression qu'ils sont, qu'elles sont bien mises, qu'elles sont bien placées ?

Léa

Ouais, je pense c'est,

Pierre

C'est bon, ok. Et il y a personne d'autre qui te vient en tête ? Que ce soit dans les positifs ou dans les négatifs ?

Léa

Personne, non. Dans les freins je pourrais dire, mes cours.

Pierre

Le plus gros frein c'est tes cours, parce que, quoi ? Ça te demande du temps ?

Léa

Oui.

Pierre

Ok.

Léa

Du coup, soit j'ai plus d'énergie à donner, et plus de temps quoi, à donner.

Pierre

Ok. Et, c'est quoi ? Le fait de, juste, tu rentres, t'étudies ou il y a beaucoup de travaux à faire ? Ça dépend peut-être de la période aussi ?

Léa

Ouais, beaucoup de travaux, il y a beaucoup de travaux plus [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok. Est-ce que, du coup, ces personnes elles se connaissent ? Tes parents, ils connaissent ta petite sœur. Est-ce qu'Aurélie elle connaît aussi les autres personnes ?

Léa

Oui.

Pierre

Tout le monde ?

Léa

Oui.

Pierre

Ok. Est-ce que, toi, t'as l'impression d'être une source de soutien pour, justement, une autre personne ? Par rapport aux différents trucs qu'on a pu discuter ici.

Léa

Pour ma petite sœur.

Pierre

Pour ta petite sœur, puisque c'est toi qui l'encourages le plus à faire une activité ?

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Appendixes

Ok.

Léa

Et, soutien à Aurélie.

Pierre

Ah, Aurélie, tu penses c'est quoi ? T'as le même effet que, elle, elle a sur toi ?

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Donc, c'est le fait de faire ensemble, et de vous encourager mutuellement.

Léa

Ouais.

Pierre

Ok. T'as pas l'impression d'être aussi, un petit peu, un soutien pour tes parents ?

Léa

Je vois pas comme ça, non.

Pierre

Non, tu, quand eux ils font de l'activité, tu prends des nouvelles, un petit peu, de ce qu'ils font ?

Léa

Non.

Pierre

Non, pas vraiment. Tu dis que ta maman elle court parfois, quand elle est pas très motivée, tu la pousses ou pas forcément ?

Léa

Non.

Pierre

Ok.

Léa

J'ai jamais poussé mes parents à faire du sport.

Pierre

Ok, c'est peut-être un,

Léa

C'est plus l'inverse.

Pierre

C'est l'inverse, d'accord. Ici, on va parler un petit peu plus de tes parents, même si on en a déjà dit pas mal. En fait, quand on est plus jeune, en secondaire, l'influence des parents sur l'activité est très importante car c'est vraiment eux qui financent l'activité, qui conduisent aux entraînements, qui sont derrière pour rappeler qu'il y a l'entraînement, etc. Est-ce que, toi, t'as l'impression que l'influence de tes parents elle est restée la même entre les secondaires et maintenant ? Ou bien elle a changé maintenant que t'es à l'université, etc. ? Elle a pu s'augmenter, ou diminuer.

Léa

Elle a un peu plus augmenté, puisqu'en secondaire j'avais des cours obligatoires et tout ça, et puis maintenant j'ai plus rien, quoi.

Pierre

Donc, maintenant, ils sont un peu plus derrière, donc t'as l'impression que le soutien de tes parents, en lien avec l'activité physique, c'est plus important maintenant.

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Ok. Quand t'étais plus jeune, tu faisais des activités extrascolaires ?

Léa

Oui.

Pierre

Et tu faisais quoi ?

Léa

Je faisais du piano, de la danse, les scouts.

Pierre

Ok. Et, par exemple, pour la danse, c'était eux qui te conduisaient, etc. ?

Léa

Oui.

Pierre

Oui. Ils venaient aussi, je suppose, il y avait un spectacle en fin d'année ?

Appendixes

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Et parfois, ils rappellent pas ce bon vieux temps où ils venaient te voir, etc. ?

Léa

Non.

Pierre

Pas vraiment, ok. Alors il y a un deuxième groupe de personnes un peu plus spécifique, tu viens d'en parler un petit peu, c'est, en fait, le professeur d'éducation physique, les professeurs d'éducation physique en secondaire. Est-ce que t'as l'impression que l'influence sur ta pratique du professeur, elle s'est arrêtée en fin de secondaire ou ils ont encore une influence sur ta pratique actuellement ?

Léa

Je pense pas qu'ils aient encore vraiment,

Pierre

Ok. On va détailler un petit peu, j'ai quelques sous-questions. Est-ce que tu penses que ce qu'ils t'ont appris que ce soit une nouvelle discipline, un geste sportif, ou même des façons de s'entraîner, des concepts un peu plus théoriques, est-ce que ça tu penses que ça influence encore ta pratique actuellement ?

Léa

Mais je pense que ça aurait pu me, fin ça aurait pu mais vu que je fais plus vraiment de sport comme, du basket ou du volley, qui demandent vraiment des disciplines, j'ai plus vraiment d'influence.

Pierre

Et, je sais pas, quelque chose lié, par exemple à comment s'entraîner, ou comment se préparer à une séance, par exemple si vous aviez eu un blog de course à pied, et vous avez appris à, je sais pas, à préparer une séance, etc. C'est pas quelque chose que, un concept peut-être un peu plus théorique, que toi tu réutilises maintenant ?

Léa

Non.

Pierre

Non. Est-ce que ils ont pu te donner une habitude, un extrascolaire par exemple, le fait que tu devais peut-être t'entraîner pour une partie du cours, etc. C'est pas, ce serait pas une habitude que t'aies conservée actuellement ?

Léa

Non, des habitudes, non. On va dire que les cours de, fin, d'éducation physique en secondaire c'était pas,

Pierre

Très compliqué.

Léa

Oui.

Pierre

Donc t'avais pas besoin de t'entraîner sur le côté.

Léa

Non, pas du tout.

Pierre

Ok. Est-ce qu'ils auraient pu t'apprendre ou te sensibiliser un petit peu à des astuces, à des façons concrètes de contourner les freins à la pratique ? Ou justement, ici, tu dis que ça te prend beaucoup de temps, les cours etc., ils t'ont pas donné des astuces pour te préparer justement à ce genre de chose et, par exemple, dire que c'est bien de planifier au sein de sa semaine, un petit peu, pour essayer de placer quand même de l'activité physique ? C'est pas quelque chose qu'ils ont essayé de te sensibiliser un petit peu ?

Léa

Non.

Pierre

Non. Et enfin, il y a dernier concept, ce qu'on appelle l'instrumentalité. C'est, en fait, le fait que l'activité physique peut être bénéfique pour autre chose. Donc, par exemple, pour les cours, donc le fait d'aller faire du sport ça va permettre de se détendre, etc., et donc quand tu reviens sur tes cours, tu seras plus concentrée pour étudier. Mais il y a aussi l'instrumentalité de l'activité physique sur le domaine social, donc l'activité ça permet de faire de nouvelles rencontres, mais aussi de voir ses amis. Est-ce que, tes professeurs, ils ont essayé de te sensibiliser un petit peu à l'instrumentalité dans ces deux domaines ? Donc l'activité physique peut être bénéfique sur les cours ou sur, plus le domaine social.

Léa

Euh, l'instrumentalité ? Non, pas vraiment. Mais, après, je me rappelle, en fait, d'un conseil que il disait, de toujours, pour la question qu'on vient de voir, c'est toujours bien de, pour faire, et continuer, de faire du sport, de trouver quelqu'un avec qui,

Pierre

Donc ça, c'était le professeur qui vous avait dit ça ?

Léa

Mmh. [acquiesce]

Appendixes

Pierre

Donc, ici, au final, de faire une activité, un peu, en groupe ou du moins partager avec quelqu'un d'autre.

Léa

Ouais, c'est ça.

Pierre

Et ça, c'était quelque chose qu'il a dit une fois ou il a essayé de vous le dire plusieurs fois, pour vraiment taper sur le clou pour que vous le reteniez ?

Léa

Il l'a quand même répété.

Pierre

Ok. Mais donc tu l'as retenu, et c'est, du coup, c'est pour ça que t'essayes de faire toujours avec Aurélie ou avec ta petite sœur, ou ? Tu penses que ça peut avoir un lien ?

Léa

Peut-être, inconsciemment.

Pierre

Ok. On en a fini ici pour cette première partie, il y a 3 parties au total, j'ai oublié de te dire. Est-ce que tu veux rajouter quelque chose, il y a quelqu'un qui te revient en tête ?

Léa

Non.

Pierre

Non, ok. Je mets ça de côté mais c'est juste là donc si jamais il y a quelqu'un qui te revient en tête, il y a pas de soucis, on reprend la feuille, et tu pourras rajouter tout ce que tu veux. Alors ici, on passe donc à la deuxième partie, un peu plus de schémas, c'est ce qu'on appelle, en fait, les événements de vie. C'est comment certains événements de vie influencent ta pratique, ok, donc tu vas pouvoir représenter, au final, la fluctuation de ton activité ici, par exemple le premier schéma c'est sur l'année académique. Il y a pas de notion d'heure donc c'est juste des quantités, plus ou moins, si tu sais, par exemple qu'en vacances t'es partie une semaine et vous avez fait que marcher, des randonnées, etc., ben, tu peux marquer, peut-être, beaucoup d'activités, puis quand t'es revenue t'as plus rien fait, et après, tu mets entre les deux. Pour représenter, tu peux juste mettre une petite croix pour dire plus ou moins où tu en étais. Si, par exemple, là, t'es partie trois jours, tu peux mettre plusieurs croix aussi au sein du même mois. Et tu peux m'expliquer, en fait, qu'est-ce qui a fait varier ton activité donc dire les événements de vie, etc. Au-dessus, je t'ai mis quelques petites annotations, donc là c'étaient les vacances, la rentrée ici, mi-septembre, là le quadri jusque fin décembre, là il y a eu le blocus, les examens tout le mois de janvier avec la dernière semaine c'était une semaine de vacances, et ici il y avait Pâques avec une semaine fin mars et une semaine début avril.

Léa

Ok.

Début de la réalisation du graphique annuel : 25min39.

Léa

Fin, mi-juillet, je suis partie en vacances, et c'est surtout, je fais des visites et des trucs comme ça.

Pierre

Ok. Et vous êtes partis où ? Ou tu es partie où ?

Léa

Je suis partie en Espagne, à Barcelone.

Pierre

Ok. Avec des amis ? Avec tes parents ?

Léa

Avec mes parents, fin, ma famille.

Pierre

Donc vous avez beaucoup visité.

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

C'est tout le temps comme ça, les vacances ? C'est, vous essayez de choisir une destination que vous pouvez visiter ou, c'est plus : « on va aussi trouver une piscine et on va rester à la piscine » ?

Léa

Ça dépend mais ces vacances-ci on était pour visiter.

Pierre

Ok. Et vous êtes partis combien de temps ?

Léa

Deux semaines.

Appendixes

Pierre
Ok. Le reste du mois, c'était aussi assez actif ?
Léa
Le reste de juillet non mais après, août, j'ai travaillé tout le mois d'août.
Pierre
Ok, et t'as fait quoi comme job ?
Léa
Je travaille à Walibi.
Pierre
Ok, donc c'est aussi actif, c'est debout toute la journée, et,
Léa
Oui.
Pierre
Ok. Ça, ça arrive souvent ton, ce job d'étudiant, comme ça ?
Léa
C'est depuis cette année.
Pierre
Ok.
Léa
Et puis rentrée, plus rien. Et après, à partir de tout ici, j'ai fait du sport une fois par semaine.
Pierre
Ok. Et, tu peux mettre à la hauteur que tu penses que c'est le mieux, en sachant que tu peux comparer par rapport à ici où là t'es partie en vacances, ici t'es assez active.
Léa
Ok.
Pierre
Et le blocus, c'est donc à partir du 20 décembre ou quelque chose comme ça.
Léa
Mais, à partir du blocus, ben, j'ai plus fait de sport.
Pierre
Ok. Pendant le blocus, les examens, tu fais rien ?
Léa
Non, en tout cas pas ici, janvier.
Pierre
Ok. Les autres, les blocus précédents, t'as essayé de faire quelque chose ou c'était aussi comme ça ?
Léa
C'était aussi comme ça mais, à partir de Pâques, beh là, on a commencé à faire deux fois par semaine.
Pierre
Ok. Et donc, ici, avec la rentrée, t'as pas repris ton activité que tu faisais ?
Léa
Si, à la rentrée, si.
Pierre
Ok. La semaine de congé, ici, t'es partie quelque part ?
Léa
La semaine de congé, non, j'ai travaillé.
Pierre
Ok. À Walibi, de nouveau ?
Léa
Mmh. [acquiesce] Toujours.
Pierre
Ok. Et ici, je vois que pendant Pâques ça reste à la même hauteur, pendant Pâques t'as conservé ton activité ?
Léa
Oui.
Pierre
Il y avait quand même, ici, les cours ?
Léa
Oui, oui.
Pierre

Appendixes

Ok. Et ici, depuis, au mois de mai, t'as réussi à ?

Léa

J'ai conservé, ouais.

Pierre

Ok. Pour le moment, tu continues. Je vais juste repasser avec toi au-dessus et mettre des petites annotations. Donc ici, c'était deux semaines de vacances actives, c'est ça, où vous avez beaucoup visité etc. Donc le reste, fin juillet, là, t'as plus rien fait, une fois que vous êtes rentrés.

Léa

Oui.

Pierre

Ok. Ici, c'était donc travailler à Walibi pendant tout le mois d'août.

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Après, début septembre, avant la rentrée, de nouveau, tu n'as rien fait. Puis ici, donc t'as pris l'habitude de faire, c'est une heure par semaine ?

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

C'est un cours. Donc ça c'est, comment je vais appeler ça, bah, 'un cours'. Ok, et donc une fois arrivée en, au blocus, là c'est revenu en bas. Pendant les examens aussi, même chose. Puis, donc ici, tu as retravaillé pendant une semaine à Walibi.

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Et ici, t'as repris, et c'est donc, à partir de quand que tu es passée à deux cours ?

Léa

Pâques.

Pierre

Pendant Pâques ?

Léa

Oui.

Pierre

Ok. Donc à partir de, tu as deux cours. Et pour le moment vous arrivez à vous y tenir aux deux cours par semaine ?

Léa

Oui.

Fin de la réalisation du graphique annuel : 30min39

Pierre

Ok. Ben, ici tu vas pouvoir représenter la même chose mais, en fait, sur les 4 dernières semaines. Donc on est ici, on est lundi 20. Si je compte, ça fait un, deux, trois, quatre, ok. Donc là c'étaient les congés de Pâques, avant, et donc ici, ce sont les 4 semaines de cours. De nouveau, il n'y a pas de notion d'heure, mais plus des quantités.

Début de la réalisation du graphique mensuel : 31min10

Léa

Ok. Ben, ici l'heure de cours. Et le jeudi.

Pierre

Oui.

Léa

Et le reste, rien.

[...]

Pierre

Ah, il y eu quelque chose ?

Léa

Ben, j'ai travaillé une journée.

Pierre

Ok.

Léa

Et ici, toute cette semaine, j'ai rien fait parce que, ben, on va dire, c'était ma semaine de seconde sess.

Fin de la réalisation du graphique mensuel : 31min54

Pierre

Appendixes

Ok. T'avais déjà des examens ?

Léa

Fin, pas seconde sess, pardon, les exams de langue et tout ça.

Pierre

Ok. Donc les examens en hors session.

Léa

Oui, hors session, c'est ça.

Pierre

Et t'as eu examen, ?

Léa

Toute la semaine.

Pierre

Toute la semaine ?

Léa

Ouais.

Pierre

Ok.

Léa

Du coup, j'ai rien fait.

Pierre

Ici on voit que t'as, tu t'es tenue donc tu as fait 3 semaines la même chose. T'avais quand même des travaux à rendre, etc. ?

Léa

Oui, fin, basique, fin, pas énormément, j'étais pas surchargée comme cette semaine.

Pierre

Ok. Et du coup t'arrives à organiser ton temps pour pouvoir aussi faire, pour quand même conserver l'activité ?

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Malgré le fait que t'aies des travaux à rendre. Je sais pas si il y a eu des événements en plus qui ont fait que, peut-être, t'aurais aimé aller à un autre cours mais comme t'avais quelque chose à faire t'as pas du su y aller ? Ou c'était vraiment ces deux-là qui étaient planifiés ?

Léa

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Ben, ici, ça va être la même chose mais sur les 7 derniers jours.

Début de la réalisation du graphique hebdomadaire : 33min20

Pierre

Tu peux, peut-être, indiquer si tu n'as rien fait, en fait, pourquoi, qu'est-ce qui s'est passé. Par exemple, quand t'avais un examen, etc.

Léa

Ok. Lundi j'avais examen, mercredi aussi, jeudi, et vendredi j'avais une défense orale.

Pierre

Ok, effectivement. C'étaient les examens, ici, donc c'est, lundi, jeudi, tu fais tes cours habituellement. Les examens, c'étaient en même temps ?

Léa

Non, j'avais pas cours cette semaine, en fait.

Pierre

Ok. Et du coup ça t'a empêché parce que c'était en même temps ou parce que t'étais fatiguée, t'avais pas envie, t'avais pas ça en tête, d'aller faire de l'activité ?

Léa

C'était en même temps mais si ça aurait pas été en même temps j'aurais quand même pas été.

Pierre

Ok, donc là les examens étaient généralement en même temps.

Léa

De 18 à 20.

Pierre

Ok, et si ça avait été en même temps, tu dis que tu aurais pas été, euh, si ça n'avait pas été en même, tu n'aurais quand même pas été à l'activité. Pourquoi tu penses ?

Léa

Appendixes

Parce qu'il y a les autres exams, du coup, je sais pas,

Pierre

Ok, donc t'étais plus en mode blocus, je vais dire, à penser vraiment,

Léa

Ouais.

Pierre

Ok. Et, par exemple, ce week-end, t'as rien fait. On voit que les autres week-end c'est pas quelque chose non plus que tu fais. C'est quoi, c'est que t'as pas la possibilité ou, ?

Léa

Non, je fais juste pas de sport le week-end.

Pierre

Ok. C'est, du coup, t'étudies, tu travailles ? Ou parfois c'est aussi un petit peu plus light et tu regardes des séries, tu vas faire du shopping ?

Léa

Ouais, c'est light, ou je travaille.

Pierre

Ok. Et donc ça c'est pas une habitude que t'as de faire du sport le week-end. Et c'est plus dû à quoi ? C'est juste une habitude, tu t'es dit : « le week-end, je fais pas. » ?

Léa

Ouais c'est,

Pierre

Tu penses que c'est dû à quoi, en fait, que tu ne fais pas d'activité le week-end ?

Léa

On va dire que mon week-end c'est plus repos.

Pierre

Ok c'est détente de la semaine.

Léa

Détente, ouais, c'est ça.

Fin de la réalisation du graphique hebdomadaire : 36min10

Pierre

Ok. Si on regarde un petit peu ce qui fait fluctuer ton activité physique, on voit quand même que c'est en lien, un peu, avec le calendrier académique, car pendant les quadri t'es assez stable, pendant les blocus/examens on voit que, ils sont ici, ça diminue, ok. Et, par contre, pendant les congés t'en profites, c'est toujours un petit peu plus actif, soit tu travailles à Walibi, ce qui est assez actif, soit les vacances aussi, ici en tout cas, elles sont assez actives, mais en dehors de Walibi, des vacances actives, le reste des congés sont assez inactifs. On voit que c'est planifié quand même assez régulièrement dans ta semaine. Ici, la dernière semaine, ça a été très chargé donc tu n'as pas su y aller. Il y a quelques familles d'événements de vie qu'on ne retrouve pas forcément dans, ici en tout cas, ce que t'as indiqué. Par exemple, j'espère pas mais tout ce qui est en lien plus avec le décès de quelqu'un, etc., qui aurait pu influencer ta pratique. Il n'y pas eu de décès cette année-ci ?

Léa

Non.

Pierre

En tout cas, ok. Tout ce qui est en lien aussi, peut-être, avec toi, ta santé, si t'as été malade, ou blessée ?

Léa

Non, pas malade au point de pas faire de sport.

Pierre

Ok, donc, t'as été un petit peu malade mais ça t'a pas empêchée de faire,

Léa

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ton activité, ok. Et, aussi, tout ce qui est un petit plus en lien avec, par exemple, la famille, si, je sais pas, ta maman était un peu malade, tu t'es pas dit : « je vais rester à côté d'elle » ?

Léa

Non, j'ai pas vraiment d'événements qui m'ont empêchée.

Pierre

Ok. Une dernière famille, c'est tout ce qui est plus de l'ordre de l'intime, il n'y a pas eu, tu t'es pas mis avec quelqu'un ou ça a fini avec quelqu'un et ça aurait pu influencer ?

Léa

Non.

Appendixes

Pierre

Positivement ou négativement, d'ailleurs. Non, rien, ok. On voit qu'en fait, il y a quand même des événements de vie dans tout ce qui est les vacances actives, Walibi, les cours, où c'est assez stable mais en blocus/examens c'est assez faible. Est-ce que tu penses, qu'en fait, ces événements de vie jouent sur ton activité physique parce que ça modifie ton réseau social sur le moment ? Par exemple, ici, pendant le quadrimestre on voit que c'est assez stable, tu m'as dit que tu faisais avec Aurélie et parfois ta petite sœur mais ici, par exemple, on voit pendant le blocus/examens ou les congés quand tu n'es pas au job ou en vacances que là c'est assez inactif, tu penses que c'est dû à, ça pourrait être dû aux personnes qui sont avec toi sur le moment, ou pas ?

Léa

Ouais, peut-être parce que, fin, blocus/examens, je vois plus personne on va dire.

Pierre

Ok.

Léa

Et ouais, par contre, pendant les vacances, c'est juste je pense que j'ai, comment, je garde peu cette habitude de faire du sport.

Pierre

Ok. Donc il y a la disponibilité, je vais dire, des activités. Parce que, pendant les vacances, il y a pas. Mais, par exemple, en blocus/examens, tu penses que si, par exemple, tu faisais avec Aurélie, ton blocus, ça te pousserait peut-être à aller faire de l'activité ?

Léa

Oui.

Pierre

Tu penses qu'il peut vraiment y avoir un lien entre, donc l'évènement de vie, ça, parce qu'il modifie ton réseau social, ça modifie aussi ton activité, ça a une influence sur ton activité ?

Léa

Ouais parce que à Pâques j'ai fait un peu pré-blocus et on a travaillé ensemble avec Aurélie, du coup, on allait.

Pierre

Ok. Donc, tu penses vraiment que la présence d'Aurélie, donc, ça joue sur, ?

Léa

Oui.

Pierre

Ok. De nouveau, on en a fini pour cette partie-ci. T'as envie de rajouter quelque chose, ou tu penses avoir plus rien à signaler pour ça ?

Léa

Ouais, je pense que c'est bon.

Pierre

Ok. Alors on va passer, du coup, à la dernière partie. De nouveau, tu vas pouvoir travailler un petit peu. Mais ici ça concerne les stratégies, ce sont les astuces pour contourner les freins à la pratique, on en a parlé un petit peu tout à l'heure. Donc, tu vas pouvoir répondre à la question : « Actuellement, utilisez-vous cette stratégie pour être physiquement actif ? ». Alors, il y a une longue série de stratégies, il y en a 57 mais elles sont assez simples à comprendre, c'est assez intuitif pour répondre. Tu réponds entre « jamais » et « très souvent », ok. Tu vois qu'il y a eu un petit problème d'impression mais on sait quand même cocher juste à côté. Il y a pas besoin de détailler ou de m'expliquer un petit peu, tu peux juste compléter tout le formulaire et après on reviendra sur certaines. Tu vas voir que moi je suis à côté, j'indique certaines choses, c'est parce qu'il y en a certaines qui m'intéressent plus que d'autres, donc sur celles-là on reviendra un petit plus juste après.

Début de la réalisation du questionnaire : 42min03

Pierre

Toujours pas de petit verre d'eau ?

Léa

Non.

Pierre

Non.

[...]

Léa

APS ?

Pierre

C'est une activité physique et sportive.

[...]

Pierre

C'est bientôt fini.

Léa

Mh ?

Appendixes

Pierre

C'est bientôt fini le questionnaire.

Fin de la réalisation du questionnaire : 49min45

Pierre

Et voilà, c'est fini, merci. Alors, on va faire juste un premier tour avec les stratégies que tu utilises très souvent. Donc, t'as marqué, par exemple, la planification au sein de la semaine, c'est quelque chose qu'on avait vu aussi sur tes schémas. Ce qui est en lien avec aussi les bienfaits de l'activité physique sur la santé, donc ça c'est quelque chose qu'on avait ... auquel t'es consciente et sensible aussi. Ce qui est en lien avec les déplacements actifs, t'as indiqué que tu profitais de tes déplacements pour être active aussi.

Léa

Oui, parce que je vais en cours à pied, ouais, je fais tout à pied quoi.

Pierre

Ok, t'habites ici, à proximité ?

Léa

J'habite aux Bruyères, c'est quand même 15/20 minutes.

Pierre

Ouais, ok, donc tes déplacements actifs comptent. Donc ça c'est quelque chose qui fait partie, c'est vraiment quotidien, les déplacements. « Tu t'affilies à une structure sportive », c'est avec, ici, la carte UCL sport donc ça, t'as marqué plusieurs fois « très souvent » donc c'était un lien avec ça. Ça, c'est aussi la carte UCL sport. Ça c'était en lien avec la santé et ensuite, donc c'était la santé aussi. « Tu te fixes des objectifs réalistes », donc t'essayes que ce soit toujours atteignable, et, pourquoi ? Pour pouvoir continuer par la suite ?

Léa

Ouais, je fais pas 5 heures par semaine, je me dis d'abord une heure, puis deux heures.

Pierre

Oui, essayer d'être un peu progressif.

Léa

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Alors, maintenant, on va revenir sur les stratégies un peu plus en lien avec la dimension sociale. Alors, tout ce qui est en lien avec le défi amical, donc « je me mesure à des amis en construisant des défis sur nos performances » ou « je compare ma pratique à celle de mes connaissances par défis amicaux », t'as marqué « jamais », donc c'est pas quelque chose que tu fais, même de temps en temps ?

Léa

Le sport c'est pas un truc que, je compare pas, j'y vais pour moi.

Pierre

Ok, le côté compétitif, c'est vraiment pour toi quoi, c'est pas pour montrer que t'es meilleure que quelqu'un d'autre, ou quelque chose comme ça.

Léa

Non.

Pierre

Ok. Ce qui est en lien avec l'engagement, donc « je m'engage à soutenir un(e) proche dans sa pratique d'activité en pratiquant avec lui ou elle » ou « je m'engage vis-à-vis des autres », là, t'as marqué « très Souvent » pour les deux. Tu penses à quoi derrière ça ?

Léa

Je m'engage à aller aux cours pour pas laisser, par exemple, Aurélie toute seule. Donc ça c'est pour « partenaire de pratique ». Il y a les trajets en commun parce que vu qu'elle habite aussi à Louvain-la-Neuve, des fois, on fait le trajet en commun.

Pierre

Ok. Donc ça, c'est quelque chose, tu penses vraiment à Aurélie derrière ça. Il peut y avoir aussi, peut-être, ta petite sœur vu que t'as dit que parfois vous allez ensemble,

Léa

Ouais.

Pierre

Faire l'activité. Mais donc c'est vraiment, c'est le fait d'être, de faire ensemble et de faire les trajets ensemble.

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Ok. Tout ce qui est en lien avec internet, donc, « je m'inscris sur une communauté internet pour faire état de mes APS » ou « je partage mes performances », ça c'est quelque chose que tu fais jamais.

Léa

Appendixes

J'ai jamais fait.

Pierre

Ok. T'as jamais fait, même, ?

Léa

J'ai jamais pensé.

Pierre

Ok, donc c'est vraiment pas quelque chose qui, toi, te vient à l'idée, ok. Ce qui est en lien plus avec l'intégration, « je me dis que mon APS est profitable à mon intégration scolaire ou professionnelle », là t'as marqué « souvent », tu penses à quoi derrière ça ?

Léa

Dans le sens que, en faisant du sport avec, fin, des fois je le fais avec mes potes d'unif, et donc voilà, partager des moments, des activités avec eux.

Pierre

Ok, et c'est quelque chose où tu t'es dit : « ouais, faire une activité ça va permettre de faire, comment dire, de faire de nouveaux liens avec eux » ?

Léa

Ouais.

Pierre

Tu le voyais comme ça, ou c'était juste un truc comme un autre ?

Léa

Non je le voyais comme passer plus de temps avec eux.

Pierre

Ok. Et c'est quelque chose que vous avez fait au début pour apprendre à vous connaître ou c'était une fois que vous vous connaissiez déjà ?

Léa

Quand même, une fois qu'on se connaissait.

Pierre

Ok. Les nouvelles rencontres, « je pense aux nouvelles rencontres que je vais pouvoir faire grâce à ma pratique », t'as marqué « souvent », c'est quelque chose aussi qui te pousse à faire l'activité, ou c'est un plus ?

Léa

C'est un plus.

Pierre

Tu vas pas faire, par exemple, tu vas pas faire les séances au Blocry pour essayer de rencontrer de nouvelles personnes ?

Léa

C'est pas pour rencontrer mais si j'en rencontre, c'est toujours bien.

Pierre

Ok. Il y a des personnes que t'as rencontrées là-bas et que tu côtoies que là-bas ?

Léa

Ouais, il y a quelques personnes que, du coup, j'ai rencontrées là et ben, des fois, on se retrouve,

Pierre

Ok.

Léa

A refaire la même chose, toutes les semaines.

Pierre

Ok. « Je me rappelle que la pratique d'une activité physique me permet de voir mes amis », t'as marqué « très souvent », c'est, tu profites vraiment de ce moment-là, par exemple, pour voir Aurélie ou d'autres personnes ?

Léa

Oui.

Pierre

Si tu fais pas l'activité avec elle, tu la vois quand même régulièrement ?

Léa

Oui je la vois, mais ouais, je la vois mais on va dire que je la vois plus régulièrement quand on fait le sport.

Pierre

Ok, parce que c'est planifié donc vous savez que c'est un moment où vous allez vous voir.

Léa

Ouais, ça on se voit d'office, et après,

Pierre

Il y a d'autres personnes aussi qui, à qui tu penses derrière ça ou c'est vraiment Aurélie ? Donc le fait que « cette activité me permet de voir mes amis ».

Léa

Appendixes

J'ai aussi une autre amie que je vois presque jamais parce qu'elle habite loin mais on se voit aussi pour le sport.

Pierre

Ok, elle vient ici faire son activité aussi ?

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Ok. « J'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une activité lorsque je ne me sens pas motivée pour cela », t'as marqué « très souvent », tu penses à qui derrière ça ?

Léa

Ben, à Aurélie.

Pierre

Aussi à Aurélie. Il y a d'autres personnes ou c'est essentiellement Aurélie ?

Léa

Ouais, essentiellement Aurélie.

Pierre

Ok. Ce qui est plus en lien avec les activités familiales, « dès que possible je m'active avec ma famille », t'as marqué « jamais ». Donc c'est vraiment pas quelque chose que vous faites.

Léa

Non.

Pierre

Si vous devez faire une activité familiale, vous allez faire quoi ?

Léa

Euh, activité familiale ; shopping.

Pierre

Ok.

Léa

Je sais pas, qu'est-ce qu'on fait d'autres ? Ben vu que j'ai des petits frères et sœurs, des fois, on va dans des domaines comme à Chevetogne et tout.

Pierre

Oui, donc là, vous allez vous balader un petit peu quand même.

Léa

Ouais.

Pierre

C'est quelque chose qui arrive régulièrement, ou ?

Léa

Non, pas souvent. Pendant les vacances, ou quoi.

Pierre

Ok.

Léa

Mais pendant l'année on fait pas du tout d'activité ensemble.

Pierre

Ok. Enfin, « je rencontre une personne de référence qui me conseille pour la pratique », là t'as marqué « jamais ». Même, par exemple, les moniteurs, ici, au Blocry, tu vas pas leur poser des questions parfois sur : « est-ce que ça je fais correctement » ou même sur quelque chose que toi t'as envie de savoir en plus de, ?

Léa

Non.

Pierre

Du cours.

Léa

Non. Je,

Pierre

Tu vas au cours pour, et t'écoutes ce qu'il dit et tu fais ?

Léa

Je reproduis ce qu'ils font.

Pierre

Ok. C'est pas, ça arrive pas que tu t'interroges sur quelque chose et que tu demandes conseil ?

Léa

Non.

Appendixes

Pierre

Ok. Je sais pas si, de nouveau, tu veux rajouter quelque chose sur cette partie-ci ?

Léa

Non ça va.

Pierre

Si tu devais faire un petit peu une synthèse de ton réseau social, tu dirais que tu es plus du genre à puiser dans ton réseau social pour faire une activité physique ou bien tu réalises l'activité physique pour pouvoir soigner un petit peu ton réseau social, donc, est-ce qu'en fait si on parle en termes d'instrumentalité, t'es plus du genre à utiliser ton réseau social pour ensuite faire l'activité physique ou bien plutôt, l'activité physique pour être bénéfique sur ton réseau social. Ça peut-être les deux aussi, ou aucun des deux.

Léa

Je puise dans mon,

Pierre

Tu utilises ton réseau social pour faire l'activité.

Léa

Ouais, pour faire des activités

Pierre

C'est surtout Aurélie, de nouveau ?

Léa

Oui, et quand elle ça va pas, ben, je prends Sophie.

Pierre

Ok. Et ça arrive rarement que ce soit l'inverse, que ce soit plutôt, tu fais l'activité physique et tu dis : « ben ça va me permettre de voir quelqu'un d'autre » ?

Léa

Non, j'y vais vraiment avec quelqu'un quoi.

Pierre

Ok. Ou, fin, quand je dis 'voir quelqu'un d'autre', c'est pas forcément faire une nouvelle rencontre mais, par exemple, je sais que je vais aller faire l'activité, ben ça fait longtemps que j'ai pas vu telle personne, ce serait bien de lui proposer comme ça on peut se voir quand même.

Léa

Pour voir quelqu'un, c'est pas,

Pierre

Ok, c'est quand même pour avoir quelqu'un, pour t'encourager à faire l'activité.

Léa

Ouais, c'est ça.

Pierre

Donc, t'es vraiment plus du genre à utiliser des personnes en ressource pour pouvoir faire l'activité.

Léa

Mmh. [acquiesce]

Pierre

Ok. Est-ce que, on en a fini, est-ce que t'as envie de rajouter quelque chose sur quelqu'un ou rajouter un, quelqu'un justement ou un élément supplémentaire, préciser quelque chose, ou tu penses qu'on a fait le tour de tout ?

Léa

Je pense que,

Pierre

Que c'est ok, ok. Est-ce que, ça va prendre du temps parce que j'ai beaucoup de choses à faire, mais est-ce que t'acceptes, une fois que j'ai analysé un petit peu ce que tu m'as dit, je te recontacte pour, justement, te dire un petit peu ce que moi j'en ai retiré et voir si toi t'es d'accord aussi, si ça te paraît juste ce que moi j'ai retiré de ça ?

Léa

Ouais, pourquoi pas.

Pierre

Ok super. Merci beaucoup en tout cas d'être venue et d'avoir joué le jeu.

Appendixes

Margot

Pierre

Voilà, c'est parti. Donc ici, t'as complété, donc rapidement, un petit questionnaire sur internet. Je vais peut-être, quand même, t'expliquer un petit peu sur ce que moi je travaille. C'est donc l'influence du réseau social sur la pratique. Et donc voilà, il va y avoir plusieurs volets ici, ce ne sera pas uniquement que le réseau social mais le réseau social au sens large, ce n'est pas que Facebook, Instagram, tout ça, c'est vraiment l'ensemble des personnes qui constituent ton réseau social. Et, au final, on va avoir plein de discussions autour de ça, ok. Donc un petit retour sur ce que tu as complété, donc tu es donc bien en 3^e année en kiné ?

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Oui. Tu t'es auto-définie en alternance de période d'activité et de sédentarité.

MARGOT

Oui, oui, ça dépend un peu des périodes.

Pierre

Ok. Généralement, ces périodes, c'est quoi exactement ? Par exemple, quand t'es en sédentarité, généralement, c'est ?

MARGOT

C'est plus le blocus.

Pierre

Ok. Le blocus, examens.

MARGOT

Le blocus, examens et aussi quand j'ai pas spécialement de, j'ai besoin d'un peu de motivation donc si jamais j'ai pas d'amis qui sont là avec moi, je vais pas spécialement aller par moi-même, donc. Donc, mais c'est surtout le blocus.

Pierre

Ok. Et actuellement ?

MARGOT

Actuellement, plutôt en période d'activité. Pour l'instant.

Pierre

Ok, bien, pour l'instant. Donc t'as marqué deux heures en plus par semaine, c'est plus ou moins ce que tu as fait cette semaine aussi ?

MARGOT

Cette semaine, oui, fin, je dois encore les faire.

Pierre

Tu comptes les faire, ok. T'as marqué aussi que tu logeais chez un de tes parents. Est-ce que tu peux juste me préciser qui compose, ?

MARGOT

C'est mes parents, moi et mes frère et sœurs.

Pierre

Et il y a combien de frère et sœurs ?

MARGOT

J'ai deux grandes sœurs et un petit frère, donc on est 4.

Pierre

Ok. Donc ça fait beaucoup de monde, tout le monde est à la maison ?

MARGOT

Non, mon petit frère est là et ma grande sœur est en vacances en Australie et mon autre sœur habite à Bruxelles.

Pierre

Ok. Donc, actuellement ?

MARGOT

Dans la maison même, on est 3.

Pierre

4 ?

MARGOT

3, parce que ma mère n'est pas souvent là.

Pierre

Ok ça va.

MARGOT

Donc on est 3, on va dire.

Pierre

Appendixes

Ok, comme ça je vois un petit peu comment est constituée ta maison. Alors ici on va commencer tout se suite, donc, je te donne deux papiers. Je vais tout t'expliquer pas de stress. En gros, ici, ça représente ton, c'est un schéma de ton réseau social donc, de nouveau, c'est le réel, donc l'ensemble des personnes qui constituent ton réseau social mais ça peut aussi, les personnes virtuelles je vais dire, peuvent aussi être intégrées dedans. Ici t'as un premier schéma, ce sont les personnes qu'on appelle « moteurs » donc ce sont les personnes qui te poussent à faire de l'activité physique. De l'autre côté c'est l'inverse, les personnes qui sont plus des freins donc qui t'empêchent, qui te freinent un petit peu quand toi tu veux faire de l'activité physique. Donc toi t'es au centre, ok, il y a plusieurs cercles, le premier c'est donc « très forte influence », « forte influence », « moyenne influence », « faible influence », « très faible influence », et « aucune influence ». La façon avec laquelle je vais te demander de compléter, c'est, en fait, tu vas noter par exemple la première personne qui te vient en tête, tu la mets où tu veux sur le schéma, tu mets un petit un, et à côté, petit un, tu donnes son prénom et tu m'expliques un petit peu comment elle participe, si tu en as plusieurs qui te viennent en tête, tu peux toutes les écrire et après tu m'expliques, ok.

MARGOT

Ok.

Début de la réalisation des deux schémas : 3min31.

MARGOT

Donc, je vais mettre 1 là. Donc c'est une amie avec qui je vais toujours faire du sport, ici, au Blocry, en fait.

Pierre

Ok. C'est une amie de cours, d'en dehors de cours ?

MARGOT

De cours.

Pierre

Donc, ici, tu la connais de kiné ?

MARGOT

De kiné, c'est ça.

Pierre

Ok.

MARGOT

Je dirais, ben, c'est une autre pote aussi de kiné et avec elle on va plus courir.

Pierre

Ouais, et ici, avec ?

MARGOT

Avec Yolande c'est plus, par exemple, aller faire du cross-fit pendant les heures au Blocry et avec Aurore c'est plus aller courir.

Pierre

Donc avec Yolande c'est planifié un petit peu parce que ça dépend de ?

MARGOT

Oui, c'est ça, c'est, en fait, toutes les semaines, on le fait d'office, et courir ça dépend un peu ce qu'on,

Pierre

Ça dépend, et c'est un peu quand vous voulez aussi.

MARGOT

Quand on veut, c'est ça, oui.

Pierre

Ok.

MARGOT

Je sais pas si je vais encore en mettre d'autres.

Pierre

Ah, tu mets toutes les personnes qui te viennent. Après, tu peux aller de l'un à l'autre, si après pendant qu'on parle tu veux rajouter quelqu'un, tu le rajoutes.

MARGOT

Du coup je vais passer ici. Plutôt des freins, je dirais mon père parce que il est pas du genre à aller me dire : « ouais tu ferais pas un peu de sport », il va plutôt me dire : « oh tu vas encore faire du sport ».

Pierre

Ok, donc il a une très faible influence négative quand même.

MARGOT

C'est ça, ouais. Et, dans les négatifs je crois qu'il n'y en a pas plus que ça. Mais ici je vais mettre ma sœur aussi. Je peux en mettre deux au, ?

Pierre

Ah, oui, oui, si tu veux mettre tout le monde dans le même sac, pas de soucis.

MARGOT

Donc, ma sœur qui, avec qui je vais nager parfois.

Appendixes

Pierre
C'est quoi son prénom ? Ça peut peut-être aider pour,
MARGOT
Sam.
Pierre
Sam, ok. Donc ça, c'est la plus grande des sœurs ?
MARGOT
Celle qui habite à Bruxelles, donc c'est la moins grande.
Pierre
La moins grande, donc la plus âgée, elle est partie,
MARGOT
C'est ça. Et la plus âgée, d'ailleurs, je pourrais peut-être la mettre,
Pierre
Te sens pas obligée non plus à la mettre dedans, c'est vraiment si ça te semble pertinent.
MARGOT
C'est pas plus, pas moins donc je saurais pas trop où la mettre, en fait.
Pierre
Après si elle intervient sur les deux schémas, elle peut aller sur les deux schémas aussi.
MARGOT
Ah oui, ok. Je vais peut-être la mettre en « faible » alors, ici. Anaïs, je dirais que, en tout cas avant qu'elle soit partie, on allait quand même, une toute petite période où on faisait à la maison, on mettait des vidéos et on faisait des trucs ensemble, mais je dirais que c'était quand même pas très souvent.
Pierre
Et actuellement, donc, plus du tout ?
MARGOT
Absolument rien.
Pierre
Elle est partie, ok. Mais peut-être que, parfois, tu te rappelles justement de ça, et du coup, toi, tu te forces à remettre une vidéo ?
MARGOT
Oui mais en fait je, c'est pas super chouette de le faire seule, donc je préfère aller au Blocry et faire des séances comme ça, que,
Pierre
Ok.
MARGOT
Et puis j'ai pas la motivation si je me dis que je vais faire seule. Et, voilà, je crois que c'est tout.

Fin de la réalisation des deux schémas : 6min57

Pierre
Ok.
MARGOT
Je sais pas si,
Pierre
Non, il y a pas de soucis. On va peut-être détailler un peu plus en détail, donc Yolande, tu dis que vous partagez des, vous allez ensemble faire de l'activité.
MARGOT
Ouais, c'est ça.
Pierre
Dans les horaires UCL Sport, donc ça veut dire que t'as la carte UCL Sport ?
MARGOT
Oui.
Pierre
Ok. Et, par exemple, c'est toi qui a payé ? Qui a financé la carte UCL Sport ?
MARGOT
C'est mes parents.
Pierre
Tes parents, ok.
MARGOT
Oui. On essaye d'aller toutes les semaines, parfois deux fois par semaine.
Pierre

Appendixes

Ok, et c'est quelque chose qui est vraiment planifié, régulier ?

MARGOT

Oui, oui.

Pierre

Ou ça arrive généralement que tu sautes un petit peu ?

MARGOT

Ça arrive quand, mais rarement, c'est justement, juste quand on a quelque chose d'autre de prévu à ce moment-là on le fait pas, mais souvent c'est prévu dans la semaine de le faire, quoi.

Pierre

Ok. Et si, par exemple, il y a une des deux personnes qui y va pas, l'autre y va quand même ?

MARGOT

Non.

Pierre

Non.

MARGOT

On trouvera toujours un moyen de faire autre chose ou de pas le faire du tout.

Pierre

Donc il y a besoin de le faire et si on le fait, il faut que ce soit à deux.

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. C'est juste le fait de participer à deux ou, parfois, vous discutez aussi un petit peu plus de l'activité physique en général ou bien, ? Est-ce que vous vous montrez des vidéos pour vous motiver, parfois ?

MARGOT

Non, pas spécialement, on n'est pas vraiment,

Pierre

Quand on parle du cross-fit, comme c'est un peu une mode pour le moment, il y a beaucoup de vidéos qui tournent, je sais pas si elle te tague sur Facebook, sur des vidéos ?

MARGOT

Non. Peut-être, parfois, quand le lendemain on a un peu mal aux muscles, et qu'il y a une photo sur Facebook qui dit : « le lendemain, quand tu sais plus marcher », alors, évidemment, on se tague parce que ça fait penser à nous, mais c'est pas tellement souvent. Mais c'est vrai que on en parle souvent parce que, voilà, on le fait à deux donc c'est un point commun.

Pierre

Ouais, et est-ce que parfois il y a une qui a besoin de remotiver l'autre ? Si justement, imaginons,

MARGOT

Pendant la séance ?

Pierre

Ou avant la séance, elle a pas envie d'y aller, elle a une petite chute de motivation, est-ce que toi t'es là pour la booster ?

MARGOT

Oui.

Pierre

Et inversement ça arrive ?

MARGOT

Oui, je dirais que oui.

Pierre

Ça arrive aussi.

MARGOT

On n'a pas souvent vraiment des coups de mou mais, parfois, on dit : « ben voilà c'est, ça va être chouette » mais on n'est pas non plus, 'on doit motiver' quoi, je dirais.

Pierre

Ok. Aurore, donc Aurore tu l'as mis en « influence moyenne ». Donc là, vous allez courir de temps en temps ensemble ?

MARGOT

De temps en temps et, du coup, Yolande vient aussi parfois courir.

Pierre

Ok, donc c'est une activité à trois.

MARGOT

C'est ça. On a fait le Run&Bike à 3, ensemble, donc on s'entraînait un peu à trois et, du coup, je m'entraînais parfois seule aussi.

Pierre

Appendixes

Et qui a eu l'idée du Run&Bike ?

MARGOT

Aurore. C'est la plus sportive des trois.

Pierre

Aurore, elle a dû un petit peu vous, ?

MARGOT

Oui, au début.

Pierre

Vous tirez pour vous motiver ?

MARGOT

Je l'avais fait l'année passée aussi et comme je savais pas vraiment ce que c'était, je me disais : « ça va être chouette, on va le faire à son aise ».

Et puis, au final, c'est quand même assez hard.

Pierre

Oui, c'est 33 kilomètres, 34 kilomètres, il me semble.

MARGOT

Mais, du coup, cette année j'étais un peu moins, je me suis dit : « ben, on va le faire mais je sais bien maintenant ce que c'est », donc elle a quand même dû un peu motiver.

Pierre

Insister.

MARGOT

Oui, fin, peut-être pas insister mais dire : « aller, ça va aller, on le fait à l'aise et ça va aller ».

Pierre

Ok, et les entraînements que vous aviez prévus, c'étaient réguliers aussi ou bien c'étaient vraiment la veille, on se disait : « oh demain, on ira peut-être bien courir » ?

MARGOT

Cette année on a un peu moins fait mais l'année passée on le faisait une ou deux fois par semaine. Et donc oui, c'est quand même assez régulier.

Pierre

Ok. Aussi, de nouveau, vous avez fait ensemble mais, est-ce que parfois vous discutiez petit-être un petit peu plus ou, ? De l'activité, par exemple, je sais pas si vous avez, t'as dû racheter des chaussures, si elle t'as peut-être conseillée, elle t'a dit la marque qu'elle utilisait ou même l'endroit où elle les a achetées pour, ?

MARGOT

Oui. C'est vrai que, du coup, on parle peut-être un peu de sport ensemble, ben c'est vrai que des chaussures, j'ai pas dû en racheter, mais c'est vrai que Yolande a dû en racheter alors elle nous a dit : « tiens, j'ai été là et c'était chouette, c'était très bien ».

Pierre

Ok, quelques informations.

MARGOT

Peut-être se donner des,

Pierre

Des petits conseils.

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Donc ta sœur, Sam.

MARGOT

Oui.

Pierre

Elle, elle est donc aussi en « moyenne influence ».

MARGOT

Oui, elle, elle est pas très sportive on va dire. Donc, c'est vrai qu'on allait, au début de l'année, maintenant plus, mais on allait nager toutes les semaines. Et c'est vrai que, on nageait pas spécialement ensemble parce qu'elle était un peu plus lente que moi, mais c'est vrai que, du coup, que c'est plutôt moi qui était une bonne influence pour elle je dirais, parce qu'elle irait pas si moi j'allais pas.

Pierre

Ok, et c'était donc, plus trop maintenant, plus ?

MARGOT

Maintenant plus parce que, en fait je sais même pas pourquoi, je crois qu'on a juste arrêté et,

Pierre

C'était plus l'année passée à cause du cours où il fallait s'entraîner ?

MARGOT

Appendixes

Non, cette année. L'année passée du coup aussi mais c'était simple cette épreuve-là.

Pierre

Donc cette année, ok. Et là, de nouveau, donc tu dis que c'est toi qui devais un peu plus la motiver, est-ce que elle, parfois, elle était quand même demandeuse aussi : « bon, on y va » ?

MARGOT

Parfois oui, parce que j'avoue,

Pierre

C'était toi qui avais un petit coup de mou.

MARGOT

Ouais, pour aller nager j'ai besoin d'un peu plus de motivation, c'est quand même plus,

Pierre

Et vous alliez nager ici, à Louvain ?

MARGOT

Oui, ici.

Pierre

Donc ça veut dire qu'elle venait de Bruxelles pour, ?

MARGOT

Oui.

Pierre

Donc elle, elle était motivée, quoi.

MARGOT

Mais c'était d'office un jour où elle venait donc, elle allait pas faire l'aller-retour juste pour ça, non.

Pierre

Faire une activité un peu plus entre sœurs aussi ?

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Et donc la plus grande des sœurs, si j'ai bien compris,

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Anaïs, donc « influence faible », c'est plus, ?

MARGOT

De nouveau, pas très sportive non plus.

Pierre

Ok, et c'est plus avec ce que vous faisiez à deux, avant, mais, peut-être, plus trop maintenant.

MARGOT

Plus trop maintenant mais donc c'est surtout avant, oui, on faisait parfois des séances un peu à la maison, quoi.

Pierre

Ok. Et, tu penses que, elle, elle le fait encore là-bas ?

MARGOT

Non.

Pierre

Ok, ça risque pas de recevoir une petite photo post-exercice toute en sueur ?

MARGOT

Non.

Pierre

Non, ok. De l'autre côté donc t'as mis en frein, t'as mis qu'une seule personne, ton père.

MARGOT

Oui, c'est pas vraiment un frein qui m'affecte vraiment parce que je le fais quand même, même si il me dit, je pense qu'il est un peu du genre à dire que ça sert un peu à rien et que ça, je devrais pas perdre du temps à faire ça alors que moi je sais très bien que ça me fait du bien, donc, voilà.

Pierre

Ça te fait du bien à quel niveau ?

MARGOT

Au niveau de prendre l'air, de voir des amis, je crois, surtout, et de faire un peu des activités extrascolaires, quoi.

Pierre

Ok. Et il t'a déjà dit réellement : « Tu vas faire du sport encore », ou bien tu vois quand tu pars courir qu'il te regarde un petit peu en mode, ?

Appendixes

MARGOT

Ouais, c'est ça. Je crois qu'il est pas spécialement contre mais il trouve que je pourrais m'en passer, quoi.

Pierre

Ok, lui, il est pas forcément sportif ?

MARGOT

Non, non.

Pierre

Donc, son image aussi, tu penses que ça peut influencer ta pratique ? Le fait que lui, au final, il en fasse pas. Pas forcément, qu'il t'exprime pas forcément verbalement que c'est pas top mais,

MARGOT

Il est plus du genre à penser négativement sur beaucoup de choses donc je sais très bien que, fin, ça m'affecte pas tellement que ça parce que je sais que c'est juste sa façon de penser mais, au final, je sais que ça me fait du bien, donc je le fais quoi.

Pierre

Ok. Ok, pas mal.

MARGOT

Je sais pas si c'est très clair.

Pierre

Non, mais je vois, je vois. Ici, moi, j'ai un petit tableau, on va pas le compléter mais, donc, on va peut-être essayer de noter, t'as pas beaucoup de personnes, donc on peut toutes les faire. Sur une cote allant de -5 à +5, donc 0 c'est il y a, au final, il y a pas d'influence, mais donc, de -5 à +5. Donc, en commençant par Yolande, là tu as mis dans « très forte influence » parce que vous participez régulièrement ensemble, vous avez aussi fait aussi les entraînements course à pied pour le Run&Bike. Parfois, vous vous motivez peut-être un petit peu. Ici, en fait, il y a différents critères donc j'essaye d'étaler, un petit peu, tout ce que tu m'as dit. Du coup, combien tu lui mettrais, tu penses, sur 5 ?

MARGOT

Du coup, +5.

Pierre

Le maximum ok. En soi, tu as mis « très forte influence », donc c'est le maximum, ok +5.

MARGOT

Après je sais pas si ça correspond à toutes les,

Pierre

Non, non, ça c'est pour moi, t'en fais pas. Ensuite, tu dis Aurore, Aurore, de nouveau, vous participez ensemble, c'est peut-être un peu moins régulier mais tu m'as dit aussi qu'elle était très sportive, et du coup est-ce que l'image qu'elle revoit du fait qu'elle soit très sportive, ça te pousse pas un petit peu ?

MARGOT

Si, ça pousse un peu à être un peu comme elle on va dire.

Pierre

Ok, un peu comme elle, d'un point de vue détermination, motivation ou bien juste le fait qu'elle trouve le temps de faire énormément ?

MARGOT

D'un point de vue régulier.

Pierre

Régularité.

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Planification, elle en fait vraiment souvent ?

MARGOT

Oui.

Pierre

Ok. Donc, ici, c'est ce qu'on appelle, par exemple, le modeling, c'est, un petit peu, le fait de voir la personne et d'essayer de copier un petit peu, ressembler, etc. Non pas que ce soit un modèle absolu mais voilà, tu peux t'en inspirer un petit peu. Est-ce que parfois vous, justement elle, vous parlez pas de : « comment t'arrives à planifier, à faire autant de sport avec tout ce qu'on a à faire ? », ou : « comment tu le cases dans ton horaire ? », c'est pas des questions que tu peux lui poser, je sais pas si ?

MARGOT

C'est vrai que je pourrais lui demander mais j'ai jamais,

Pierre

Non mais c'est voir si tu l'as déjà fait.

MARGOT

Oui, je sais qu'elle prend souvent du temps pour aller courir mais c'est vrai que moi quand j'ai pas une motivation par exemple, quand j'ai pas le Run&Bike, je vais pas spécialement aller courir par moi-même.

Appendixes

Pierre
Ok, il te faut un objectif, en fait.
MARGOT
C'est ça.
Pierre
Ok, donc, ici, tu lui mettrais combien, du coup, à Aurore ?
MARGOT
Je lui mettrais +3.
Pierre
+3, ok. Donc ça reste logique pour le moment.
MARGOT
Oui.
Pierre
Si tu veux, tu peux changer.
MARGOT
Non, ça me paraît logique.
Pierre
Et si il y a des personnes qui te viennent en tête, tu peux encore rajouter aussi, il y a pas de soucis. Ta sœur, du coup ? Donc, elle est en moyenne influence, c'est le fait que, peut-être un peu moins pour le moment mais vous alliez nager ensemble. Elle, c'est à peu près, la seule chose c'est que vous participez ensemble, tu la motives aussi un peu plus mais, est-ce que elle, dans l'autre sens, est-ce qu'elle te motive vraiment ? Est-ce que vous discutez ? Est-ce que, ?
MARGOT
Mais je dis pas que c'est pas elle qui va me motiver à aller faire du sport, c'est plutôt le contraire du coup. Je dirais, ça correspond à quoi le zéro ?
Pierre
Le zéro c'est vraiment aucune influence, ou bien si elle est sur les deux schémas ça revient à zéro.
MARGOT
Je dirais quand même +1 parce que c'est quand même le fait de faire un truc ensemble.
Pierre
Donc, ça voudrait dire que ta sœur, tu la fais passer, au final, à « très faible influence ».
MARGOT
Ah.
Pierre
Non, il y a pas de soucis.
MARGOT
Du coup, je crois que le fait d'y repenser, je la mettrais plus loin.
Pierre
Ok, et tu la mettrais plus à « faible influence » ou, ?
MARGOT
Oui.
Pierre
« Faible » ? « Très faible » ?
MARGOT
Non, « faible ».
Pierre
Ok, donc ça voudrait dire que, ici, ta sœur, elle passe au final de l'autre côté.
MARGOT
Ouais.
Pierre
Et ta 2^e sœur, du coup, qui pour le moment est en Australie, c'est ça ?
MARGOT
Oui. Du coup,
Pierre
Parce qu'actuellement, comment elle, ?
MARGOT
C'est vrai, qu'actuellement, elle m'influence rien, pas positif, pas négatif.
Pierre

Appendixes

Il y a vraiment pas un moment où tu te dis, par rapport à ce que vous faisiez avant, si tu revois une image, t'y penses, du coup, ça peut te redonner un petit peu de motivation ? Ou bien, tu peux dire : « j'ai pas envie de le faire chez moi quand même, du coup, je vais aller à la salle de muscu ou au Blocry » ?

MARGOT

Oui, je pense que si il me fallait une motivation, je crois que ce serait pas spécialement ça, je crois que si il faut une motivation, c'est juste le fait de le faire avec quelqu'un.

Pierre

Ok, donc quand t'as pas vraiment d'objectif pour que tu fasses du sport, il faut que tu sois accompagnée de quelqu'un.

MARGOT

Ouais, c'est ça, donc je dirais plutôt, en fait, zéro.

Pierre

Ok, donc ta sœur, actuellement, elle partirait à « aucune influence ».

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Ton papa ? Donc, il est que négatif ? Il y a pas un moment où il peut quand même te pousser ? Si tu vois, par exemple, en blocus t'as fait vraiment 10 heures de sport sur ta journée, que t'as pas bougé de ta chambre, il va pas dire : « ce serait bien que t'ailles courir un petit peu » ?

MARGOT

Il est du genre de me dire de prendre l'air mais juste prendre l'air, pas d'aller balader. Donc, c'est juste qu'il va jamais me dire : « c'est bien, t'as fait beaucoup de sport ».

Pierre

Et, je sais pas, même le fait, par exemple, ici, pour le moment on est plein dans la saison du vélo, est-ce qu'il regarde pas le vélo le week-end et, du coup, vous discutez un petit peu de la course ?

MARGOT

Il regarde pas le sport, ça le,

Pierre

Il aime pas.

MARGOT

L'autre jour, il a quand même été faire une journée de vélo.

Pierre

Ah, c'est bien et vous en avez discuté un petit peu après ?

MARGOT

Oui, on en a parlé. Il a dit qu'il y avait eu des montées, que c'était beau, qu'il avait plus l'habitude, ce genre de choses.

Pierre

Et il a pas proposé que vous le fassiez ensemble ?

MARGOT

Justement, moi, je l'ai proposé.

Pierre

Et lui il a dit ?

MARGOT

Il a dit : « pourquoi pas », mais sans plus, donc faut que ça s'organise, quoi.

Pierre

Donc, ton père, tu le garderais plutôt négatif ?

MARGOT

Plutôt négatif, je mettrais -3, du coup ?

Pierre

-3, ah, c'est toi qui vois, -3 c'est quand même une influence moyenne négative, ça dépend un petit peu comment tu le ressens.

MARGOT

Là c'est -5, c'est quand même beaucoup.

Pierre

Non, là c'est -1, le -5 serait ici.

MARGOT

Ah oui, oui.

Pierre

Là, il est « très faible influence négatif » donc c'est un petit peu, il te freine vraiment un tout petit peu, fin, ça te freine, en tout cas, son comportement.

MARGOT

Oui, oui, ben du coup, plutôt -2 alors.

Appendixes

Pierre

-2, ok. Donc, là on a fait un petit peu le tour de tout le monde qui t'influence pour l'activité physique. Est-ce que toi, tu m'en as déjà parlé un petit peu, est-ce que toi t'as l'impression d'être aussi une source de soutien ? Que ce soit le fait de faire ensemble, que tu sois, peut-être, une idole pour quelqu'un, que, voilà, tu discutes avec quelqu'un, t'encourages quelqu'un d'autre pour faire de l'activité physique. Est-ce que toi t'es, dans l'autre sens, ici c'est 'personnes qui t'influencent', est-ce que toi tu influences ?

MARGOT

Je crois que je peux influencer Yolande, fin, c'est un peu mutuellement.

Pierre

Ok, vous, vous êtes vraiment à deux.

MARGOT

Ouais, c'est ça, et du coup, ma sœur, Sam.

Pierre

Sam, ok.

MARGOT

Je pense que je l'influence aussi.

Pierre

Ok.

MARGOT

Mais je pourrais plus l'influencer, je pourrais plus la pousser à aller faire du sport parce qu'elle est pas contre, c'est juste qu'elle a pas le,

Pierre

Elle non plus, elle a pas la motivation, l'envie de faire, forcément ?

MARGOT

Non. Elle a jamais forcément fait, donc voilà.

Pierre

Ok. Et ton papa, par exemple, est-ce que le fait de, justement, le fait d'aller courir parfois, en blocus, etc., est-ce que t'as pas l'impression que ça peut, peut-être, le faire réfléchir ?

MARGOT

Je pense que, oui, beh, je crois que le fait qu'il ait refait du vélo, ça pourrait peut-être être grâce à moi parce que je lui ai quand même dit que le sport c'était bien, et comme on voit parfois en cours, fin.

Pierre

C'est quand même important. [*rires*]

MARGOT

Et du coup, j'arrive à lui dire des arguments qui font que, voilà, et du coup, peut-être qu'il s'est dit d'aller faire du vélo.

Pierre

Ok. Donc ça t'arrives pas de lui proposer, à part la fois ici pour faire du vélo à deux, de lui proposer justement une activité si t'as une activité à faire, fin ?

MARGOT

De lui proposer de faire ?

Pierre

Par exemple, un week-end avec ta sœur, faire une activité en famille, tous ensemble, et que cette activité au lieu que ce soit juste le repas à midi, que ça puisse être, on va marcher un petit peu.

MARGOT

Beh, ça m'arrive de lui proposer mais il faut que ça se fasse du coup. Mais, je sais qu'il aime bien se balader dans la campagne on va dire donc c'est vrai que ça nous est arrivé, peut-être l'année passée, deux fois d'aller se balader dans les Ardennes mais c'est, je crois qu'il préfère le vélo que marcher, ça va pas assez rapide, c'est pas assez rapide.

Pierre

Donc c'est déjà arrivé mais c'est vraiment pas régulier ?

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Fin, courant.

MARGOT

Ouais, c'est vraiment pas courant.

Pierre

Ok. Je fais un petit peu le tour voir ce que j'ai posé comme ça. Ça arrive que, au final, t'as personne qui se retrouve des deux côtés ? Par exemple, Yolande ou Aurore, c'est vraiment que positif ? Il y a pas une fois,

MARGOT

Il y a jamais des moments où elles vont me dire, fin, vont mal m'influencer.

Appendixes

Pierre

Il y a pas un moment où, par exemple, Yolande c'est vraiment planifié, mais Aurore, alors que le lendemain vous avez prévu d'aller courir, elle dit : « oh, j'en ai marre, on ira pas se prendre un petit smoothie sur la Grand Place à la place de l'entraînement de course à pied ? »

MARGOT

Non, je pense pas, je pense qu'une fois que c'est prévu,

Pierre

On n'y touche pas.

MARGOT

Ouais c'est ça.

Pierre

Ok.

MARGOT

Sauf si vraiment on a quelque chose à la place.

Pierre

Ok, mais c'est pas la première en tout cas à mettre de côté.

MARGOT

Non.

Pierre

Ok. Est-ce que, donc tu m'as déjà parlé, Aurore, Yolande, elles se connaissent, vous faisiez à trois, aussi, le Run&Bike, est-ce que donc, les autres personnes de ton réseau se connaissent ? Beh, tes deux soeurs oui, et ton père avec tes deux sœurs aussi. Est-ce que, je sais pas, Yolande et Aurore aussi ?

MARGOT

Elles connaissent pas mes sœurs.

Pierre

Ok, il y a le réseau familial et le réseau Louvain.

MARGOT

C'est vraiment ça.

Pierre

T'as déjà répondu en partie, surtout pour ton père, mais voilà, quand on est plus jeune il y a, par exemple, tu faisais un sport quand t'étais en secondaire ?

MARGOT

J'ai fait pas mal de trucs on va dire. J'ai fait de l'équitation, j'ai fait un an de tennis mais je sais pas si ça compte.

Pierre

Si, évidemment.

MARGOT

Et j'ai fait des stages d'escalade.

Pierre

Ok. Par exemple, tout ça c'est possible en grande partie grâce aux parents car c'est eux qui payent, etc. et, par exemple, ici, tu me l'as dit aussi, c'est tes parents qui payent ta carte UCL Sport, donc, ça veut dire que d'une certaine manière même si c'est inconsciemment, ils participent en fait, ils sont source de soutien, c'est le soutien instrumental donc le fait de financer, donc, ton activité physique.

MARGOT

Non, c'est sûr.

Pierre

C'est ton père et ta mère ou c'est ?

MARGOT

C'est mes parents.

Pierre

Les deux, le même groupe.

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok, donc eux, ils participent de cette manière aussi. Encore actuellement ? Par exemple, si tu dois racheter des nouvelles chaussures, qui va les payer ? Tes parents ?

MARGOT

Mes parents.

Pierre

Donc, tout ce qui est, en fait, matériel sportif,

MARGOT

Appendixes

Oui mais j'ai acheté seulement une paire depuis que je fais du sport, depuis que je cours, donc c'est vrai que j'essaye de pas trop [INCOMPREHENSIBLE] avec ça mais c'est vrai que si je demande, fin, ouais.

Pierre

Ok. Donc, tout ce qui est, même si tu dois racheter un tee-shirt de sport, etc. c'est, ?

MARGOT

Oui, mais ça, ce sera plus avec mon argent de poche.

Pierre

Ça dépend de la quantité de la finance.

MARGOT

Ouais.

Pierre

Donc ils participent quand même de cette manière. Et donc, est-ce que tu as l'impression que tes parents, malgré le fait que vous soyez, peut-être, un peu éloignés, même si tu vis encore chez eux, ont encore, du coup, une influence ?

MARGOT

Du coup, sur ce point-là, oui. Après, comme j'ai la voiture, je suis quand même assez,

Pierre

Indépendante.

MARGOT

Indépendante, je peux quand même aller où je veux, quand je veux, donc ça, ça va.

Pierre

Et donc, t'as parlé de ton papa et t'as pas parlé de ta maman ? Elle est pas souvent à la maison ?

MARGOT

Elle est pas souvent là mais elle serait quand même de meilleure influence que mon père.

Pierre

Pourquoi ? Elle est plus active ?

MARGOT

Elle est beaucoup plus active, oui. Elle est tout le temps occupée mais pas du côté, pas sportivement, mais elle bouge tout le temps, elle travaille tout le temps de ce côté-là mais elle est aussi plus à soutenir ce que je fais, quoi.

Pierre

Elle serait un peu plus positive que ton papa ?

MARGOT

C'est ça, plus positive, mais c'est vrai que le soutien c'est surtout au niveau instrumental.

Pierre

Financier.

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Et du coup, ça pourrait être plus en positif, du coup, quand même, puisque, ?

MARGOT

Ouais c'est vrai, du coup, je pourrais peut-être la rajouter.

Pierre

Oh t'inquiète, je vais le faire avec le bic comme ça je vois un petit peu la différence. Et du coup, tu la mettrais à quel niveau ?

MARGOT

Je la mettrais en « faible influence » je crois.

Pierre

« Faible influence » ?

MARGOT

Oui.

Pierre

Ok, voilà. Est-ce que t'as quelque chose à rajouter par rapport à ça ? D'autres personnes qui sont, qui te sont venues en tête ou, ? Pas du tout ?

MARGOT

Non, pas spécialement.

Pierre

Non ?

MARGOT

Non.

Pierre

Appendixes

Ok. Il y a quand même encore une autre personne, donc en secondaire je t'ai parlé de tes parents etc., il y a le professeur d'éducation physique qui participe beaucoup en secondaire du coup. Est-ce que t'as l'impression, selon toi, que son influence perdure, fin, continue ou se termine à la fin des secondaires ? Est-ce que t'as l'impression, du coup que, après les secondaires, donc maintenant techniquement, est-ce que t'as l'impression qu'il a encore une influence sur ta pratique ?

MARGOT

J'y pense pas spécialement en ce moment. Mais c'est vrai que, je dirais plutôt que ça garde des bons souvenirs du sport en général.

Pierre

Ok, donc ça se passait bien en secondaire ?

MARGOT

Oui, je crois que c'est pas pour tout le monde comme ça, mais, oui, moi ça allait.

Pierre

Et, par exemple, est-ce que tu utilises pas des choses qu'il t'a apprises, notamment au niveau moteur, des, si c'est lui qui t'a appris ta façon de t'entraîner, planifier dans la semaine, si il t'a fait découvrir aussi un nouveau sport et tu te dis pas : « ah ben je vais faire ce sport-là », par exemple, typiquement le badminton, on en fait beaucoup en secondaire, tu te dis pas : « je vais aller faire du badminton, c'était chouette quand on en faisait avant ».

MARGOT

C'est vrai qu'il y a des sports que j'aimais plus que d'autres, donc c'est vrai qu'on faisait du badminton, j'aimais pas le basketball et ce genre de choses, donc c'est vrai que ça peut donner un peu un premier avis sur les sports qu'on fait pas, fin, surtout les sports d'équipe parce qu'on les fait pas en dehors de l'école, mais, oui.

Pierre

Tu refais pas, par exemple, du badminton, ici, depuis ?

MARGOT

Si, parfois, mais très parfois. Mais je pense que c'est surtout au niveau des sports d'équipe que ça donne un peu une chouette image des sports et ça donne envie de le refaire mais on pas toujours l'occasion de prendre du temps.

Pierre

Ok, mais donc il n'y a pas une activité actuellement que tu fais qui peut, dont lui, voilà, il peut avoir une influence sur celle-là, c'est lui qui te l'a fait découvrir, ou bien comme je dis, en course à pied peut-être qu'il a, je sais pas, tu te souviendrais d'un entraînement qu'il vous avait fait faire pour le test d'endurance en 5^e secondaire et du coup tu refais un peu près la même chose ?

MARGOT

Non, je crois qu'il y a pas quelque chose qu'on a fait à ce moment là que je refais maintenant parce que je trouvais que c'était barbant. En tout cas, j'ai pas de souvenirs.

Pierre

Ok, donc il t'a pas non plus fourni d'habitude particulière en lien avec le sport ?

MARGOT

Non, non.

Pierre

Justement, tout à l'heure, t'as parlé : « parfois, on a autre chose à faire », etc., il t'a pas sensibilisé, peut-être, à comment contourner ces freins-là ? Tu parlais du blocus, est-ce qu'il t'a pas donné l'habitude, justement, si il y a trop de travaux, de devoirs, de contrôles, etc., il vous a pas dit, et c'est quelque chose que tu as retenu, que ce serait intéressant d'aller courir un petit peu, d'aller prendre l'air ?

MARGOT

Il l'a pas dit mais je le sais.

Pierre

Tu le savais.

MARGOT

Je crois que c'est plutôt à l'université qu'on se rend compte de ça, parce que c'est vrai qu'en humanité, c'est vrai qu'on doit travailler mais on a toujours le temps de faire des trucs à côté. Alors que pendant le blocus, c'est vrai, on n'a plus tendance à ne rien faire.

Pierre

C'est vrai. Aussi, par rapport à ça, est-ce qu'il aurait pu vous sensibiliser un petit peu à l'instrumentalité ? Donc ce serait la façon dont l'APS peut être bénéfique pour autre chose et donc notamment pour les études. Ou encore pour le domaine social donc que le fait de pratiquer avec quelqu'un d'autre ça va t'aider à justement rencontrer des personnes, etc.

MARGOT

Oui, beh, je crois qu'il l'a peut-être, il le dit pas spécialement, mais on se rend compte parce qu'avec la classe ça crée un peu des,

Pierre

Des liens.

MARGOT

Des amitiés, des liens.

Pierre

Ok.

Appendixes

MARGOT

Mais c'est vrai que, ouais, je pense,

Pierre

C'était pas explicite.

MARGOT

Non mais on se rend compte, c'est vraiment aussi pendant les cours de sport qu'on était le plus à discuter, à faire de chouettes choses.

Pierre

Ok. Et donc aussi l'instrumentalité de l'activité physique par rapport au domaine scolaire, c'est pas quelque chose comme, typiquement, on va aller se détendre un petit peu et du coup on sera plus motivé, fin, ou plus concentré pour faire du sport ? En tout cas, toi, tu t'en rends compte un petit peu maintenant, de ce que t'as dit mais c'est pas quelque chose que lui mettait en avant ?

MARGOT

Non, j'ai pas l'impression qu'il parlait beaucoup de ce genre de choses. C'était vraiment : « pour faire tel sport, ça fait comme ça ».

Pierre

Ok. Donc, à ce niveau-là, on a fait le tour, je vais te donner du coup une deuxième feuille. Ici on va plus se concentrer sur les événements de vie. C'est donc ce qui fait fluctuer, ce qui influence, les événements qui influencent ta pratique. Premier schéma, c'est tout le long de cette année académique-ci donc ça commence quand même en juillet. Je t'ai mis au-dessus ce que ça représente plus ou moins, le calendrier académique, là ce sont les congés, la rentrée mi-septembre, le blocus en fin décembre avec des examens tout le mois de janvier, ici il y a une semaine de congé quand même, la dernière semaine de janvier.

MARGOT

Du coup, en 3^e on avait des stages,

Pierre

Ok, tu mettras, et ici les deux semaines de Pâques, donc c'était la dernière de mars et la première d'avril.

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Ok. Donc ce que tu peux faire ici, c'est là où tu penses où il y a une modification donc, par exemple, pendant les vacances tu faisais du sport tous les jours, du coup, tu peux mettre une croix, par exemple, à un niveau plus élevé, il n'y a pas d'unité de valeur, donc c'est juste plus, moins, voilà, et t'expliques un petit peu. Donc tu peux mettre en croix si, par exemple, je sais pas, pendant tes stages, tu fais plus rien, tu peux mettre une croix à 0 au moment où étaient tes stages.

MARGOT

Ok.

Début de la réalisation du graphique annuel : 34min10

Pierre

Prend ton temps, tu peux réfléchir calmement, si tu veux un petit verre d'eau, peut-être ?

MARGOT

Je veux bien, oui.

[...]

Pierre

C'est pas forcément non plus une croix pour l'ensemble du mois, tu peux aussi si un moment dans le mois t'as fait, tu te souviens de quelque chose, t'es partie 3 jours en randonnée, en trek et, du coup, t'as fait plein d'activités, la marche, etc. ça fait partie de l'activité physique, donc tu peux l'inscrire.

MARGOT

D'accord.

[...]

MARGOT

Voilà.

Fin de la réalisation du graphique annuel : 35min36

Pierre

Tu pourras encore changer. Donc ici, tu peux m'expliquer, peut-être, un petit peu, tu mets qu'en juillet t'as quand même un bon niveau.

MARGOT

Donc, en juillet je dirais que, comme j'étais en camps scouts, je pense que, on a fait quand même pas mal de,

Pierre

Ah ok. Et t'es partie longtemps ? Pas longtemps ?

MARGOT

C'est 3 semaines.

Appendixes

Pierre
3 semaines, ok. Donc ça active beaucoup de marche, etc.
MARGOT
Je crois même que la 1^e semaine j'avais fait une randonnée, donc. Après en août, seconde sess, donc ça diminue un peu.
Pierre
Mais quand même encore, pas zéro, il y avait quand même une pratique. Et, typiquement, tu faisais quoi à ce moment-là ?
MARGOT
Je pense que, je pense pas que j'allais courir mais je sais que début août comme j'avais un peu le temps, je me suis dit que j'allais, trois jours j'ai été me balader dans les Ardennes et après, fin, je me souviens pas d'avoir quelque chose en particulier mais j'étais pas complètement inactive quoi.
Pierre
Ok, tu sais que tu faisais quelque chose mais c'était pas quelque chose de,
MARGOT
C'est ça.
Pierre
Planifié, c'était pas un stage ou un entraînement.
MARGOT
Non, non.
Pierre
Alors, après ?
MARGOT
Alors en septembre,
Pierre
Il y a aussi début septembre et puis fin septembre.
MARGOT
Oui, mais septembre j'étais partie pendant un mois en Indonésie.
Pierre
Tout le mois de septembre ?
MARGOT
Tout le mois de septembre, donc je pense que j'ai quand même beaucoup marché aussi.
Pierre
Ok. Donc tu mets au même niveau qu'au mois d'août où tu faisais, t'étais active.
MARGOT
Ah oui, c'est vrai. Je pense qu'au mois août, je vais quand même diminuer un peu.
Pierre
Ok, donc t'as beaucoup marché, ce qui est normal, t'as visité, au final.
MARGOT
C'est ça. Après ça, c'est mes 3 mois de stage.
Pierre
3 mois de stage d'affilé, donc tu faisais rien ?
MARGOT
Mais c'est vrai qu'on marche dans les couloirs, mais,
Pierre
C'est plus lié à la pratique professionnelle que,
MARGOT
C'est ça. Je sais pas si on parle vraiment d'activité physique.
Pierre
Non, on va le retirer, on va le mettre à côté. Mais tu m'avais parlé aussi que tu allais nager quand même, un petit peu, pendant l'année avec ta sœur, je sais pas si ?
MARGOT
Oui, ça c'était au début de l'année 2019.
Pierre
Ok, quand on dit « stage », c'était vraiment,
MARGOT
Ouais, c'est ça, j'avais pas le courage.
Pierre
Ok.
MARGOT

Appendixes

Après, en janvier, là j'avais mon mois de cours, donc j'avais un peu rien.

Pierre

Ok. Il y avait pas d'examens, du coup, c'est ça ?

MARGOT

Non, pas d'examens.

Pierre

Je vais peut-être le barrer quand même. On peut annoter un peu ici, donc là c'était stage, ici c'était donc 'mois Indonésie', c'était quand, et là c'était rien de particulier ?

MARGOT

C'est ça.

Pierre

'Seconde sess'.

MARGOT

Du coup, en janvier, beh j'ai fait deux city-trips, donc voilà.

Pierre

Deux week-ends ?

MARGOT

Deux fois 5 jours.

Pierre

Ok. Ça compte quand même, sur 30 jours.

MARGOT

Et après, en février j'ai commencé à faire du cross-fit, un peu d'abdos-fessiers mais pas spécialement beaucoup. Et alors j'allais nager, je faisais un peu de badminton, fin, je faisais un peu des trucs plic-ploc.

Pierre

Plic-ploc, à part le cross fit qui était plus planifié ?

MARGOT

A part le cross-fit qui était, oui, c'est ça.

Pierre

T'essayais quoi, d'avoir d'office deux, trois activités par semaine ?

MARGOT

C'est ça, deux trucs différents et parfois il y en avait trois.

Pierre

Ok. Et le tout, c'est chaque fois deux fois une heure ou c'est, ?

MARGOT

Ouais, parfois quand on faisait du badminton, on faisait deux heures, donc, parfois trois heures. Et alors, ici, j'ai mis un peu plus parce qu'on s'entraînait pour le Run&Bike donc j'allais courir deux à trois fois par semaine parfois.

Pierre

Ok.

MARGOT

Et alors ici, en mai je diminue un peu parce que je diminue. [*rires*]

Pierre

Ok, à cause de quoi ? Juste le Run&Bike qui est passé, déjà.

MARGOT

C'est ça, oui, et les examens qui approchent.

Pierre

Ok, donc tu te concentres.

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Tu passes un peu plus de temps sur les cours, quand même. Ok, donc ici, il y avait 'Run&Bike', oui, en plus mai on est au tout début puisqu'on est le 2.

MARGOT

Ouais c'est ça, je vois déjà en avant.

Pierre

Non, ça va aller, je le sens que tu vas faire un peu plus. Ok, ici, donc, on est quel jour ? On est jeudi. On est ici le 02/05, donc tout ceci ça représente, donc, le dernier mois, ok. Donc ici, de nouveau, tu peux faire un petit peu, il y a de nouveau pas de notion d'heures, etc. et donc voir un petit peu comment ça va fluctuer lors de ce dernier de mois avec, peut-être, des événements de vie un petit peu plus précis.

MARGOT

Appendixes

Ok, donc c'est juste le mois d'avril, ok.

Début de la réalisation du graphique mensuel : 40min35

MARGOT

Faut que je me souviene quand c'était le jour de Pâques.

Pierre

C'était mercredi passé, non ?

MARGOT

Mercredi, oui, mercredi passé oui. Donc, on va dire que, là j'ai pas fait de cross-fit.

[...]

Pierre

Par exemple, ce week-end ?

MARGOT

Ce week-end, j'ai rien fait. Non, j'ai rien fait. Du coup, je peux mettre une croix quand même ?

Pierre

Oui, tu peux mettre à zéro.

[...]

MARGOT

Donc, c'est vraiment rien du tout, ou juste ? Ouais, ok.

[...]

Pierre

Lundi, t'as fait quoi de beau lundi ?

MARGOT

J'ai couru.

Pierre

Ok. C'était le dernier entraînement avant le Run&Bike ?

MARGOT

Ouais, du coup, je pense que je vais mettre ici. Ça, c'étaient les vacances, je crois.

Pierre

Bonne question.

MARGOT

Oui, parce que le Run&Bike était juste après les vacances.

[...]

Pierre

Et, justement, le Run&Bike, t'as pas encore noté où il se représente, c'est le maximum.

MARGOT

Ah oui.

[...]

MARGOT

Oui, c'est un peu, c'est pas hyper précis, mais,

Pierre

C'est pas grave, il y a pas de soucis. De toute manière tu vas expliquer un petit peu après, hein.

MARGOT

Ouais.

Fin de la réalisation du graphique mensuel : 43min26

MARGOT

Voilà je crois que c'est, les autres, du coup, c'est plus bas quoi.

Pierre

Ok, donc ici, c'est le Run&Bike ?

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Puis après, donc là c'était un entraînement ? C'était un entraînement long parce qu'au final t'as tout mis à la même, ?

MARGOT

Oui parce que, en fait, je faisais toujours la même chose.

Pierre

Ok. Chaque fois c'était le même entraînement ?

Appendixes

MARGOT

Je faisais toujours 5 kilomètres et pas plus.

Pierre

Combien ? 5 ?

MARGOT

Oui.

Pierre

Pour préparer 33 ?

MARGOT

Oui parce que je faisais pas non plus d'une manière, en plus on fait pas que courir non plus, mais je faisais pas plus que 5 quoi.

Pierre

Donc là c'était de la course à pied, du coup.

MARGOT

Ouais.

Pierre

Ici ?

MARGOT

Pendant les deux semaines là, c'était tout le temps course à pied.

Pierre

Donc t'as été courir 4 fois à chaque fois ?

MARGOT

Oui.

Pierre

Ok. Donc c'était les deux semaines de Pâques où il y avait pas de séance de cross-fit ?

MARGOT

Non, non.

Pierre

Ok.

MARGOT

Et, du coup là, c'était cross-fit, et là, c'était courir.

Pierre

Ok. Sinon, à chaque fois, les autres jours ?

MARGOT

Les autres jours il y avait rien.

Pierre

Les week-ends, t'as pas eu de week-ends où t'es partie, t'as fait une randonnée, t'as marché, t'as été rouler à vélo avec papa ?

MARGOT

Non, non.

Pierre

Ok. Rien d'autre ? Pas quelque chose qui te vient en tête ? Donc, c'est au final bien planifié dans ton horaire quand même.

MARGOT

Oui.

Pierre

On voit le lundi ou le mardi, tu vas courir, également le jeudi ou le vendredi, donc il y a deux activités sur la semaine.

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Oh j'ai oublié de changer ça. On est quel jour ? On est jeudi. Donc ici, sur les 7 derniers jours donc aujourd'hui on est ici, ok. Donc à partir d'hier sur les 7 derniers et ici il y a une notion d'heures aussi.

MARGOT

Ah oui.

Pierre

Donc on va voir un petit peu,

MARGOT

Ok.

Début de la réalisation du graphique hebdomadaire : 45min37

Pierre

Appendixes

Le Run&Bike est juste là. Le Run&Bike on va le mettre ici, ça aurait été combien ? T'as fait en combien de temps ?

MARGOT

3h30.

Pierre

Ok. Voilà, beh, donc, est-ce que t'as fait aucune activité sur les 7 derniers jours ?

MARGOT

[*réfléchit*] Beh, en fait, non.

Pierre

T'as pas été promener un chien ?

MARGOT

Ça, tous les jours mais c'est pas très long.

Pierre

Et ça dure combien de temps généralement ?

MARGOT

15 minutes.

Pierre

15 minutes, ok.

MARGOT

Donc c'est,

Pierre

Une fois sur la journée, plusieurs fois sur la journée ?

MARGOT

Une ou deux, ça dépend de la journée.

Pierre

Beh, au moins une fois sur la journée quand même.

MARGOT

Oui, au moins une fois, oui.

Pierre

Ok. Je sais pas si t'as des activités en famille ? T'as pas été un festival ce week-end où tu es restée 3 heures debout ?

MARGOT

J'ai eu une fête samedi, je suis restée quand même beaucoup debout mais,

Pierre

C'était très immobile quand même.

MARGOT

Oui, je sais pas. Dimanche, qu'est-ce que j'ai fait dimanche ? J'ai pas fait grand-chose non plus. Mais c'est vrai que, vu que à chaque fois, j'étudiais dès que j'avais le temps, donc.

Pierre

Ok. Donc, on peut quand même dire plus ou moins tous les jours.

MARGOT

Plus ou moins tous les jours, 15 minutes de marche quoi. Fin, d'office un peu plus, le fait d'aller d'un endroit à l'autre mais, ouais.

Pierre

Donc, le chien c'est plus ou moins 15 minutes et c'est une ou deux fois sur la journée.

MARGOT

Ouais, c'est ça.

Pierre

Et donc tu dis samedi t'as, voilà c'était plus une fête où t'es restée longtemps debout que pendant une activité.

MARGOT

Ouais, peut-être deux heures debout quoi.

Fin de la réalisation du graphique hebdomadaire : 47min45

Pierre

Ok. Je vais quand même le noter. Ok, on voit qu'en fait c'est quand même globalement, c'est le calendrier académique qui,

MARGOT

Oui, et c'est peut-être aussi surtout parce le Run&Bike est passé.

Pierre

Oui, ici c'est une petite chute, aussi. Mais donc le calendrier, quand on regarde ici, par exemple, t'as eu tes 3 mois de stage et du coup t'étais concentrée à fond sur le,

Appendixes

MARGOT

Oui, oui.

Pierre

Tes stages, ici à la rentrée on voit quand même que t'as bien repris différentes activités donc, je vais dire, c'est bien mais sans vraiment de jugement mais, donc ici t'as, à la rentrée t'as voulu faire pas mal après ton retour, donc c'était là, donc ici en janvier c'était ton mois de cours. Voilà, donc après tes stages, t'as remis un petit coup de boost.

MARGOT

Oui, je crois que je me suis rendu compte que j'avais pas fait grand-chose.

Pierre

Ok. Surtout pour préparer le Run&Bike donc c'est quand même un objectif qui était bien prévu.

MARGOT

Oui, oui.

Pierre

Ici, du coup, un petit peu moins sur cette semaine-ci. On voit que tu planifies quand même régulièrement sur ta semaine, c'est bien précis.

MARGOT

Oui, oui, si je fais pas ça, je le fais pas.

Pierre

Ok, il faut que ce soit précis pour que,

MARGOT

Oui, il faut que, je sais que tous les deux, trois jours j'aille courir, sinon, ouais.

Pierre

Ok. On voit que, par exemple, c'est pas, ouais, je sais pas comment dire ça, donc je vais dire autre chose. Les événements, à part le calendrier académique ou l'objectif sportif, il y a pas vraiment d'autres événements de vie qui influencent ta pratique ?

MARGOT

Non, non.

Pierre

Par exemple, la fête, tu t'es pas dit : « je vais devoir aller à la fête, du coup, je vais pas pouvoir aller courir ». C'était pas prévu de base, en tout cas.

MARGOT

Je me suis surtout dit : « je vais pas le faire le lendemain. Le lendemain je vais pas aller courir puisque je serai fatiguée », donc. Donc, il y a peut-être parfois des trucs qui influencent mais c'est pas quelque chose de régulier. Fin, oui.

Pierre

C'est plus aussi, donc le fait de, si t'as un travail ou quoi, ça peut te bloquer un petit peu. On voit quand même que sur le dernier mois, t'as été régulière donc.

MARGOT

Ouais. Mais j'essaye de l'intercaler avec le travail, surtout quand j'ai un objectif parce que c'est vrai que maintenant comme je commence à étudier et que j'ai plus le Run&Bike, ben, je,

Pierre

Ok, t'as plus vraiment d'objectif donc il y a plus vraiment de raison concrète d'aller le faire ?

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Il y a pas d'événements de vie, par exemple, lié à la famille, donc pas d'activité familial mais il n'y a pas non plus en lien avec la santé ? Donc même toi ta santé, t'as pas été blessée à un moment ce qui t'as empêché de le faire ? Ou bien même, j'espère pas mais un décès, par exemple, dans ta famille qui a fait que pendant deux semaines t'avais vraiment pas la tête à faire ça ?

MARGOT

Non, non, il n'y a rien eu de ce côté-là. J'ai jamais vraiment eu de problème de santé non plus donc.

Pierre

Ok. Et même chose d'un point de vue intime, t'as pas, par exemple, un petit copain qui te pousse à faire l'activité ou justement qui te freine à en faire ?

MARGOT

Non.

Pierre

Ok, donc à ce niveau-là, vraiment des domaines donc, rien de spécial, c'est vraiment le calendrier académique qui t'empêche et plus les objectifs sportifs qui te poussent à,

MARGOT

Je crois que c'est surtout ça.

Pierre

Appendixes

À le faire, ok. Rien d'autre par rapport à tout ça ? T'as rien, t'as pas quelque chose qui te vient en tête ? Un week-end ou, ?

MARGOT

Non. Ce qui pourrait peut-être influencer aussi c'est la fatigue. Parfois je,

Pierre

La fatigue liée à quoi ?

MARGOT

Liée à,

Pierre

Globale, de la journée, du quotidien ?

MARGOT

Ouais, c'est ça. Parfois, il y a des jours où on a plus la flemme que d'autres.

Pierre

Ok. Donc ça, c'est quelque chose que tu ressens, qui te bloque aussi pour faire de l'activité ?

MARGOT

Parfois oui, parfois je me dis : « non, j'ai pas envie, je suis trop fatiguée ».

Pierre

Alors que c'était prévu dans la semaine ?

MARGOT

Beh, par exemple, ici j'avais prévu à la base de le faire tous les deux jours, de courir, et finalement j'ai fait tous les 3, parfois 4 jours.

Pierre

Ok, donc un petit peu mais,

MARGOT

Parfois c'est la fatigue ou la flemme de la journée, je me dit : « je le ferai le lendemain ».

Pierre

Mais donc, à la base, t'avais prévu peut-être 3 entraînements par semaine ?

MARGOT

Ouais, c'est ça, j'avais prévu un peu plus.

Pierre

Donc, quand même, la fatigue ça a pas décalé au lendemain, ça a plutôt retiré, du coup, on a comblé les vides.

MARGOT

C'est ça, ouais.

Pierre

Ok. Super. Donc ça c'était la deuxième partie et il reste une troisième partie. Un gros questionnaire mais qui est pas compliqué à compléter.

C'est donc les stratégies, ce que tu mets en place pour justement contourner les freins à l'activité physique, donc ici c'est une liste de différentes stratégies, il y en a 57 au total, il y en a beaucoup mais c'est très simple. Il y a aussi des petits problèmes d'impression mais tu vois, globalement, où tu dois cocher. C'est donc si tu les utilises, la fréquence à laquelle tu utilises ces stratégies, si c'est « jamais », « rarement », « souvent » ou « très souvent ». Tu vas voir, moi, je note quelques petits trucs pendant que toi tu complètes, c'est parce qu'il y a certaines stratégies qui m'intéressent particulièrement, comme ça après on pourra en reparler un petit peu plus, ok

MARGOT

Ok.

Pierre

Si jamais tu as des questions, je suis là aussi pour si tu comprends pas mais généralement c'est assez clair.

MARGOT

D'accord.

Début de la réalisation du questionnaire : 53min09

Pierre

Allez, bientôt la moitié.

[...]

Pierre

Ça diminue, ça diminue.

MARGOT

Oui.

Pierre

Courage.

[...]

Pierre

Appendixes

Dernière page.

Fin de la réalisation du questionnaire : 1h01min26

Pierre
Ok.
MARGOT
Voilà.
Pierre
Merci. T'inquiètes c'est pas évalué.
MARGOT
Chouette.
Pierre
Alors, on va faire un petit retour, d'abord, sur l'ensemble des stratégies. En fait, il y a différentes familles de stratégies possibles. Tu mets, par exemple, que tu utilises très souvent les vacances actives donc, par exemple, comme t'es partie un mois en Indonésie, etc., tu marches beaucoup. Tu pars aussi en city-trip pas mal, si j'ai compris.
MARGOT
Oui.
Pierre
D'autres stratégies que tu utilises très souvent, donc c'est, tu te rappelles que c'est bon pour ton corps.
MARGOT
Mmh. [*acquiesce*]
Pierre
Aussi, peut-être, pour te libérer du stress, je sais pas si tu as mis ?
MARGOT
Je crois bien.
Pierre
Que tu utilises très souvent, donc tu te rappelles, fin, tu t'inscris aux propositions, notamment la carte UCL sport, tu la prends chaque année ?
MARGOT
Oui.
Pierre
Ok. Tu diabolises volontairement une activité physique, donc t'essayes, ?
MARGOT
Oui, oui.
Pierre
Quand même d'être un minium active.
MARGOT
Beh, je me dis qu'il faut pas être naïf.
Pierre
Ok, c'est bien, c'est déjà bien d'y penser. Voilà, donc ça on en a déjà parlé un petit peu mais on va revenir encore juste après. Tu planifies souvent, donc, la place dans ta vie alors que, on a quand même dit que c'était quand même bien planifié.
MARGOT
Oui, beh,
Pierre
C'est peut-être plus pour le moment avec le Run&Bike, etc., que c'était vraiment compliqué.
MARGOT
Oui, j'essaye, en tout cas, de planifier, c'est,
Pierre
C'est pas tout le temps le cas, peut-être ?
MARGOT
Je crois que dans ma tête, ça va me motiver si c'est planifier, quoi.
Pierre
Ok. Oui, donc ici, tu dis tu vois que ça te permet de te libérer du stress etc. ok, donc on a fait un petit peu le tour. Ah, tu mesures aussi ton, tes performances avec un GPS ou un cardiofréquencemètre, etc. ?
MARGOT
Oui.
Pierre
Notamment pour, je suppose, la course à pied, du coup ?

Appendixes

MARGOT

Oui.

Pierre

Tu mesures exactement combien tu fais ou, ?

MARGOT

Les kilomètres.

Pierre

Ok. Tu mets un cardiofréquencemètre aussi en plus ?

MARGOT

Non.

Pierre

Non, juste,

MARGOT

Juste le GSM.

Pierre

Ok. Tu te focalises sur les progrès que tu fais donc t'essayes de t'améliorer sur le chrono, par exemple, et tu fais pour les 5 kilomètres ?

MARGOT

J'essayes, oui. A la base je faisais pas 5 kilomètres donc ça c'est déjà pas mal et aussi sur le chrono, oui. Et puis aussi cross-fit, j'essaye de faire à chaque fois plus vite, plus de poids.

Pierre

Ok, ok bien. Alors ici, en fait, ce sont toutes des stratégies liées d'un côté ou d'un autre avec la dimension sociale, ok. Alors on voit, par exemple, que tu utilises jamais, il y en a pas beaucoup que tu utilises jamais si j'ai bien regardé, donc tu utilises jamais le fait de t'inscrire ou de partager tes performances sur un réseau social, c'est pas quelque chose, tu publies pas : « j'ai couru 5 kilomètres en autant de minutes » ?

MARGOT

Non.

Pierre

Ok. Et t'es pas inscrite non plus, par exemple, sur un réseau social bien précis et pour l'activité physique comme Strava, etc. ? Où tu peux communiquer, en fait, justement ton entraînement, ce que t'as fait.

MARGOT

Non.

Pierre

Ok. Les défis amicaux, donc tout ce qui est en rapport avec ça c'est, tu construis avec des amis donc automatiquement, à mon avis, Aurore et Yolande, des petits défis entre vous, ça arrive de temps en temps ou, ?

MARGOT

C'est très rare, c'est très, bah à part le Run&Bike mais c'est plus un défi à trois donc c'était pas,

Pierre

C'est pas entre vous.

MARGOT

C'est pas l'une contre l'autre.

Pierre

C'est plus pour les entraînements où vous essayez de vous pousser un petit peu, vous comparez ?

MARGOT

Non, on se compare pas spécialement, en fait.

Pierre

Ok. C'est vraiment faire ensemble et pas essayer d'être meilleure que l'autre.

MARGOT

C'est peut-être plus partager le fait : « moi j'ai fait 5 kilomètres », « moi j'en ai fait 6 », ce genre de chose mais on va pas commencer à mesurer et noter.

Pierre

Ok, ok. Donc il y a pas vraiment de comparaison avec elles, c'est vraiment : vous êtes ensemble pour faire quelque chose ensemble mais pas qui est la meilleure.

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Tu t'engages donc, souvent quand même, envers d'autres personnes donc qui participe avec, c'est donc Yolande et Aurore ou même ta sœur. Et tu, fin, les deux c'est de l'engagement envers les autres personnes.

MARGOT

Ouais.

Appendixes

Pierre

Très souvent quand même, tu dis : c'est profitable pour ton intégration scolaire ou professionnel, donc c'est, ici, par exemple, à l'université tu t'es dit que ce serait bien pour voir un petit peu plus ?

MARGOT

Beh, je crois que c'est surtout le cross-fit, c'est très, un peu musculation et un peu, pas classique donc c'est je crois, fin, il y a quand même beaucoup d'idées qui sont, même des idées d'étirements qu'on avait jamais vraiment vu et qui changent.

Pierre

Ok, mais ça c'est plus alors pour tes connaissances.

MARGOT

Ah oui, ça oui.

Pierre

Mais par rapport à, tu t'es pas dit : « ça va permettre de, »

MARGOT

De m'intégrer, c'est plus au niveau social ?

Pierre

Voilà, est-ce que, par exemple, avec votre groupe de TP, ici, vous vous êtes pas dits : « on va faire une équipe de mondialito, une équipe de volley », et du coup tu le ferais pour bien être à l'aise avec les autres de ton groupe ou quelque chose comme ça ?

MARGOT

Non, mais c'est vrai qu'avec le groupe TP, on va au badminton mais c'est tout.

Pierre

Ok.

MARGOT

Mais, oui.

Pierre

Donc pas vraiment, forcément pour l'intégration en tant que telle ?

MARGOT

Non, peut-être pas, non.

Pierre

Et donc si tu devais la changer, tu mettrais ?

MARGOT

Du coup, je mettrais un peu moins, peut-être 2.

Pierre

Ok. Tu penses quand même souvent aux nouvelles rencontres que tu peux faire, tu t'es dit qu'avec le cross fit ce serait bien aussi pour, ?

MARGOT

Je me suis dit mais, au final, comme je suis toujours avec Yolande, on fait pas vraiment de rencontre.

Pierre

Ok, et vous rencontrez pas d'autres personnes avec qui vous sympathisez plus que ça ?

MARGOT

Oui, parfois, mais c'est pas, on discute parfois pendant la séance mais c'est pas,

Pierre

C'est pas l'objectif, tu te dis pas : « je vais venir pour voir ces nouvelles personnes ».

MARGOT

Non, pas spécialement.

Pierre

Ok. Tu te rappelles donc l'instrumentalité, on en a parlé tout à l'heure, que c'est bénéfique du coup pour voir tes amis. Est-ce que sans ça vous vous voyez peut-être un peu moins ou vous trouvez d'autres choses à faire ?

MARGOT

On se voit quand même tout le temps, déjà en cours et puis on mange parfois ensemble donc ça oui, mais c'est un truc en plus. C'est vraiment en plus et puis c'est, en plus de voir des amis, on fait du sport donc c'est un peu deux trucs bénéfiques ensemble.

Pierre

Ok. Concernant donc « rarement », dès que possible, tu t'actives avec ta famille, donc t'as dit surtout avec ta sœur quand vous alliez nager.

MARGOT

Mais c'est quand même très rare.

Pierre

C'est très rare. Et avec les autres ? Donc actuellement, c'est plus vraiment le cas, avant tu faisais avec ton autre sœur donc avec les vidéos.

MARGOT

Oui.

Pierre

Appendixes

Et mais peut-être que ça va arriver avec ton papa, peut-être.

MARGOT

J'ose espérer. [*rires*]

Pierre

Donc, à part ça, il y a pas de, par exemple, une grosse réunion de famille où vous prévoyez de faire une activité un petit peu plus active ?

MARGOT

Non, pas spécialement. Je me rends compte que j'ai pas une famille très sportive.

Pierre

Ah mais je juge pas du tout ça hein, moi aussi. Les personnes de référence, tu mets quand même « souvent », « tu rencontres une personne de référence qui te conseille », je suppose, notamment pour le cross-fit, vous n'êtes pas toutes seules pour le faire.

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Et pour la course à pied, vous avez essayé de vous renseigner un petit peu ailleurs ? Ou vous avez vraiment fait les 5 kilomètres ?

MARGOT

On a vraiment fait, mais c'est vrai qu'Aurore, elle s'y connaît quand même pas mal, avec ce qu'il faut faire, ce qu'il faut pas faire donc c'était un peu elle la coach on va dire.

Pierre

Ok, donc c'est presque la personne de référence, au final.

MARGOT

Oui surtout pour la course et pour,

Pierre

Ok, elle s'y connaît parce qu'elle en fait, elle est dans un club, etc. ? Ou elle en a fait ?

MARGOT

Elle a fait beaucoup de triathlon donc les longues distances, elle s'y connaît.

Pierre

Ok, donc oui, elle a une certaine connaissance en plus. Donc c'est un petit peu comme une personne de référence.

MARGOT

Oui.

Pierre

Ok. Est-ce que, donc dans quelle situation, tu as déjà expliqué grosso modo donc, ici c'est globalement avec Yolande et Aurore, l'engagement c'est de nouveau avec Yolande et Aurore, l'intégration, ben ça on a déjà vu, explicité, en fait. Est-ce que tu penses que, donc en revenant un petit peu sur l'instrumentalité, est-ce que tu penses que l'APS ça te, l'activité physique ça te permet vraiment de voir tes amis ou ta famille, etc. ? Ou bien tu puises plus dans ton réseau social donc parmi tes amis, etc. pour faire de l'APS, de l'activité physique et sportive ? Ça peut être les deux également, donc faut détailler peut-être un petit plus, mais. Est-ce que t'as l'impression que c'est, vraiment, tes amis qui te permettent de faire de l'activité physique ou bien c'est plus l'activité physique qui va te permettre de voir, ?

MARGOT

C'est plutôt mes amis qui me permettent de faire.

Pierre

Ok donc t'as vraiment besoin d'eux pour faire quelque chose.

MARGOT

Oui, mais je pourrais le faire toute seule mais tant qu'ils sont là.

Pierre

Ok, et justement, peut-être en blocus tu les vois un petit peu moins, est-ce que ça peut être lié aussi ? J'ai oublié de poser la question toute à l'heure du coup.

MARGOT

C'est possible que comme on est, du coup, chacun chez soi, c'est vrai que c'est peut-être ça aussi qui fait que, ouais, je pense aussi que ça peut.

Pierre

Est-ce que, justement par rapport aux événements de vie si on en revient, on avait fini avec les stratégies, est-ce que tu penses que les fluctuations peuvent-être liées, en fait, aux changements de réseau social liés à ton, aux événements de vie, typiquement, par exemple tes stages ici, ça veut dire t'étais plus avec Aurore et Yolande, et du coup, est-ce que tu penses que c'est ça aussi qui peut influencer le fait que tu n'aies plus fait d'activité physique ?

MARGOT

Oui, je crois bien oui.

Pierre

Ok, tu penses bien.

MARGOT

Du temps, je pense que c'est surtout ça aussi, ouais.

Appendixes

Pierre

Donc parce que t'es peut-être un peu plus toute seule. Si on voit que tu es chez toi, par exemple les weekends, on voit que les week-ends tu fais rien du tout pour le moment. Est-ce que tu penses que c'est parce que, en fait, dans ta famille il y a personne, t'as pas quelqu'un qui est un petit peu une source de soutien pour toi, pour te pousser à en faire ?

MARGOT

Oui, c'est possible. Et puis, oui, je crois que c'est peut-être parce qu'aussi le week-end elles rentrent chez elles.

Pierre

Oui, voilà, disons que le week-end ton réseau social ça se limite, je veux dire,

MARGOT

A ma famille oui, oui je pense.

Pierre

Or que la semaine, on voit que la semaine t'es quand même plus régulière que, au final toutes tes pratiques se font en semaine, tu penses que ça a un lien ?

MARGOT

Je crois que ça a un lien, oui, là je sais pas parce que c'étaient les vacances.

Pierre

Là, tu allais courir toute seule ?

MARGOT

J'allais courir toute seule, oui, parce que j'avais un objectif.

Pierre

Il fallait ça, oui.

MARGOT

Oui, je pense qu'il y a peut-être des, fin, en tout quand on voit sur l'année je crois que c'est surtout les moments où ça change un peu du, comment dire, des habitudes de l'année, avec les cours, et quand, je pense que quand on a des cours, on peut plus facilement faire des trucs à côté que quand on a des stages.

Pierre

Ok, donc quand il y a une modification des habitudes, c'est,

MARGOT

C'est ça.

Pierre

Et, par exemple, ici, ton mois en Indonésie, tu l'as fait toute seule ?

MARGOT

Non, non, avec des amis.

Pierre

Les mêmes que, ?

MARGOT

Non, d'autres.

Pierre

D'autres, ok. Mais, de toute manière même si tu avais été toute seule, tu aurais visité, etc., c'était quand même l'objectif du voyage ?

MARGOT

Oui, on aurait quand même beaucoup bougé.

Pierre

Et les city trip, tu as dit que tu faisais souvent, c'était en janvier, c'était aussi toute seule ou, ?

MARGOT

Un avec ma mère et un avec une amie.

Pierre

Ok, et là de nouveau ?

MARGOT

Oui c'est ça, on,

Pierre

Mais ici, du coup, tu profites des voyages, des vacances pour être, fin, pour visiter de un,

MARGOT

Et pour bouger.

Pierre

Ok. Donc, et tu penses qu'il y a donc un lien entre la modification du réseau social et le fait que tu pratiques un peu moins ?

MARGOT

Je pense bien. Ouais, ouais.

Pierre

Appendixes

Est-ce que pour l'ensemble des 3 domaines qu'on a vu, est-ce que t'as quelque à rajouter, tu penses ?

MARGOT

Je pense que,

Pierre

On a fait le tour ?

MARGOT

Oui, fin, je pense à rien spécialement.

Pierre

Ok. Est-ce que t'acceptes, ça va prendre un petit peu de temps puisque j'ai plusieurs choses à traiter, une fois que j'aurai analysé le tout, que on se revoit peut-être pour que je te montre un petit peu ce que moi j'en ai tiré et que tu me dises si ça te paraît juste, honnête, correct ?

MARGOT

On peut, oui.

Pierre

Ok, ça va.

Appendixes

Valentin

Pierre

Voilà c'est parti. Alors donc l'interview se compose de trois parties différentes toutes orientées autour de la dimension sociale. On va juste commencer avec ton profil donc ça c'est ce que tu m'as complété sur internet. Donc tu as vingt-deux ans etc. Tu t'es auto défini comme en alternance de périodes de sédentarité, périodes d'activité. Actuellement tu es plus dans une période d'activité ou de sédentarité ?

Valentin

D'activité.

Pierre

D'activité. Tu fais entre 10 et 15 heures d'activités par semaine ?

Valentin

Ouais.

Pierre

Parce que c'est beaucoup, tu fais quoi comme activités ?

Valentin

Alors là pour l'instant je fais environ 3 heures de natation par semaine, 2 heures à 3 heures de muscu, 2 heures 2 heures et demi de course à pied et au moins 3 heures de vélo, plus entre 2 et 6 heures de tir à l'arc. Donc ça va au-dessus de 15 heures.

Pierre

Ok, donc tu vises du triathlon ou c'est vraiment ...

Valentin

Pour l'instant l'objectif c'est du triathlon, avant on était plus dans un objectif de tir à l'arc, c'était mon sport en fait et j'étais élite sportive en tir à l'arc et maintenant j'ai un peu perdu l'envie de tirer à l'arc parce que socialement justement c'est assez cloisonnant comme discipline quoi.

Pierre

Ok donc tu as mis parfois tu étais en périodes de sédentarité, c'est quoi les périodes de sédentarité justement ?

Valentin

Après le divorce de mes parents j'ai eu une période où vraiment je n'ai plus fait d'activités sportives pendant 3-4 ans et après aussi en ma première année en médecine où là j'ai pris 10 kg parce que ouais voilà, et puis je me suis remis au sport.

Pierre

Ok des gros événements qui ont fait que pendant de grandes périodes, tu n'as pas fait d'activités. Mais donc maintenant ici t'es en période bien sportive quoi.

Valentin

Oui.

Pierre

Donc tu as marqué que tu loges chez un de tes parents ?

Valentin

Ouais.

Pierre

Tu loges, justement il y a qui qui compose ce logement ?

Valentin

Alors il a ma sœur, ma maman et moi.

Pierre

C'est une grande ou une petite sœur ?

Valentin

Une petite sœur. 3 ans.

Pierre

Ok donc ça c'était juste un petit peu pour s'échauffer pour commencer. Alors tout de suite je vais te donner du travail, tu vas pouvoir t'amuser un petit peu.

Valentin

C'est du coloriage ?

Pierre

Alors ici donc il y a deux schémas ça représente en fait ton réseau social, toi tu es au centre avec les ... ici tu vois différents cercles donc les très fortes influences, forte influence, influence moyenne, faible, très faible voire aucune influence. Tu as une première feuille où en fait ce sont les personnes dites moteurs, ce sont donc les personnes qui te poussent qui te vraiment qui t'encouragent, qui te permettent de faire de l'activité physique. Alors qu'ici à côté ce sont les personnes plus dites freins donc les personnes qui te freinent, qui t'empêchent, qui te bloquent un petit peu dans la réalisation de ton activité physique régulière. Donc ici c'est vraiment les personnes qui influencent ta pratique actuellement, ta pratique actuelle. Il y a des personnes qui peuvent se retrouver sur les deux schémas. Il n'y a pas de soucis si parfois elles sont positives parfois elles sont négatives. Tu n'es pas obligé de mettre une personne dans chaque cercle, il y a des cercles qui peuvent rester vides et il y a des cercles au sein desquels tu peux avoir plusieurs personnes également. Pour compléter le schéma simplement la première personne qui te vient en tête tu

Appendixes

mets un petit 1 dans le schéma où tu veux qu'elle se situe, et après à côté tu mets un petit 1 et tu m'écris juste son prénom et après tu peux me détailler qui c'est. C'est juste ne pas écrire le prénom à l'intérieur sinon ça va être ...

Valentin

Brouillon.

Pierre

Un peu brouillon voilà. Je ne sais pas si tu as d'autres questions ?

Valentin

Donc c'est par rapport à ce qui me vient maintenant en tête ?

Pierre

Ouais, ouais. C'est vraiment spontanément, quelles sont les personnes qui selon toi influencent ta pratique actuelle ... que ce soit en positif ou en négatif.

Valentin

D'accord. Ouais j'écris peut-être mal.

Pierre

Non mais tu peux détailler peut-être un peu plus comment elles influencent justement ton ...

Valentin

Ah ok, comment elles m'influencent aussi.

Pierre

Donc ta mère tu as marqué, non ça tu peux le dire oralement.

Valentin

Ah ok. Ma mère c'est principalement l'aspect financier déjà, elle est kiné donc elle aime bien le sport et donc c'est souvent ...

Pierre

Ok elle t'encourage.

Valentin

C'est un environnement fort favorable pour ça. Ma sœur influence moyenne parce qu'elle vient courir avec moi, elle fait du sport avec moi.

Pierre

Ok donc même si elle est plus jeune que toi vous partagez quand même cette activité ensemble.

Valentin

Puis en 3, j'ai un pionnier à moi avec qui je fais donc du sport, je fais scout aussi. C'est vrai qu'il est aussi dans le sport de haut niveau, on fait beaucoup d'entraînements ensemble.

Pierre

Ok, il est plus jeune ou ?

Valentin

Il est plus jeune oui. Lui il est à 2001, donc 4 ans d'écart, 5 ans d'écart.

Pierre

Vous pratiquez quand même ensemble ?

Valentin

Ouais c'est ça, muscu, course à pied tout ça on fait.

Pierre

Ta maman tu as dit que c'est plus financier donc c'est elle qui te paie tout ce qui est chaussures etc.

Valentin

Ouais c'est ça tout le matériel.

Pierre

Ok si tu t'inscris par exemple à la salle, tu as dit que tu faisais de la natation.

Valentin

A la salle c'est moi qui paie.

Pierre

Ça c'est toi qui paies ?

Valentin

Enfin pour l'instant c'est gratuit parce qu'avec l'aide sociale le statut PEPS donc...

Pierre

Ah ouais ok, donc tu as encore le statut ?

Valentin

Non je n'ai plus le statut PEPS, mais j'ai encore le statut Adeps en espoir sportif.

Pierre

Ok grâce au tir à l'arc ?

Valentin

Ouais c'est ça.

Appendixes

Pierre
Et donc tu profites de ça pour faire de la musculation et pour [INCOMPREHENSIBLE] ok.
Valentin
Voilà.
Pierre
Ok.
Valentin
Voilà, sinon oui bah c'est l'environnement familial qui fait que le sport est quand même ...
Pierre
Ok ta mère est active également ?
Valentin
Elle était mais maintenant un peu moins parce qu'elle s'est blessée.
Pierre
Ok. Elle s'est blessée pour une période ici pour le moment ou c'est accidentel ?
Valentin
Oui, oui. Enfin c'est quelqu'un qui [INCOMPREHENSIBLE].
Pierre
Ok, et elle faisait quoi comme activité ?
Valentin
Aux courses à pied, et de la salle et un peu de la natation mais pas beaucoup.
Pierre
Donc elle t'a aidé pour commencer le triathlon, elle t'a donné des conseils, etc. ?
Valentin
Elle m'a conseillé des gens à aller voir quoi.
Pierre
Ok, elle t'a conseillé des personnes. Parfois ça t'est arrivé d'aller faire de l'activité avec elle justement, aller à la salle, nager ?
Valentin
On a été courir une fois mais c'est ... nager non parce que ce n'est pas le même rythme, et courir la même chose. Oui on va courir ensemble on reste deux minutes ensemble, il y a un petit écart qui se creuse.
Pierre
Ok, ta sœur elle est sportive aussi vraiment ?
Valentin
Ça dépend des périodes. Là elle est dans une période plus ou moins sportive donc oui.
Pierre
Et donc parfois vous vous lancez des petits challenges etc. quand vous allez courir ensemble ?
Valentin
Bah les petits chronos, des trucs comme ça.
Pierre
Ok et vous faites autre chose que de la course ?
Valentin
Euh non.
Pierre
Non ? C'est vraiment ...
Valentin
C'est juste de la course à pied ouais.
Pierre
Ok. Donc elle, elle est à la maison aussi, parfois vous vous encouragez justement ? Si elle, elle n'a pas envie, ou si toi tu n'as pas trop envie pour aller courir ?
Valentin
Oui, oui, oui. On se motive.
Pierre
Vous vous motivez l'un l'autre ? Et je ne sais pas si vous discutez même globalement de l'activité physique que ce soit autre chose que la course à pied ?
Valentin
Oui bah globalement elle me soutient dans mes activités sportives comme moi qui la soutient dans ses activités sportives. Il y a eu quelques fois des tensions, enfin il y avait des tensions plutôt au niveau financier en fait c'est surtout ça ... parce que ma sœur ... enfin le tir à l'arc est un sport qui coûte quand même très cher donc il y a quelques années c'est vrai que c'était beaucoup de dépenses et là il y avait des tensions. Et ça prenait du temps aussi pour conduire aux compétitions etc. Il pouvait y avoir des tensions mais ça s'est réduit fortement.

Appendixes

Pierre
Ok. Et donc David c'est juste le fait donc il est sportif quand même de ...
Valentin
De haut niveau.
Pierre
De haut niveau. Vous pratiquez ensemble ?
Valentin
Ouais.
Pierre
Et tu lui demandes aussi des conseils parfois ?
Valentin
Non c'est plus lui qui me demande.
Pierre
C'est lui qui te demande des conseils ? Ok.
Valentin
C'est moi le vieux.
Pierre
Ouais mais comme il a, je suppose il a peut-être un encadrement sportif et donc ...
Valentin
Ouais, ouais il a un encadrement derrière. Ouais sa coach est sympa donc ouais elle me donne des conseils aussi.
Pierre
Ok. Ouais tu peux continuer si tu as encore des personnes qui te viennent en tête.
Valentin
Si c'est un groupe de personnes je mets le groupe ensemble ?
Pierre
Tu peux mettre le groupe et peut-être entre parenthèses les principales personnes qui te viennent en tête parce que peut-être que toutes les personnes dans le groupe n'ont pas la même influence en plus sur ... bah si elles ont toutes plus ou moins la même influence ... Et donc ça c'est groupe de ?
Valentin
De piscine.
Pierre
Ok.
Valentin
Donc bah ouais je fais de la piscine beaucoup ici au BOSS.
Pierre
Ah ouais tu nages avec le BOSS ?
Valentin
Je nageais, maintenant je cours pour le BOSS.
Pierre
Ok.
Valentin
Et donc c'est vrai que, bah c'est encourageant parce que c'est toujours traîner avec des gens sportifs et donc c'est vrai que c'est sympa je trouve ça une motivation.
Pierre
Et donc tu t'entraînes avec eux ? Donc il y a bien un coach etc. ?
Valentin
Non je ne m'entraîne pas avec eux. Mais c'est au niveau motivationnel je veux dire.
Pierre
Ok donc en fait tu les connais mais tu participes ... je ne comprends pas trop, tu es moniteur ou tu es ...
Valentin
Je suis moniteur, mais je nageais avant au BOSS. Maintenant je ne peux plus parce que j'ai plus de 18 ans. Mais avec les horaires d'entraînement ne me conviennent plus. Mais en tant qu'entraîneur le fait de traîner toujours dans une structure sportive constamment, bah c'est vrai que moi ça me motive en tout cas. Parfois tu compares les résultats etc. C'est comme ça que je le vois.
Pierre
Et donc c'est plus l'ambiance ...
Valentin
C'est ça.
Pierre

Appendixes

Et l'ambiance globale, mais est-ce parfois tu discutes aussi avec eux de la pratique en tant que telle ? Comme tu es moniteur en course à pied, parfois tu donnes ...

Valentin

En natation.

Pierre

Ah ok en natation, ouf je mélange tout.

Valentin

Pas de soucis.

Pierre

Et parfois tu demandes un petit peu des conseils aux autres ?

Valentin

Ah oui parce que s'il y a des anciens nageurs de haut niveau mais c'est vrai que [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Et parfois tu t'inspires aussi de ce que tu vois que les autres donnent à faire et que toi tu pratiques aussi ?

Valentin

Oui.

Pierre

Tu t'inspires pour ta propre pratique ?

Valentin

Ma propre pratique si, si.

Pierre

Et donc c'est qui les prénoms ?

Valentin

Silvain, Nathan, et il y a Inès ouais elle s'appelle Inès.

Pierre

Ouais, ouais mais je connais le prénom.

Valentin

C'est des gens chouettes quoi.

Pierre

Ouais, ouais. C'est vrai qu'après ça donne une ambiance de travail ou d'entraînement.

Valentin

Ouais, c'est ça.

Pierre

Ok. Tu as marqué Elodie mais tu n'as pas détaillé.

Valentin

C'est une amie avec qui je nageais à l'époque au BOSS, et c'est vrai qu'on nageait deux fois par semaine quasiment ensemble.

Pierre

Donc vous nagez encore ensemble ?

Valentin

Non on ne nage plus ensemble mais on se fait des entraînements et on va rouler à vélo aussi ensemble.

Pierre

Ok et donc ça vous pratiquez ensemble, vous vous motivez et parfois elle est meilleure que toi ou tu es meilleur qu'elle ?

Valentin

Je suis meilleur qu'elle.

Pierre

Tu es meilleur qu'elle ok. Est-ce que par exemple dans le groupe ici du BOSS il y en a quelques-uns que tu regardes un petit peu comme s'ils n'étaient pas des experts ou des stars mais des personnes que tu peux ... dont tu t'inspires pour ta propre pratique, en plus des entraînements je veux dire. Est-ce que dans l'attitude etc., il y en a qui peuvent être ... je pense par exemple à Amélie qui est quand même à un très haut niveau. Bah parfois on se dit elle a quand même à son âge encore une volonté et une détermination de continuer, est-ce que ce n'est pas quelque chose qui t'inspire un petit peu ?

Valentin

Oui, oui c'est sûr, C'est de la motivation quoi clairement, c'est qui a quelqu'un qui a un esprit combatif et il faut l'avoir.

Pierre

Ok. Avec elle c'est surtout donc vous pratiquez ensemble vous vous encouragez mais parfois vous discutez juste par exemple « tu as vu la nouvelle paire de lunettes de chez Arena qui a l'air dingue, qui est beaucoup trop chère et ... ».

Valentin

On parle plus de Top Chef. Bah ouais parfois on va nager et on passe une demi-heure à parler.

Pierre

Appendixes

Ok et vous discutez vraiment autour de l'activité physique ou une fois que c'est fait vous en parlez plus ?

Valentin

Non, non on discute sur l'activité physique aussi. Peut-être pas des prix des lunettes, mais globalement oui c'est sûr. « Vos maillots » ...

Pierre

Parfois c'est choquant quand même.

Valentin

Ah oui, oui. Oui c'est vrai que ...

Pierre

Vas-y continue. Pas de soucis.

Valentin

On est déjà à 6.

Pierre

Ok. Et donc c'est ?

Valentin

Pierre et Arthur ça c'est deux anciens ... enfin deux membres du club de tir d'Ottignies. Et c'est vrai qu'eux à l'époque où j'étais élite en tir à l'arc, bah ils me soutenaient énormément et aux compétitions ... enfin c'était l'ancien président et l'ancien directeur technique et c'est vrai que

...

Pierre

Ok donc Pierre c'est l'ancien président.

Valentin

Ouais.

Pierre

Et Arthur ...

Valentin

L'ancien directeur technique, qui a été président et qui maintenant a arrêté et puis voilà. Et c'est vrai que j'ai encore beaucoup de contacts avec eux, et ils me soutiennent tout à fait dans toutes mes activités sportives.

Pierre

Ok. Dans toutes les activités ou principalement dans le tir à l'arc ?

Valentin

Dans toutes vraiment.

Pierre

Ok donc quand tu leur as dit que tu faisais du triathlon ...

Valentin

Aucun souci.

Pierre

Ils étaient aussi contents pour toi.

Valentin

Ah oui, oui tout à fait.

Pierre

Et donc à l'heure actuelle tu continues aussi à mettre le tir à l'arc dans ton planning je veux dire ou c'est plus en second plan quand tu as le temps, quand tu as envie.

Valentin

C'est plus en second plan mais c'est vrai qu'il y a toujours des obligations d'y aller pour donner cours par exemple.

Pierre

Ah ouais tu donnes cours aussi ok.

Valentin

Donc voilà je prends parfois mon arc aussi mais c'est vrai que ça passe en second plan. Et alors je suis aussi des cours éducateurs de l'Adeps en tir à l'arc mais ça, ça prend beaucoup de temps c'est le week-end quoi.

Pierre

Ok et quand tu dis qu'ils te soutiennent c'est vraiment ils t'encouragent, ils te disent « fonce vas-y » ou c'est juste discuter de l'activité en tant que telle ?

Valentin

On discute beaucoup. Je demande des conseils parfois parce qu'Arthur a cours aussi donc ça m'aide aussi. Et Pierre est venu beaucoup avec moi quand on était plus jeune chez le kiné etc. pour expliquer le positionnement, ça a un lien qui est assez paternel.

Pierre

Ok.

Valentin

Je les mets en faible influence parce que vu que je les vois moins souvent maintenant.

Appendixes

Pierre

Mais la régularité avec laquelle vous discutez c'est toutes les semaines ?

Valentin

Non, non ce n'est pas toutes les semaines. C'est vraiment quand on se voit quoi. Donc actuellement vu que moi j'ai beaucoup diminué le tir à l'arc et qu'ils sont un peu moins présents ici ça diminue beaucoup. Mais c'est vrai que c'est des gens avec qui je sais que je peux avoir un contact facile directement pour le tir et pour les activités sportives en général.

Pierre

Ok cool. N'hésite pas, elle n'est pas mise de côté donc si ... tu peux encore aller revenir dessus il n'y a pas de soucis.

Valentin

[INCOMPREHENSIBLE] c'est moi-même ?

Pierre

Ouais ça, ça ne compte pas.

Valentin

Ok c'est bon. Il y a des fois où ...

Pierre

Tu peux déjà détailler ça et continuer à faire en même temps.

Valentin

Ok bah donc là j'ai mis Tristan en moteur et en freins parce que c'est quelqu'un qui est assez sportif mais qui est en cap et c'est vrai que ...

Pierre

Et c'est quoi c'est un ami de cours ou d'enfance ?

Valentin

C'est un ami d'enfance, ouais secondaire. C'est vrai que c'est quelqu'un ... ouais on fait souvent du sport ensemble, en même temps parfois quand je vais faire du sport bah il a des soirées et tout donc on va plus en soirées.

Pierre

Ok donc l'influence moyenne c'est vraiment vous pratiquez à 2 de temps en temps mais ça c'est vraiment régulier ?

Valentin

Non ce n'est pas régulier, c'est vraiment ponctuel et ça dépend du moment ça peut être du squash, du badminton. C'est hors activité, c'est vraiment ...

Pierre

En plus.

Valentin

En plus ouais c'est ça.

Pierre

Lui il n'est pas du genre à venir courir avec toi ou venir nager ?

Valentin

Non, non.

Pierre

C'est vraiment autre chose.

Valentin

Autre chose. Mais c'est une pratique sportive aussi. Mais par contre ...

Pierre

Ok. Et il t'encourage quand même comme tu fais quand même dans ton horaire pas mal de sport.

Valentin

Oui, oui.

Pierre

Il t'encourage dans ce que tu fais ?

Valentin

Pas aussi fort évidemment que les autres mais c'est vrai que voilà.

Pierre

Et donc tu dis qu'il est en cap, il a souvent des soirées. Ça arrive que quand il te propose tu mettes un petit peu ton entraînement de côté pour aller à la soirée ou tu essaies quand même de ...

Valentin

J'essaie quand même d'aller à l'entraînement mais bon parfois voilà il y a plus fort.

Pierre

Ok ça arrive souvent où tu lâches un petit peu ton entraînement pour aller à la soirée ou c'est ...

Valentin

Non j'essaie souvent de combiner entre ...

Pierre

Appendixes

On va dire c'est toutes les semaines ou c'est une ou deux fois par quadri ?

Valentin

Oui et non, c'est quand même plus que deux fois par quadri. J'essaie quand même de combiner en faisant le plus de sport possible jusqu'au début de la soirée en tout cas. Parfois c'est plus simplement un entraînement de musculation qui est plus tard que je vais abandonner entre guillemets, mais tout ce qui est natation course à pied ça je fais quand même parce que ça prend un peu moins de temps.

Pierre

Ok et ouais ok. Juste une question Elodie tu as remarqué que c'est une amie, c'est une amie aussi d'enfance ou de cours ?

Valentin

Secondaire et piscine. Elle était en secondaire avec moi, on ne se parlait pas beaucoup. Et c'est vrai qu'après on a nagé ensemble dans le même couloir ... très bonne amie. Et alors j'ai mis [INCOMPREHENSIBLE] aussi en très faible influence, mais c'est un tout bon pote et qui fait énormément de soirées et souvent c'est lui qui m'influence pour aller chez Tristan.

Pierre

Et lui il est qu'en négatif, il est vraiment ...

Valentin

Oui, oui. Bah c'est lui niveau sportif.

Pierre

C'est la principale personne qui pourrait te proposer autre chose et qui te bloque en même temps.

Valentin

Oui. Ça. A nous deux c'est vrai que ...

Pierre

Est-ce que parfois ça arrive à tous les deux à râler un petit peu quand par exemple il te propose un petit verre ou quoi et que tu leur dis « ouais il y a entraînement », est-ce que ça leur arrive de vraiment râler enfin de faire un petit commentaire « ah encore le sport tu pourrais venir, tu vas quand même t'entraîner demain ou t'en as fait assez hier ».

Valentin

Globalement oui. Un peu moins actuellement. Mais c'est vrai que c'était plus par rapport au tir à l'arc à ce moment-là où c'était vraiment ... vu que les entraînements c'était tout le temps le soir et souvent jeudi vendredi soir, donc c'était quand même [INCOMPREHENSIBLE] à ce moment-là et souvent en rentrant bah j'avais plus le courage ... là c'était, ouais j'ai eu beaucoup de commentaires.

Pierre

Ok.

Valentin

Et plein de choses, les compétitions par exemple le samedi ou le dimanche, bah la veille je ne fais pas la fête ce qui est logique. Et c'est vrai qu'à ce moment-là, il y a eu une période où c'était un peu plus dur. Mais maintenant, ça va. J'arrive mieux à m'adapter en fait. C'est quand même ... c'est le problème des salles en fait, en fonction de la disponibilité des salles bah au tir à l'arc on est obligé d'aller à certaines heures. Aller courir, aller nager c'est quand même déjà un peu plus souple même si j'essaie de respecter un entraînement.

Pierre

Donc ton activité qui est plus libre et beaucoup plus adaptable et du coup ça permet de joindre plus facile ... de satisfaire plus facilement les envies des potes également.

Valentin

Voilà exact.

Pierre

C'est ça ? La course à pied tu la fais par toi-même du coup tu ... t'es pas dans un club, pareil pour la natation tu n'es pas dans un club.

Valentin

Non, non. La natation j'essaie de suivre un peu les entraînements [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok ouais.

Valentin

Mais voilà. Sinon et course à pied non.

Pierre

Donc c'est vraiment toi au final, la course à pied c'est un peu n'importe quand dans la journée je veux dire.

Valentin

Ouais c'est ça.

Pierre

La natation c'est quand même le soir, on va dire l'horaire est plus précis c'est juste que ce n'est pas encadré type top comment dans un club.

Valentin

Ce n'est pas encadré, bah c'est encadré par moi-même.

Pierre

Ouais, c'est ça, ouais.

Valentin

Appendixes

Et le vélo souvent c'est le dimanche, samedi dimanche, ça dépend, parfois dans la semaine quand j'ai le temps.

Pierre

La musculation tu le fais ici au Blocry ?

Valentin

Ouais.

Pierre

Donc tu as la carte UCL Sport ?

Valentin

Non c'est le ... enfin j'ai la carte UCL Sport mais je ne l'utilise pas pour ça. Mais j'ai le, c'est avec le statut [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok donc avec le statut tu as plus d'heures aussi, plus d'heures disponibles ou tu dois réserver c'est ça ?

Valentin

Non je ne dois pas réserver ... enfin non, c'est les entraînements, c'est lundi, mercredi et vendredi. Donc il y a des horaires précis. Et là j'essaie de ... Enfin je m'y tiens vu que c'est précis.

Pierre

Ok mais donc ça te permet, comme tu as la carte UCL Sport ça te permet aussi d'avoir beaucoup plus de possibilités parce que l'UCL Sport c'est quand même tous les jours il me semble aussi.

Valentin

Oui tout à fait. Mais j'y vais moins parce qu'il y a beaucoup trop de monde, UCL Sport c'est moins agréable. Là il y a vraiment, on est 10 dans la salle donc c'est beaucoup plus agréable.

Pierre

Ok. Je ne sais pas si tu as d'autres personnes qui te viennent en tête, que ce soit en freins ou en moteurs, tu peux encore ajouter dans les deux.

Valentin

Pas de copine.

Pierre

Ok.

Valentin

C'est assez. Mais ... frein à mon activité, bah ce n'est pas vraiment un frein mais c'est plus une question de planning quoi quand je travaille etc.

Pierre

Ah ouais. Mais ça ce n'est pas vraiment une personne, c'est plus le planning.

Valentin

Ouais c'est ça. C'est plus vraiment un cadre.

Pierre

Ok donc je vais poser quelques questions un peu plus précises, si jamais il y a des personnes qui te viennent en tête tu les mets il y a aucun souci. Tout d'abord, il y a une personne que tu mets dans les deux schémas, donc c'est Tristan. Tu mets quand même donc parfois vous pratiquez ensemble, est-ce que c'est souvent où c'est vraiment quand il y a une envie particulière ?

Valentin

C'est vraiment comme je le disais assez ponctuel et c'est quand il y a des envies on s'envoie un message on se dit « tiens on ferait bien un squash ».

Pierre

Ok mais par contre il a quand même une grosse influence négative c'est au niveau des sorties ...

Valentin

Oui, oui.

Pierre

Il te pousse bien derrière. Niveau sorties du coup c'est très régulier, toutes les semaines, plusieurs fois par semaine ?

Valentin

Ça dépend des semaines il y a des fois j'ai des périodes où j'ai envie de sortir, il y a des périodes où ...

Pierre

Donc ce n'est pas, ce n'est pas non plus dans le programme tous les jeudis des sorties ?

Valentin

Non, non, non. C'est vraiment, c'est plus moi en fait qui [INCOPREHENSIBLE] .

Pierre

Ok c'est à l'envie.

Valentin

C'est ça c'est vraiment easy.

Pierre

Appendixes

Ici on va reprendre un petit peu les personnes les plus influentes donc celles qui sont plus proches de toi et on va aller détailler un petit peu. Donc tout d'abord ta maman, tu as parlé directement du soutien financier. Parfois ça vous est arrivé de faire ensemble mais c'est assez rare, elle t'encourage beaucoup aussi parce qu'elle est kiné donc elle connaît tous les bienfaits, l'importance de l'activité physique ...

Valentin

Ah oui.

Pierre

Est-ce qu'elle aussi tu la vois un petit peu comme ... enfin tu peux t'inspirer de son attitude, de son caractère etc. ? Ah, bien on va pouvoir en parler du coup. Mais du coup est-ce qu'elle comme elle est aussi assez active etc. assez sportive, est-ce que parfois c'est un petit peu une source d'inspiration quant à elle sa pratique ...

Valentin

Non.

Pierre

Tu dis si elle y arrive encore à son âge on va dire qu'elle est âgée, mais à son âge est-ce que tu te dis ouais c'est quand même pas mal.

Valentin

Ouais mais je trouve qu'il y a d'autres personnes de son âge qui sont plus méritantes par rapport à ça.

Pierre

Ok.

Valentin

Ce n'est pas pour la dénigrer mais c'est juste que c'est ... elle n'a pas un esprit de gagnant quoi. C'est plus pour son bien-être. J'accepte tout à fait, mais c'est vrai qu'on n'est pas dans le même état d'esprit par rapport à la méthode.

Pierre

C'est plus, après compétition être le meilleur etc. Donc là tu t'entraînes beaucoup.

Valentin

Performer.

Pierre

Mais c'est surtout pour la performance.

Valentin

Ouais c'est ça. Bah pour les bienfaits du sport aussi c'est sûr. C'est chouette.

Pierre

Et après donc tu l'as mise en forte influence négative ...

Valentin

Mais c'est par rapport aux études quoi.

Pierre

C'est-à-dire ?

Valentin

C'est sûr que l'activité physique c'est bien ...

Pierre

Ouais et c'est déjà arrivé qu'elle te dise « tu passes beaucoup de temps ... »

Valentin

Elle me le dit tout le temps.

Pierre

« Tu passes beaucoup de temps au sport, ce serait bien que tu fasses un peu plus ... tu études un peu plus ».

Valentin

Bah ouais mais pour l'instant les études ça va donc elle ne peut pas dire grand-chose, mais quand c'est un peu plus compliqué niveau des études ou quand c'était un peu plus compliqué bah ouais elle a essayé quand même de réduire les ...

Pierre

Ok et c'est plus en période d'examens ou c'est toute l'année ?

Valentin

Non c'est toute l'année.

Pierre

Toute l'année.

Valentin

Elle trouve parfois que j'en fais trop quoi, trop de sport et donc voilà.

Pierre

Ok. Et donc ça a quand même une forte influence sur ta pratique. Ça a déjà fait que tu as réduit un petit peu ?

Valentin

Oui, oui. Bah il y a des fois où bah ... c'était quand on était plus jeune globalement et qu'elle ne veut pas me conduire quoi.

Pierre

Appendixes

Ok, ah ouais.

Valentin

C'était un peu compliqué à ce moment-là mais voilà. Doc on a déjà eu des tensions par rapport à ça.

Pierre

Donc on a parlé ... est-ce qu'on a fait le tour de ... ah non. Donc ton ami, donc David, il est en forte influence.

Valentin

Actuellement.

Pierre

Donc vous pratiquez vraiment beaucoup ensemble ?

Valentin

Bah oui généralement deux fois à la salle par semaine, plus aller courir et nager parce que c'est un ancien nageur du BOSS aussi donc ...

Pierre

Ok donc le principal de tes activités tu les fais avec lui du coup actuellement ?

Valentin

Non le principal je fais seul, ensuite c'est avec, entre David et Elodie. Je dirais plus Elodie pour l'instant.

Pierre

Ok et donc tu es dans l'ensemble de ... par exemple si on dit que tu fais 10 heures sur ta semaine, il y en a combien que tu vas faire seul ?

Valentin

2/3, 1/3 avec eux.

Pierre

Ah ouais ok, donc il y a quand même pas mal que tu fais en solo de ton côté.

Valentin

Oui, oui.

Pierre

Et est-ce que tu vois une différence entre les activités que tu fais tout seul et les activités que tu fais avec quelqu'un d'autre ?

Valentin

Je suis plus performant quand je suis tout seul.

Pierre

Ouais ?

Valentin

Oui, oui, bah oui. [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok, donc tu as plus tendance à discuter avec eux et du coup c'est peut-être un peu moins sérieux.

Valentin

Ouais on ne peut pas discuter tout seul.

Pierre

Oui, mais par exemple si vous êtes à deux et que c'est un entraînement un peu plus difficile parfois ça permet aussi de se booster un peu plus.

Valentin

Oui, oui.

Pierre

Parce qu'un entraînement difficile de course à pied tout seul, ce n'est pas le plus agréable.

Valentin

Mais clairement avec Elodie, c'est sûr que quand on nage ensemble, il y a des fois où on se fait des séances de 4 nages et là un peu que je ne ferais pas tout seul parce que j'ai la flemme de faire 4 nages tout seul.

Pierre

Ok. Voilà. Ok, si on revient donc après dans les négatifs, bah l'ensemble en fait tous les deux c'est d'un point de vue guindaille ...

Valentin

Ouais c'est ça en fait.

Pierre

Et juste parfois ça leur arrive de râler un petit peu sur quand tu leur dis il y a sport.

Valentin

Ouais c'est ça. Globalement c'est ça. Il y a aussi d'autres influences mais qui sont plus ponctuelles aussi je veux dire, c'est les influences des travaux de groupe où les petits trucs comme ça où il faut voir tout le monde qui est dedans. Et parfois bah c'est un frein à l'activité.

Pierre

Ouais, et euh ... je ne sais plus ce que je vais dire, je l'avais en tête mais je l'ai perdu. Ce n'est pas grave. Ok si on fait un petit peu, si on met une note au final pour les personnes les plus influentes ou les personnes qui sont dans les deux, en fait il y a différents types de soutien et après on va essayer de mettre une note entre - 5 et + 5.

Valentin

Appendixes

Ok.

Pierre

O ça revient à aucune influence. Si on commence donc avec ta maman, donc ta maman il y a le soutien financier, il y a une très fine participation coparticipation, il y a du soutien émotionnel elle t'encourage etc. Donc tout ça c'est de la très forte influence, et de l'autre côté tu la mets en forte influence négative parce que parfois justement elle te décourage ou elle essaie de te freiner un petit peu.

Valentin

Ouais elle me freine un peu. Elle n'essaie pas de me décourager ça non, quand même pas. Elle ne veut pas me décourager, elle veut juste limiter quoi.

Pierre

Que tu réduises un petit peu pour être concentré sur autre chose aussi.

Valentin

Ouais.

Pierre

Du coup très forte et forte, tu mettrais combien au final si tu devais faire une synthèse de ta maman entre - 5 et + 5 ?

Valentin

3.

Pierre

3 donc elle est quand même positive, elle est plus positive. Du coup est-ce que tu as envie de changer un petit peu parce que si on fait juste [INCOMPREHENSIBLE] de façon ...

Valentin

Ouais, arithmétique.

Pierre

Elle serait plutôt à + 1 du coup puisque là elle est au maximum et là elle est juste au, juste en dessous.

Valentin

Je vais la mettre en influence moyenne.

Pierre

Tu n'es pas obligé hein, c'est toi qui dois le ressentir. Mais donc globalement ta maman si tu devais synthétiser tu mettrais + 3.

Valentin

Mais ça dépend en fait. Globalement je mettrais + 3 par rapport à la personne en tant que telle, mais par rapport à l'ensemble des personnes qui pourraient me freiner je la mettrais + 3, mais c'est vrai individuellement elle serait un petit peu en dessous. Je n'arrive pas à bien distinguer.

Pierre

Ok bah si on ne prend que ta maman.

Valentin

C'est une des personnes qui me freinent le plus entre guillemets, elle a l'une des plus grandes influences au niveau des freins.

Pierre

Négative sur ta pratique.

Valentin

C'est ça. Mais après au niveau positif, c'est une qui m'influence le plus aussi.

Pierre

Ok et donc vraiment si tu prends qu'elle, que ta maman, tu ne prends pas en compte les autres, si tu devais faire donc une synthèse ce serait + 3.

Valentin

Ouais + 3.

Pierre

Et voilà, il faut voir si en fait ici tu mets forte influence est-ce que c'est vraiment quelque chose qui est régulier, qui va vraiment influencer ta pratique presque régulière je veux dire ?

Valentin

Ma maman ?

Pierre

Oui.

Valentin

Ouais elle influence ma pratique régulière.

Pierre

Mais en négatif aussi ? Ou ça c'est vraiment plus rare ?

Valentin

Bah c'est plus rare aussi vu que ça dépend comment des ... des périodes entre guillemets. Elle est plus positive que négative.

Pierre

Tu as tendance à la laisser là quand même en forte influence ?

Valentin

Appendixes

Oui, oui au niveau des freins.

Pierre

Ok. Ensuite donc la deuxième personne qui est dans les deux c'est donc Tristan. Tristan ici tu m'as dit que parfois vous allez faire ensemble, tu l'as mis au même niveau que Elodie par exemple avec qui tu fais quand même beaucoup.

Valentin

Je vais modifier ça en fait.

Pierre

Tu peux laisser le ... enfin ce n'est pas grave. Et tu veux le mettre où ?

Valentin

En faible influence.

Pierre

En faible ok. Comme ça on voit un petit peu ce qui était spontané et après discussion. Ici tu le laisses en très forte influence et du coup lui aussi sur ta pratique globale, est-ce qu'il est plus positif ou négatif ?

Valentin

Plus négatif.

Pierre

Et tu lui mettrais combien ?

Valentin

-2.

Pierre

-2 ?

Valentin

Entre -1 et -2 ouais.

Pierre

Donc il est plus négatif mais au final ...

Valentin

C'est parce que j'arrive à me contrôler entre guillemets.

Pierre

Ok, c'est ... ça a une faible influence sur ta pratique ?

Valentin

Oui, oui.

Pierre

Dans l'ensemble ?

Valentin

Dans l'ensemble oui.

Pierre

Ok, ensuite ta sœur ici, forte influence parce que vous pratiquez beaucoup ensemble, vous vous encouragez l'un l'autre.

Valentin

Oui, généralement.

Pierre

De nouveau, si tu devais lui mettre une note sur 5 ?

Valentin

3.

Pierre

3 ?

Valentin

Non un peu moins 2.

Pierre

2 ? Ok.

Valentin

Elle a un peu moins d'influence.

Pierre

Elle a un peu moins d'influence ? Mais vous pratiquez souvent ensemble quand même ?

Valentin

On dirait une fois par semaine.

Pierre

Ok c'est plus le week-end, la semaine ?

Valentin

Appendixes

Ça dépend, c'est des horaires assez variables donc c'est vraiment quand on est ensemble à la maison.

Pierre

Ok mais ce n'est pas planifié par exemple tous les dimanches matin on va aller faire à deux ...

Valentin

Non.

Pierre

Ok. Ici donc il restait Marcus.

Valentin

Marcus -5.

Pierre

-5 tout de suite, c'est celui qui le ...

Valentin

Ouais, ouais. C'est horrible. Oui, carrément.

Pierre

Ok. C'est dès que tu le vois, il te propose quelque chose ...

Valentin

[INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Et donc ce n'est jamais arrivé de faire quelque chose, une activité physique à deux ?

Valentin

Ouais on a fait mais on fera plus.

Pierre

Ça ne s'était pas bien passé ?

Valentin

Il était un peu lent quoi. On a été faire du VTT avec un groupe de potes et il était derrière quoi.

Pierre

Ok et donc lui il est -5, il n'y a pas de ...

Valentin

Non il n'y a pas.

Pierre

Pas de discussions possibles.

Valentin

Pas de discussions possibles.

Pierre

Est-ce que toi tu as l'impression d'être une source de soutien pour quelqu'un d'autre ?

Valentin

Oui ...

Pierre

Justement avec toutes les sources dont on vient de parler hein, il y a le financier mais il y a le fait d'encourager, participer ensemble, discuter d'activités ...

Valentin

Pour l'activité sportive en tant que telle ?

Pierre

Ouais.

Valentin

Oui, oui bien sûr. Bah pour Elodie et David principalement.

Pierre

Elodie, tu le vois plus parce que tu l'encourages et parfois tu participes ensemble ... mais aussi peut-être qu'elle s'inspire un peu de toi parce que tu as été quand même en haut niveau en tir à l'arc et c'était fort investi quand même ?

Valentin

C'est moi qui la pousse à pratiquer l'activité sportive.

Pierre

C'est vraiment toi qui es derrière ?

Valentin

Oui, oui. Globalement oui. C'est moi qui la motive à venir.

Pierre

Tu l'encourages, je veux dire sur la semaine les paroles motivantes autour de l'activité physique ça peut être presque au quotidien ?

Valentin

Appendixes

[INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok.

Valentin

Enfin dès qu'on fait une activité ensemble je la tire quoi.

Pierre

Ok donc ça c'est Elodie. David c'est la même chose ?

Valentin

C'est plus une rivalité entre nous. Une petite rivalité.

Pierre

Ok, il y a des petits défis et des compétitions « qui sera meilleur » ...

Valentin

Ouais c'est ça, donc à la salle « c'est qui qui porte le plus ».

Pierre

Ouais. Ta sœur, je ne sais pas si tu la ...

Valentin

Oui je la motive. Je cours un peu plus vite mais j'essaie parfois d'être plus avec elle quand elle court ... l'encourager.

Pierre

Ok et elle de nouveau, comme c'est toi le grand frère etc., est-ce que tu ne penses pas qu'elle essaie juste de s'inspirer un petit peu de toi, tu es l'image un petit peu du grand frère ...

Valentin

Ce n'est pas de l'inspiration ... c'est compliqué. Je ne pense pas qu'elle s'inspire de moi, mais elle a envie ... elle a aussi envie d'être peut-être pas plus forte mais de ...

Pierre

Ouais ok. Elle veut te ressembler voire te dépasser un petit peu ...

Valentin

Ouais c'est ça. Mais sans me glorifier entre guillemets.

Pierre

Oui c'est comme par exemple toi ta maman, ce n'est peut-être pas glorifier mais juste tu te dis ouah elle est quand même active, c'est bien de rester comme ça etc.

Valentin

Oui.

Pierre

D'autres personnes que tu peux influencer positivement ?

Valentin

Ben oui, c'est plus dans le cadre du fait d'être moniteur de sport, et que là j'influence mon groupe de natation, j'influence mes archers dans je donne cours de tir à l'arc.

Pierre

Ok donc il y a des personnes aussi autour de ça que toi tu influences. Est-ce que ces personnes elles t'influencent aussi ? Par exemple les enfants que tu ...

Valentin

Ouais, bien sûr. Ben ça m'influence d'une certaine manière dans le sens que je ne vais pas être un gros lard qui donne cours de natation, donc c'est sûr que ça me motive à rester en forme.

Pierre

Il y a une petite ... tu veux garder une image positive.

Valentin

Positive de moi.

Pierre

Envers les enfants quoi.

Valentin

Je trouve ça assez décevant quand il y a des moniteurs de sport ou des profs de sport qui sont quand même, pas sportifs à côté. Ça ne donne pas une bonne image.

Pierre

Ok. Je ne sais pas par exemple Tristan aussi comme c'est une personne qui intervient dans les deux tableaux ? Est-ce que tu es une influence positive pour lui ?

Valentin

Non, je ne l'influence pas beaucoup. Lui il est assez libre dans ses choix, c'est vrai que quand on fait du sport ensemble voilà c'est une rivalité mais ce n'est pas ...

Appendixes

Pierre
Ok, et Tristan et Marcus ce sont des personnes que ... ce sont des amis de cours, des amis d'enfance ?
Valentin
D'enfance.
Pierre
Tous les deux ?
Valentin
Ouais.
Pierre
Ok.
Valentin
Ils se connaissent entre eux, et donc c'est une double influence négative.
Pierre
Justement c'était une question, est-ce que tu sais me dire quelles personnes se connaissent ici entre elles ?
Valentin
Alors, on a Elodie qui connaît ma sœur.
Pierre
Ok, ta maman qui connaît ta sœur aussi.
Valentin
David qui connaît ma sœur.
Pierre
Ok.
Valentin
Pierre et Arthur qui se connaissent. Marcus et Tristan qui se connaissent. Et puis dans le groupe des piscines, Elodie connaît une partie parce que sa sœur en fait partie.
Pierre
Ok.
Valentin
Et donc voilà. Et vu qu'elle nage aussi ben elle connaît tout le monde.
Pierre
Et en lien à l'activité physique, tu penses qu'ils ont des influences ensemble ? Par exemple David et Elodie, ils vont s'entraîner aussi ...
Valentin
Ils ne se connaissent pas.
Pierre
David et Elodie ne se connaissent pas ?
Valentin
Non, non. Mais eux non, mais ma sœur fait du sport avec Elodie. Ma maman et ma sœur font du sport ensemble parfois comme moi et ma maman entre guillemets. Donc c'est assez ponctuel aussi. Tristan et Marcus, ils vont faire du sport quand ... bah aussi de manière ponctuelle ou quand c'est des activités organisées par cap etc.
Pierre
Ok. Donc tu m'as dit que tu as la carte UCL Sport ?
Valentin
Ouais.
Pierre
C'est qui qui l'a financé celle-là ?
Valentin
Ma maman.
Pierre
C'est ta maman aussi qui l'a financé. Maintenant on va se concentrer un petit peu plus sur des personnes bien particulières, ici tes parents. Est-ce que tu as l'impression que l'influence de tes parents, qui peut être plus important dans le secondaire, reste encore importante maintenant ? Parce qu'en secondaire c'est vraiment ils financent tout, ils doivent conduire aux entraînements etc.
Valentin
Donc uniquement sur la pratique de l'activité sportive ?
Pierre
Ouais, de nouveau c'est sur la pratique de l'activité sportive. Est-ce que l'influence diminue, enfin a changé entre le secondaire et maintenant ou tu as l'impression que ça perdure toujours de la même façon ?
Valentin

Appendixes

C'est difficile à dire parce que c'est toujours moi entre guillemets qui étais demandeurs d'activités et donc, j'ai toujours demandé ... et ma maman a toujours le même niveau de considération. C'est encore une fois, tant que les résultats scolaires suivent, il n'y a aucun souci quoi.

Pierre

Ok. Et donc l'influence a ... tu n'as pas l'impression que l'influence a changé ?

Valentin

Non, parce que c'est toujours moi qui choisissais ce que ...

Pierre

Avant peut-être qu'ils te conduisaient beaucoup plus etc. Et maintenant tu es beaucoup plus libre...

Valentin

Oui, oui. Ben elle me conduisait plus parce que je n'avais pas le permis, maintenant si elle doit me conduire quelque part pour le sport elle le ferait volontiers, donc il n'y a pas de soucis. C'est juste que je suis beaucoup plus indépendant et j'ai une voiture.

Pierre

Toi tu as l'impression que son influence n'a pas forcément changée entre le secondaire et maintenant c'est toujours plus ou moins la même chose.

Valentin

Au niveau sportif oui.

Pierre

Ok cool. Une autre personne, un peu plus particulière, c'est le professeur d'éducation physique de secondaire. Est-ce que, selon toi de nouveau, son influence sur ta pratique, elle s'est arrêtée à la fin du secondaire ou le professeur d'éducation physique a encore une influence sur ta pratique actuelle ?

Valentin

Alors, ça dépend. Est-ce qu'un prof de secondaire d'éducation physique que je n'ai pas eu, ça compte ? Car il y en a une qui était à l'école, que je n'ai pas eue en tant que prof d'éducation physique, mais qui était à fond d'un point de vue sportif, Madame Vermeulen. Elle, elle voulait bien faire des plans d'entraînements pour les étudiants qui voulaient. Et donc ça c'est vrai que c'était motivant et c'est vrai que c'est une personne dont je m'inspire parce qu'elle a quand même un certain âge, et elle est toujours au top.

Pierre

Et donc tu penses qu'elle a encore une influence, elle influence ta pratique actuelle ?

Valentin

Non, elle n'influence pas ma pratique d'une manière tangible mais, c'est vrai que, un petit souvenir quoi.

Pierre

Même de tête, parfois tu peux ...

Valentin

Oui, c'est quelqu'un à qui je peux me référer volontiers.

Pierre

Donc ça, c'est une prof que tu n'as pas eue. Et dans les profs que tu as eus, il n'y a pas de prof qui pourrait encore avoir une influence sur ta pratique ?

Valentin

Bah non. Et en plus, comme j'avais le statut, j'ai supprimé mes cours de sport à partir de la troisième secondaire, je pense. Je n'ai pas eu beaucoup de sport en secondaire, et avant, en primaire, oui il y avait un prof de sport, que je connais toujours et qui est très chouette mais c'est vrai que ce n'est pas non plus le plus sportif.

Pierre

Ok. On va quand même détailler un petit peu, j'ai quelques petites questions. Peut-être qu'il y a quelque chose qui va te revenir en tête. Est-ce qu'un des profs que tu as eu, ou que tu n'as pas eu, peut influencer ta pratique actuelle de par ce qu'il t'a appris ? Donc, par exemple, il t'a fait découvrir une nouvelle discipline et maintenant tu te dis "ah, j'avais bien aimé, donc je vais aller faire ça comme discipline". Ou bien dans la façon de t'entraîner, je sais qu'il y a des blocs, par exemple, d'endurance en course à pied. Est-ce que tu peux t'inspirer justement, ils t'ont appris un peu à être progressif, etc. ? Est-ce que tu t'inspires de ça dans ta pratique actuelle ?

Valentin

Non, pas du tout.

Pierre

Pas du tout ?

Valentin

Non, le prof d'éducation physique non, du tout. Il n'était pas très sportif en soi. C'était le tir à l'arc et donc c'est vrai que c'était moins sportif.

Pierre

Ok.

Valentin

Pas une mauvaise vision du tir à l'arc, les profs de sport, mais bon. Ils ne trouvaient pas ça très sportif.

Pierre

Plus statique.

Valentin

Appendixes

Voilà.

Pierre

Est-ce qu'ils ont pu te donner une motivation à faire de l'extra-scolaire, même si tu le faisais déjà, ils t'ont encouragé là-dedans ? Et ça peut encore avoir une influence sur ta pratique maintenant ? Est-ce qu'ils t'ont donné des habitudes, en fait, en extra-scolaire, que tu as conservées maintenant ?

Valentin

Des habitudes, globalement, tout ce qui est étirements, stretching, etc., oui un peu. Mais c'est vrai que c'était déjà acquis.

Pierre

C'était déjà acquis avant, ce n'est pas eux qui t'ont appris grand-chose à ce niveau-là ?

Valentin

Non non. Avec une maman kiné, c'est quand même ... ils ne savent pas ... ils peuvent m'apprendre des choses, des sports nouveaux, mais c'est vrai que ça n'a pas été le cas.

Pierre

Ça n'a pas été le cas en tout cas. Est-ce qu'ils ont pu te sensibiliser, te donner des astuces pour, en fait, contourner les freins à la pratique ? Par exemple, en secondaire, lors de la période d'examens, au lieu de ne faire que de l'étude, ils ont pu essayer de te sensibiliser à quand même faire de l'activité physique sur le côté. Est-ce qu'ils t'ont appris, en fait, des petites astuces comme ça pour contourner les freins ? Bien planifier son agenda, ...

Valentin

Non, globalement ce n'est pas eux qui m'ont appris ça quoi.

Pierre

Ok. Donc c'est une habitude que tu as prise, mais ce n'est pas eux qui te l'ont donnée.

Valentin

Non, c'est moi.

Pierre

Ok. Et enfin, la quatrième question, c'est plus en rapport avec l'instrumentalité, donc l'instrumentalité de l'activité physique et sportive, c'est en fait le fait que l'activité peut être bénéfique pour d'autres domaines de vie. Typiquement, le domaine scolaire. Donc l'activité physique est bénéfique pour étudier, etc. Mais cela peut aussi être valable pour le domaine social. Donc, ça permet de voir ses amis, rencontrer de nouvelles personnes, etc. Est-ce que ce sont deux choses que les professeurs d'éducation physique ont pu essayer de mettre en avant, de te sensibiliser un petit peu ?

Valentin

Non, pas spécialement, et même le contraire, en fait.

Pierre

C'est-à-dire ?

Valentin

Vu qu'il y avait des cours de foot, et je déteste le foot, et j'étais tout le temps le dernier choisi dans l'équipe, parce que j'étais vraiment mauvais au foot. C'est vrai que ce n'est pas gai, et donc socialement, c'était quand même un peu un désavantage je peux dire, mais voilà. Et c'est vrai que souvent, les gens voulaient du foot. Pour ceux qui n'aiment pas le foot, c'est compliqué. C'est assez caricatural, mais voilà.

Pierre

Du coup, toi, ça a même eu un effet contraire ? Ils n'ont pas essayé de te sensibiliser mais tu t'es rendu compte que, certaines activités pouvaient même être négatives un petit peu sur l'aspect social parce que ce n'était pas très motivant ?

Valentin

Oui oui, mais je retransmets ça aussi. Quand on est mauvais en sport ... c'est difficile pour quelqu'un qui est bon dans un sport, de se mettre à niveau parfois de la personne qui est plus faible, et socialement, cela peut créer des tensions.

Pierre

Ok. Mais donc, de nouveau, ils n'ont pas essayé de sensibiliser, en tout cas aux bienfaits de l'activité physique ...

Valentin

Si, aux bienfaits de l'activité physique, oui oui. Ils proposaient à chaque fois d'aller faire du sport pendant les blocus, entre guillemets. Enfin, d'en faire.

Pierre

Ok. Alors, on en a fini ici pour la première partie. Donc, on met ça juste de côté. Si jamais il y a quelqu'un qui te revient en tête, n'hésite pas, c'est juste là de côté. Ce n'est pas totalement ... Ah s'il y a des personnes vraiment que tu penses même si c'est faible.

Valentin

Non non pas vraiment des gens précis.

Pierre

C'est toi qui vois si tu veux les rajouter il n'y a pas de souci c'est juste à côté.

Valentin

Et ça doit être des gens que je connais personnellement ? Ou ça peut être aussi des modèles ?

Pierre

Appendixes

Ah non ça peut être aussi des modèles.

Valentin

Ah oui, oui. Ça reviendra.

Pierre

On peut le faire tout de suite si tu as quelqu'un en tête.

Valentin

Ouais c'était plus avant.

Pierre

Ça doit encore avoir une influence sur ta pratique actuelle par contre.

Valentin

Un sport actuel ?

Pierre

Ouais.

Valentin

C'était par rapport au tir à l'arc un peu avant.

Pierre

Ici la deuxième partie ça concerne plus les événements de vie, en fait comment les événements de vie vont influencer ta pratique. Donc tu vas pouvoir représenter au final la fluctuation de ton activité physique, il y a trois graphiques on va se concentrer sur le premier pour commencer. C'est donc sur l'année, ici l'année à partir de juillet. Il n'y a pas de notion d'heures c'est juste de quantité plus ou moins environ. J'ai détaillé un petit peu au-dessus pour te donner quelques indices donc ici c'était les vacances, puis la rentrée mi-septembre, le blocus qui a commencé fin décembre, les examens tout le mois de janvier avec la dernière semaine c'était la semaine blanche de vacances, et ici après pâques il y avait une semaine fin mars et une semaine début avril. Ce que tu peux faire c'est une croix pour dire plus ou moins le niveau auquel t'étais et quand il y a eu un événement de vie particulier, si par exemple tu es parti en vacances et que c'était des vacances super actives, tu peux le mettre plus haut et tu me détailles juste qu'est-ce qui s'est passé comme événement de vie pas à ce moment-là.

Valentin

Mais donc c'est de l'acti ... ouais ok.

Pierre

Par exemple, ce n'est pas que du sport, si vraiment par exemple vous avez fait une randonnée de trois heures c'est actif quoi.

Valentin

Ok d'accord. Donc là c'est fin janvier.

Pierre

Ouais. Avec la dernière semaine de janvier c'était la semaine blanche. Tu peux mettre plusieurs croix si à un moment il y a eu un pic en fin de semaine, ou en fin de mois. Un pic et une chute aussi. Ici, on est hop. Et ici début mai. Ok donc tu peux me détailler un petit peu moi je vais à annoter en même temps pour voir les événements de vie, donc au mois de juillet c'était quand même assez haut.

Valentin

Un peu plus que d'habitude, parce qu'il y a eu un camp scout. Un camp scout, c'est quand même beaucoup de ... la première quinzaine en tout cas, beaucoup de ... et puis c'était les vacances. La première quinzaine du camp scout avait beaucoup d'activités physiques, tout le temps tout le temps. Et deuxième quinzaine, oui, vu que c'était les vacances.

Pierre

Ah oui tu faisais pas mal de sport.

Valentin

Le sport quand même, dès que j'avais le temps j'en faisais.

Pierre

En août, ensuite en tout cas c'est un peu plus haut.

Valentin

Ouais parce que en fait c'est quand je travaille à l'Adeps, après mes semaines à l'Adeps et puis après c'est du sport toute la journée, plus en cours de sport le soir, ça me fait plaisir. Et voilà donc là c'est vrai que c'est des cours ...

Pierre

Donc c'est un job étudiant assez actif.

Valentin

Ouais c'est ça.

Pierre

Et en plus à côté tu continues aussi ton activité physique personnelle. En septembre ça a rediminué un petit peu ?

Valentin

Oui un petit peu parce qu'il y a eu le ... Oui je vais mettre comme ça, puis comme ça. Ben il y a eu les deux semaines de vacances début septembre où je suis parti.

Pierre

Tu es parti, et tu as fait quoi comme type de vacances ?

Appendixes

Valentin

C'était sportif et tough. C'était quand même plus sportif que tough. C'était beaucoup de randonnées en fait avec mes potes et c'est vrai qu'on a fait ...

Pierre

Ok mais c'était quand même moins actif et sportif que le reste de tes semaines pendant le quadri ?

Valentin

Ça dépend des jours.

Pierre

Ok.

Valentin

Il y a vraiment des jours où on va en randonnée, ben trois jours de randonnée c'est trois jours de randonnée, je ne fais pas trois jours de sport.

Pierre

Ok mais c'était quand même des vacances assez actives ?

Valentin

Oui, oui assez actives, c'est sûr.

Pierre

Et donc ça pouvait varier en fonction de la journée.

Valentin

Ouais c'est ça. Surtout au moment de la soirée de la veille que ça ...

Pierre

Aussi. Donc voilà on va dire que, j'ai mis ça pour dire que c'était assez variable. Après, donc il y a eu la rentrée et là tu as repris un rythme sportif ?

Valentin

Oui, oui, j'ai repris le sport. Et comme entre guillemets, je me suis acheté une montre et ça me motive en fait.

Pierre

Tu as mis donc une nouvelle montre. C'était quoi, c'est quoi comme montre ?

Valentin

Un Tomtom.

Pierre

Ok mais donc avec GPS, tout quoi.

Valentin

Ouais ça a un GPS et tout.

Pierre

Et donc ça t'a motivé ...

Valentin

Bah ouais clairement. Je voulais tout essayer quoi.

Pierre

Un nouvel achat c'est un nouveau joujou que tu as envie d'essayer. En octobre ça a un petit peu rediminué ?

Valentin

Oui c'est la reprise des cours donc j'ai mis plus ou moins au milieu quoi, octobre, novembre, décembre, c'est assez statique.

Pierre

Ok ouais. C'est resté stable ...

Valentin

Oui plus ou moins.

Pierre

Il n'y a pas eu une compétition ou quelque chose qui a fait que tu as fait un programme plus important ?

Valentin

Ah si. C'est un programme, il y a eu un jour un pic ... bof ouais un pic.

Pierre

Et c'était quoi ?

Valentin

C'était un Run and Bike avec un ami.

Pierre

Et c'était ?

Valentin

En mi-octobre.

Pierre

Ok il y a eu un Run and Bike ici qui a fait que ça a monté un petit peu. Disons que c'était plus intense.

Appendixes

Valentin

Un peu plus intense ... parce que j'y pense maintenant, c'est vrai que globalement l'activité est assez constante.

Pierre

Ok et quand tu dis que c'est assez constant, c'est parce que c'est planifié ?

Valentin

Oui c'est parce que j'essaie d'avoir en fait, ce n'est pas planifié au jour le jour ... mais c'est plus ou moins dans la semaine, je sais ce que j'ai à faire, et après je le fais quand j'ai le temps et c'est vrai que ça reste plus ou moins constant. Il n'y a pas d'augmentation de volume.

Pierre

Et tu essaies de garder plus ou moins le même planning chaque semaine ? De semaine en semaine ? Enfin je veux dire aller nager et tout ça.

Valentin

La natation etc. oui parce que c'est quand même des horaires fixes. Mais tout ce qui est aller courir, ou aller rouler bah c'est quand même beaucoup plus libre c'est vraiment dès que j'ai le temps. Si je ne vais pas en cours, des trucs comme ça. Ça dépend vraiment.

Pierre

Ok. Ici il y a eu le blocus, blocus examen tu as quand même conservé une activité.

Valentin

Oui, une activité ... ça ne me freine pas en fait. Vu que les résultats sont bons sur l'année scolaire, c'est vrai qu'en blocus j'aime bien aller faire du sport et je fais autant de sport ...

Pierre

Tu diminues quand même un petit peu plus ?

Valentin

Un tout petit peu.

Pierre

Ok on voit que ça a diminué.

Valentin

Je veux dire à la place d'aller nager trois fois je vais nager deux fois, à la place d'aller courir trois fois je vais courir deux fois. Peut-être un peu moins de salle aussi mais ...

Pierre

Mais donc tu gardes quand même une bonne activité assez régulière quoi.

Valentin

Il n'y a jamais vraiment d'arrêt complet d'activités ça c'est sûr.

Pierre

Ici ça c'est la semaine blanche.

Valentin

Semaine blanche, j'étais chez moi et j'ai fait une semaine de sport intensif. Je ne suis pas parti ni en ski ni en vacances.

Pierre

Ok semaine blanche tu es resté chez toi mais du coup tu en as profité pour faire énormément d'activités. En février on voit que c'est plus bas.

Valentin

C'était la reprise et c'est vrai qu'il y avait beaucoup de fêtes à ce moment-là.

Pierre

Donc on va dire rentrée ...

Valentin

Ouais c'est ça rentrée académique, je ne sais pas comment appeler ça.

Pierre

Ben rentrée académique plus guindaille.

Valentin

Ouais.

Pierre

Ok et ça ça t'a bloqué un petit peu pour tes activités, tu as mis un petit peu le sport de côté ?

Valentin

Oui, oui c'est ça. Pendant deux trois semaines, je sortais beaucoup et c'est vrai que le lendemain je n'avais peut-être pas envie d'aller faire du sport.

Pierre

Ok mais tu as assuré quand même un ...

Valentin

Oui, oui.

Pierre

Tu faisais un minimum quand même ? Ce n'était pas un arrêt total.

Valentin

Appendixes

Non, je suis sûr d'avoir été nager quasiment deux fois par semaine. C'est [INCOMPREHENSIBLE] mais c'est vrai que c'était ... ce n'est pas aller à la salle parce que compliqué.

Pierre

Donc c'était moins mais il y avait quand même une base je veux dire.

Valentin

Oui, ça d'office. C'est dû en fait au fait que j'ai des obligations d'aller donner des cours etc. Ben je dois quand même être à la piscine, donc autant en profiter pour faire du sport.

Pierre

Donc quand tu vas, en fait quand tu vas donner cours en fait tu en profites pour nager aussi etc.

Valentin

Après ou avant oui c'est ça. Ça c'est les horaires plus fixes entre guillemets.

Pierre

Ok. En mars tu as repris ton rythme habituel et ici on voit la deuxième semaine de pâques tu as fait plus.

Valentin

C'était la même chose, Adeps. Et puis j'avais les stages et c'est vrai que ça me motive quoi.

Pierre

Mais et quand tu fais tes jobs étudiants, tu conserves toujours ta pratique aussi sur le côté ?

Valentin

Oui, oui, oui.

Pierre

Ce n'est pas quelque chose qui va te fatiguer, et du coup à la fin de la journée tu vas aller ...

Valentin

Ben ça me fatigue évidemment mais c'est vrai que je continue à y aller. C'est vraiment un état d'esprit à ce moment-là que je me mets.

Pierre

Ok et après tu as repris de nouveau ton rythme habituel ?

Valentin

Oui c'est ça.

Pierre

Ok. Ici même chose mais avec le dernier mois donc on est, on est quel jour, on est jeudi ici. Donc on est le ... normalement on dit 8 mais je pense qu'on est 9.

Valentin

Ouais c'est ça je pense.

Pierre

Et donc tu vas pouvoir faire ici. Donc c'était sur ta ... le mois qui vient de se passer, de nouveau il n'y a pas de notion d'heures, plus de quantité. Ici c'est deux semaines de cours, et là si je ne me trompe pas c'était deux semaines de pâques.

Valentin

Ouais c'est ça.

Pierre

Donc voilà je te laisse ...

Valentin

Donc je mets le jour où je suis sûr en fait.

Pierre

Ok, ouais. Là c'était donc la deuxième semaine de pâques.

Valentin

Je dois prendre mon agenda.

Pierre

Donc là c'est la semaine de la rentrée.

Valentin

Ouais c'est ça. La semaine de la rentrée ce n'était pas la semaine passée, c'était la semaine d'avant.

Pierre

Oui, oui.

Valentin

Globalement ...

Pierre

Tu penses que c'est ça ?

Valentin

C'est juste là où je ne suis pas très bien sûr parce que c'est un peu plus loin.

Pierre

Appendixes

Ok. Quand tu ne mets rien, ça veut dire que...

Valentin

Rien fait.

Pierre

Tu n'as rien fait. Ok. Tu sais me détailler un petit peu du coup, ici c'est des entraînements que tu as fait ?

Valentin

Oui c'est ça c'est les plannings normaux entre guillemets, donc les trois croix à chaque fois le lundi, mercredi, vendredi c'est toujours aller nager plus salle d'office en fait. Et c'est vrai que le vendredi je fais un peu moins de salle parce que je n'ai pas le même temps en fait.

Pierre

Et donc tu fais natation plus salle à chaque fois ?

Valentin

Ouais c'est ça.

Pierre

Ok.

Valentin

Et alors là j'avais été rouler à vélo beaucoup, on avait fait une grosse sortie.

Pierre

Ok.

Valentin

Puis la semaine de pâques, là c'était où j'ai travaillé ben c'était la même chose je pense.

Pierre

Ok et là c'est juste les entraînements où c'est aussi avec l'impact de l'Adeps ?

Valentin

C'est juste les entraînements parce que sinon j'aurais mis tous les jours quoi.

Pierre

Ok donc l'Adeps c'était les 5 jours ?

Valentin

Ouais c'est ça.

Pierre

Et, donc tu ...

Valentin

Les jours où je n'ai rien fait, je vais les mettre au niveau 2 quoi.

Pierre

Ok donc tu pourrais monter un petit peu à chaque fois.

Valentin

Ouais peut-être pas au maximum parce que je n'étais quand même pas ...

Pierre

Tu n'étais pas cuit ...

Valentin

Non, non vraiment pas.

Pierre

Ok mais donc un petit peu plus haut quoi.

Valentin

Ouais c'est ça parce qu'il y avait l'impact du fait de travailler mais ce n'est pas.

Pierre

Après la semaine de la rentrée, par exemple le mercredi c'était le welcome spring. Ce n'est pas quelque chose qui a commencé ...

Valentin

Ah, oui. La fête.

Pierre

Du coup tu n'as pas été à ton sport ?

Valentin

Non, j'ai été au welcome spring.

Pierre

Et tu l'as reporté au lendemain ou tu l'as vraiment annulé ?

Valentin

Ah non j'aurais pu être [INCOMPREHENSIBLE]. Ouais ça été annulé clairement. Je réfléchis bien à ce que j'ai fait après, enfin le lendemain plutôt.

Pierre

Appendixes

Ok donc là ça a eu un impact sur ton ...

Valentin

Oui mais ...

Pierre

Sur une journée.

Valentin

Oui c'est ça, sur une journée.

Pierre

Ok. Ici on voit que tu as mis une grosse chute.

Valentin

Ben il y avait un travail de groupe que, enfin on a démarré le mercredi, on devait rendre le vendredi. Bah on a passé trois jours enfermés dans une chambre à travailler, globalement quoi. Je n'ai vraiment rien fait.

Pierre

Et ici, ce week-end on voit qu'il n'y a rien eu non plus.

Valentin

Oui c'était [INCOMPREHENSIBLE]. C'est avec ...

Pierre

C'était ... c'est quoi ...

Valentin

Non c'était, ouais c'était avec des réunions scout c'est ça. Et c'est vrai que c'est un peu d'activités physiques mais ce n'est pas non plus énorme. Et souvent c'est plus des activités en soirée donc c'est vrai que la motivation le lendemain par contre ...

Pierre

Et ça ça t'empêche du coup un petit peu à faire l'activité du lendemain, ça prend du temps et ça fatigue ou c'est...

Valentin

Ouais, ouais. Les freins là ... les pionniers là ...

Pierre

C'est plus quoi par le temps que ça te prend ?

Valentin

Et par les gens en fait.

Pierre

Ok.

Valentin

Parce que là oui les gens ne comprennent pas en fait, typiquement les compétitions ou des cours etc. ça prend du temps et ça tombe toujours en même temps que le scoutisme. Et c'est vrai que là c'est plus compliqué.

Pierre

Ok je vais juste reprendre comme ça si je dois revoir après. Ok donc là c'est vraiment, mais les gens te l'explicitent qu'eux ils ne comprennent pas au final ?

Valentin

Un peu moins maintenant parce que les gens ont assimilé mais c'est vrai qu'au début quand j'étais plus jeune, c'était assez difficile. Il y avait des tensions entre mes parents et le scout et tout et moi.

Pierre

Ah ouais. Et parfois ça te bloque ou ça te bloquait un petit peu à faire ton activité physique ? Tu te disais « ah il y a les scouts ils vont encore râler donc je préférerais peut-être aller au scout comme ça on ne va pas m'ennuyer » ...

Valentin

Ça a déjà été le cas, mais c'est vrai que j'ai toujours mis en priorité l'activité sportive normalement. Et c'est vrai que ça a créé des tensions qui au final a abouti à l'arrêt du scoutisme pendant un an quoi.

Pierre

Ok et à l'inverse, ça a pu freiner un petit peu ton activité ? Il y a peut-être des entraînements ou des compètes où tu n'as pas été.

Valentin

Oui, oui il y a des compètes ou des entraînements où je n'ai pas été parce que oui il fallait quand même, je ne pouvais pas non plus totalement arrêter. Il fallait trouver un équilibre et c'est vrai que ça a été trouvé.

Pierre

Voilà donc ici dernier graphique, on est ici. Donc tu peux me représenter sur les sept derniers jours et ici il y a une question d'heures par contre.

Valentin

Ah ok. Alors...

Pierre

Jeudi vendredi tu as marqué qu'il y avait eu le travail de groupe.

Valentin

Appendixes

Lundi ... Voilà.

Pierre

Ok ici quand tu mets 3 heures et demi, tu sais me détailler un peu qu'est-ce que tu as fait ?

Valentin

Il y a une heure et demie de musculation, une heure de natation, et ouais 45 mins de course à pied.

Pierre

Ok donc une heure nat, Ok et mardi ?

Valentin

Mardi il y a deux heures de tir à l'arc, et ouais aussi une grosse demi-heure de course à pied.

Pierre

Samedi tu as fait quoi ?

Valentin

J'ai fait des trajets en vélo, mais je ne sais pas à quel point c'est de l'activité physique.

Pierre

Ça peut faire partie, c'était combien de temps ?

Valentin

30 mins. Un aller de 15 mins et un retour de 15 mins.

Pierre

Ok. Ici donc, jeudi vendredi c'était le travail de groupe c'est ça ?

Valentin

Il y a aussi j'ai donné cours à la piscine mais je n'ai pas nagé.

Pierre

Ok. Ici c'était donc tu avais des activités scouts ?

Valentin

Ouais, ouais. C'est pour ça que j'ai été à vélo.

Pierre

Ok et vous avez fait quoi typiquement ?

Valentin

Là on a vendu des chaussettes donc ce n'est pas très sportif, et puis on est allé à un parc.

Pierre

Ok donc il y a eu des activités qui ont pris du temps mais qui ne sont pas du tout actives.

Valentin

C'est ça.

Pierre

Hier tu ... mercredi tu n'as rien fait ?

Valentin

Il y a eu une flemme. Normalement, j'aurais dû aller à la salle et nager mais c'est vrai que ...

Pierre

C'était une chute de motivation.

Valentin

Ben c'est vrai que c'est un peu les semaines de remise des travaux et on a encore des travaux à rendre quoi.

Pierre

Et c'était vraiment tu avais des travaux à rendre et tu as préféré ...

Valentin

J'aurais pu aller au sport clairement, mais ouais j'ai travaillé.

Pierre

Ok donc tu as quand même travaillé.

Valentin

Oui, oui je n'ai pas rien foutu.

Pierre

Je ne me suis pas, je me suis mis devant la télé et je n'ai rien fait.

Valentin

Non, non. Ce n'est quand même pas ... il y a un moment où il faut les faire.

Pierre

Ok doc c'était quand même, c'était plus un manque de motivation ou une nécessité de travailler sur les travaux à rendre ?

Valentin

Ben ...

Pierre

Appendixes

Un peu des deux ...

Valentin

Un peu des deux.

Pierre

Donc tu as fait non c'est bon je ne vais pas y aller.

Valentin

Ouais c'est ça. Globalement c'est ça. J'aurais pu travailler après le sport mais c'est vrai que la perspective de travailler tard m'a peut-être un peu découragé.

Pierre

Ok. Donc là il y avait quand même les travaux. Et dimanche c'était le lendemain de la veille ?

Valentin

Oui.

Pierre

Ok. Ben ici si on regarde un petit peu les événements de vie qui font fluctuer ton activité physique, il y a quand même je veux dire le calendrier académique juste parce que pendant les semaines où au final il n'y a pas cours, tu en profites pour faire un job étudiant etc. Ce qui rend le tout plus actif.

Valentin

Ouais c'est sûr.

Pierre

Ok on peut le voir à chaque fois, ici la semaine blanche tu n'as pas fait de job étudiant mais tu as fait plus d'activités.

Valentin

Il y a le temps, c'est une question de temps.

Pierre

Donc c'est vraiment le fait d'avoir du temps disponible pour pratiquer, par exemple blocus examen on voit que ça diminue légèrement mais pas énormément ... tu conserves quand même donc ce n'est pas quelque chose qui a un impact vraiment sur ta pratique. Il y a quand même aussi la rentrée, ici la rentrée tu as repris tout de suite un bon rythme, là on a vu que la rentrée a été plus une rentrée festive au début et après seulement ça a repris le rythme sportif. On voit que tes vacances sont quand même des vacances actives. Et si par exemple tu pars en vacances quelque part entre potes, il y aura quand même de l'activité physique ça ne va pas être une semaine à la plage à ne rien faire du tout.

Valentin

Non, on est un peu tous sportifs entre guillemets à part [INCOMPREHENSIBLE] qui est un peu moins mais il a suivi. Il était un peu forcé.

Pierre

Ok. On voit que l'achat d'un nouveau matériel ça t'a motivé à reprendre tout de suite.

Valentin

En vrai, c'est petit. Il y a un petit pic quelque part, là aussi. Ouais. Un ou deux pics comme ça parce que j'ai acheté un nouveau vélo mais ce n'était pas non plus ...

Pierre

Ben il a fallu le tester ...

Valentin

Ouais c'est ça. Mais il y a eu quand même la fête ...

Pierre

Donc là il y a eu un petit peu quelque part, il y a eu quand même un vélo.

Valentin

Plus début mars.

Pierre

Ok.

Valentin

Ouais début mars.

Pierre

Ici on voit qu'au sein de ton agenda au final, il y a quand même une certaine planification puisque tu as quand même là ça ... la natation et la salle qui reviennent plusieurs jours. Mais on voit quand même que les travaux de groupe empêchent quand même. Donc le scolaire je veux dire vraiment le milieu scolaire intervient quand même sur ton activité mais ça va être plus de l'ordre de, un ou deux voire trois jours mais ça va ... pas ça ne va pas te bloquer pendant une semaine quand il y a école.

Valentin

Non, non clairement pas.

Pierre

Donc c'est plus un temps illimité qu'un ...

Valentin

Appendixes

Oui c'est ça. Ben quand je m'organise bien au niveau du travail, ça n'a pas d'impact mais c'est vrai que là c'était [INCOMPREHENSIBLE]. Et voilà il a bien fallu le passer.

Pierre

On voit quand même que les événements de vis plus liés aux loisirs et au festif peuvent influencer ta pratique. Ici il y a le welcome spring qui a supprimé totalement ton activité. La rentrée quand même qui était assez festive. Le scout qui est le scoutisme qui peut prendre quand même des week-ends, ça prend du temps et en plus parfois leurs activités peuvent aller un petit peu à l'encontre ici le bar party ça a empêché le lendemain de rouler à vélo.

Valentin

Oui.

Pierre

Ok. Il y a quelques événements de vie, des familles d'événements de vie qu'on ne voit pas arriver ... par exemple tout ce qui est plus dans le contexte de l'intime donc une petite copine, une rupture ou justement se mettre avec quelqu'un.

Valentin

Non ...

Pierre

Tu n'as pas été en couple et tu t'es dit tu pratiquais avec elle ou justement elle te demandait du temps ?

Valentin

Non.

Pierre

Ok donc ça il n'y a pas eu. Un autre domaine c'est, je ne l'espère pas évidemment mais plus s'il y a eu un décès ou quelque chose comme ça.

Valentin

Il y a eu un décès.

Pierre

Ça n'a pas influencé ta pratique ?

Valentin

Oui à mon avis un vendredi pour aller à l'enterrement.

Pierre

Ok et c'était plus à quel moment de l'année ?

Valentin

C'était début mars, je pense ouais c'était vers ... non pas début mars alors. Au début avril, ouais un début de mois, c'est mars ou avril.

Pierre

Ok il y a eu un décès du coup mais ça n'a pas vraiment ...

Valentin

Ben un entraînement, fin oui un vendredi après-midi où je n'ai pas été parce que j'étais à l'enterrement.

Pierre

Ok mais donc ça n'a pas eu ... ça n'a été pendant deux semaines où ne t'avais vraiment pas la tête à faire du sport ?

Valentin

Non.

Pierre

Aussi niveau, peut-être de toi ta santé, il n'y a pas un moment où tu as été malade ?

Valentin

Il y a un moment où j'ai eu ... ça peut correspondre à mon avis avec la rentrée en fait. J'avais le tendon d'Achille qui tirait. J'ai été chez le médecin y mettre une attelle donc ça a un peu freiné mais j'ai direct eu comme un bourrin.

Pierre

Ok, plus il y a une blessure.

Valentin

Ce n'était même pas une blessure c'était plus un...

Pierre

Ou contracture.

Valentin

Oui.

Pierre

Mais ça ne t'a pas empêché en tout cas, ça ne t'a pas mis à l'arrêt pendant plusieurs jours.

Valentin

Non pas du tout.

Pierre

Hop c'est une parenthèse du coup. On voit qu'il y a quelques fluctuations quand même. Est-ce que tu penses que ces événements de vie interviennent sur ton activité physique par le fait qu'ils peuvent modifier ton réseau social ?

Appendixes

Valentin

Oui.

Pierre

Par exemple ici les vacances actives, c'était peut-être d'autres personnes etc. On voit que t'es quand même assez stable tout au long de l'année. Ici il y a une chute, est-ce que tu penses que la fluctuation a un lien avec le réseau social ?

Valentin

Oui, oui. C'est sûr.

Pierre

A quel niveau ? Tu penses à quel événement de vie par exemple ?

Valentin

Ben les mois des vacances quand on décide d'aller faire du sport avec ses potes en vacances.

Pierre

Ok. Et c'était prévu à l'avance ?

Valentin

Oui c'était prévu à l'avance. Enfin prévu à l'avance.

Pierre

Oui je veux dire, ce n'est pas pour planifier mais c'était prévu que ce soit ...

Valentin

[INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok.

Valentin

Ben oui ici la rentrée, finalement ça été l'impact des caps etc. Et les soupers de recrutement en caps c'est vrai que ça a un peu influencé.

Pierre

Ok. Le scoutisme aussi peut-être comme c'est des personnes un peu particulières, ce n'est pas des personnes qui vont te pousser à faire de l'activité.

Valentin

Non mais c'est des personnes qui sont au courant de mon activité donc elles arrivent à détacher ça et ça s'est détaché par rapport à ça. Eux comprennent qu'il y a les activités sportives et moi je comprends qu'il y a le scoutisme et que je me sens engagé aussi donc c'est vrai qu'il faut trouver un équilibre mais ça ne mène pas pour l'instant à des gros problèmes entre guillemets.

Pierre

Ok.

Valentin

Au niveau de l'Adeps, ben oui parce que ... évidemment quand on est dans un environnement, c'est des gens qui sont sportifs ben ça pousse à être comme eux.

Pierre

Puis là le job en tant que tel ...

Valentin

Oui, c'est sportif mais c'est vrai que moi ça me pousse le soir à aller faire du sport si je vois qu'il y a des gens en train de faire du sport.

Pierre

Ok donc ils ont une image, enfin ils envoient une image positive eux-mêmes ...

Valentin

Ouais, puis ça paraît débile mais on a le buffet à volonté [INCOMPREHENSIBLE] mais ça me met dans un état d'esprit sain où on mange sain et où j'ai envie d'aller faire du sport après quoi.

Pierre

Ah ouais ok, donc il y a l'ensemble du contexte aussi. Il y a les personnes et la nourriture etc. qui poussent à faire du sport.

Valentin

Qui poussent à faire du sport quoi, à être beaucoup plus actif.

Pierre

Ok donc toi tu vois clairement quand même qu'en fonction des événements de vie le réseau social bien spécifique influence clairement ta pratique.

Valentin

Oui c'est sûr.

Pierre

Ok. Est-ce que ces événements de vie justement ça a modifié ton réseau social ? Est-ce que cette modification a été temporaire ou c'est resté plus longtemps dans le temps ? Par exemple les personnes rencontrées à l'Adeps, est-ce qu'après tu as continué à aller les voir ?

Valentin

Bah je les vois de temps en temps au Blocry mais ça n'a pas influencé mon réseau social entre guillemets en dehors de l'Adeps.

Appendixes

Pierre
Ok donc c'est vraiment resté à l'Adeps.
Valentin
Oui c'est ça. Et puis, les [INCOMPREHENSIBLE] je les vois ...
Pierre
Ok mais ces personnes que tu vois là tu les vois tout le long de l'année ?
Valentin
Oui c'est ça tout le long de l'année donc ça ne change pas quoi.
Pierre
Marcus et Tristan là ça n'a rien changé non plus ?
Valentin
Non, non.
Pierre
Ok. Voilà on a fini pour la deuxième partie, il en reste une. Ici ça concerne plus les stratégies donc les ... de nouveau les petites astuces que tu utilises pour contourner les freins à l'activité physique Alors ici la question c'est donc dire à quelle fréquence tu utilises ces différentes stratégies pour rester actif. Ça va de jamais à très souvent. Il y a une longue liste, il y en a 57 mais elles sont assez simples et donc ça va très vite à répondre. Tu vois qu'il y a un petit problème d'impression mais tu sais quand même cocher à côté. Ce n'est pas la peine de détailler en même temps, tu complètes l'ensemble. Moi je suis ici à côté il y a certaines stratégies qui m'intéressent plus que d'autres donc si tu vois que note à côté c'est normal et après on viendra sur certaines stratégies.
Valentin
D'accord.
Pierre
Tu as un problème avec la compréhension ?
Valentin
« J'utilise les médias pour pratiquer ».
Pierre
Ben il y en a par exemple, je veux dire c'est un exemple le samedi matin il y a une heure de fitness qui passe à la télé, et ils font en même temps quoi.
Valentin
[INCOMPREHENSIBLE] ils font ça ? Coach sportif ?
Pierre
Ouais peut-être.
Valentin
Ouais, ouais.
Pierre
Tu as passé la moitié. Non, non mais tu as passé la moitié sur tout ce qui est à faire quoi. Et voilà elle est faite. On va revenir, bah tout d'abord les stratégies que tu utilises très souvent. J'ai quand même noté en rapport avec les bienfaits de l'APS sur le corps.
Valentin
Oui ça c'est, c'est une de mes premières motivations.
Pierre
Ok. Aussi niveau de l'équipement, donc tu disposes d'un bon équipement et ça te motive à ... donc la montre, le vélo, tout ça c'est des ... avoirs des bons équipements, de nouveaux équipements c'est quelque chose qui te motive.
Valentin
Oui.
Pierre
Tu te documentes, tu t'essaies de t'informer ?
Valentin
Oui.
Pierre
Je rappelle également donc c'est bien les bienfaits physiques etc. mais aussi les bienfaits psychologiques. Donc tout ce qui est planification tu mets souvent, c'est quelque chose que tu utilises mais il y a toujours une part de liberté quand même on en a déjà parlé.
Valentin
Ouais c'est ça. Ça dépend en fait. Globalement c'est sur les horaires.
Pierre
Pour les deux qui concernaient les vêtements tu as toujours des vêtements de sport avec toi ?
Valentin
Oui.
Pierre

Appendixes

Donc dans la voiture il y a toujours un sac et des vêtements. Et c'est vraiment au cas où il y a une activité comme ça tu peux faire ...

Valentin

Oui, oui. Vu que je fais du sport quasiment tous les jours, je mets un gros sac avec toutes les affaires et comme ça je les prends et tout dans la voiture oui.

Pierre

Ok donc on a fait un peu le tour. Tu aimes véhiculer une image sportive de toi-même ? Que ce soit auprès des enfants dont tu es moniteur, mais aussi les personnes en général elles se disent ça se voit que tu fais du sport.

Valentin

Oui.

Pierre

Ok. Alors il y en a certaines qui sont plus en lien avec la dimension sociale donc on va revenir un petit peu plus sur celle-là. Tout ce qui est en lien avec le défi amical donc se mesurer à des amis en construisant des défis sur les performances et simplement comparer la pratique de tes connaissances par défi amical, tu as mis souvent pour les deux.

Valentin

Bah quand je fais du sport avec les gens à part ma sœur.

Pierre

Mais il y a toujours du coup quelqu'un de plus ou moins de ton niveau, vous essayez de vous pousser en donnant des ... en vous lançant des petits défis ou en comparant un petit peu ?

Valentin

Oui ça on compare mais peut-être pas... ça dépend avec qui encore une fois. Avec David oui, mais avec Elodie par exemple ça va être, je vais la pousser à faire un chrono mais je ne vais pas lui demander d'avoir le même chrono que moi.

Pierre

Et parfois vous vous comparez enfin typiquement tu la dépasses sur la dernière longueur et tu dis « je t'ai battu quand même ».

Valentin

Non je ne vais pas faire ça sinon ça va la décourager parce que ça je la dépasse tout le temps.

Pierre

Ok. Niveau engagement tu t'engages quand même par rapport aux autres et tu as marqué très souvent et souvent, donc tu t'engages auprès des autres pour les soutenir dans leur pratique.

Valentin

Oui c'est ça, bah s'il y a quelqu'un qui me demande d'aller faire du sport avec, je dis oui et je veux bien l'encourager et le soutenir.

Pierre

Et c'est vraiment ... enfin tu t'en rends compte que vraiment tu les soutiens positivement, tu les motives vraiment explicitement ou bien c'est juste le fait d'être à côté ?

Valentin

Oui, oui bien sûr. Non, non il y a toujours des discussions quoi etc. Et c'est vrai que quelque part il y a toujours des encouragements dans le groupe entre guillemets.

Pierre

Et tout ce qui est en lien avec internet etc. c'est quelque chose que tu ne fais jamais, tu n'es pas inscrit sur Strava etc. ?

Valentin

Non, non enfin j'étais inscrit au début quand je n'avais pas la montre mais je n'avais jamais rien partagé. Je lis en fait sur internet beaucoup dans les forums mais je ne me suis pas inscrit sur les forums.

Pierre

Ok et par exemple même sur facebook tu ne publies pas « j'ai été courir 1 heure 30 » ?

Valentin

Non.

Pierre

Ok tu n'es pas du genre à [INCOMPREHENSIBLE].

Valentin

Non, pas du tout. Les réseaux sociaux et moi c'est ...

Pierre

Ok. Tout ce qui est intégration, tu as mis rarement. Ce n'est pas quelque chose que tu utilises pour essayer par exemple de, si tu as un nouveau groupe de cours, avec un groupe de TP tu ne vas pas proposer une activité physique pour essayer de dire resserrer les liens et connaître un petit peu tout le monde ?

Valentin

Non, rarement, non.

Pierre

Ok même chose, tu n'utilises pas l'activité physique pour rencontrer de nouvelles personnes ?

Valentin

Appendixes

Non parce ce que je fais beaucoup de sport et c'est vrai qu'ils sont plus ...

Pierre
Individuels.

Valentin

Individuels et c'est vrai que à chaque fois je me dis que je vais m'inscrire dans un club et puis au final je ne le fais pas parce que justement ça met des contraintes et parfois je n'ai pas envie d'avoir ces contraintes-là en fait.

Pierre
Et si tu t'inscrivais dans un club c'est plus pour ... pourquoi ? Qu'est-ce que ça pourrait t'apporter ? Juste des entraînements bien précis ou aussi rencontrer de nouvelles personnes.

Valentin

Oui c'est ça, ça me permettrait de rencontrer des nouvelles personnes mais une fois avec des contraintes ouais donc ça m'embêterait. Ouais c'est sûr que là d'avoir un entraîneur etc. et d'avoir des gens derrière à chaque séance c'est plus avantageux ... mais j'ai quand même la flemme.

Pierre
Ok. Tu te rappelles que la pratique de l'APS te permet de voir tes amis, tu mets souvent.

Valentin

Bah il y a des amis avec qui je n'aurais pas d'autres contacts si ce n'était pour le sport.

Pierre
Ok il y en a c'est vraiment que par la ...

Valentin

Oui, oui. Par exemple Elodie c'est quasiment uniquement maintenant que par le sport.

Pierre
Ok donc c'est vraiment grâce à l'activité physique que tu la vois quoi.

Valentin

Oui, c'est ça.

Pierre
Tu as un ami qui t'encourage quand toi tu es un petit peu moins motivé ?

Valentin

Oui. Avec Elodie, David c'est comme ça.

Pierre
Et vos entraînements ça arrive que justement quand toi tu n'es pas motivé, bah il y a déjà des fois où tu n'as pas été à cause d'un manque de motivation ou bien elle arrive toujours à ... elle est derrière et elle te motive ?

Valentin

Quand on est ensemble on y va toujours ensemble mais c'est vrai que quand moi j'ai des entraînements individuels parfois j'y [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre
Mais tu n'as jamais raté un entraînement ?

Valentin

Avec elle non. Quand c'est prévu, je viens.

Pierre

Ok. Quand tu t'engages, tu t'y tiens. « Dès que possible je m'active avec ma famille », tu as mis rarement.

Valentin

Bah ouais de temps en temps quoi.

Pierre
Est-ce que ça arrive que justement vous fassiez une randonnée le week-end avec un petit pique-nique ?

Valentin

Non.

Pierre

Il n'y a pas des activités comme ça où vous essayez de faire des activités tous ensemble ?

Valentin

On essaie mais les horaires c'est extrêmement variable, c'est très compliqué d'avoir un truc fixe où on trouve un moment et quand on en trouve un, bah souvent on fait autre chose. Non il n'y a pas vraiment de moments ...

Pierre

En tout cas quand vous avez la possibilité de faire quelque chose ensemble ce n'est pas quelque chose d'actif, c'est quelque chose de posé ...

Valentin

Oui c'est ça. Des restos et des trucs comme ça. Avant on le faisait plus mais c'est vrai que maintenant ...

Pierre

Ok et de façon individuelle tu vas quand même parfois avec ta sœur ou avec ta mère faire un petit peu une activité ...

Valentin

Appendixes

Oui c'est ça. Avec ma mère beaucoup moins, avec ma sœur c'est carrément une fois par semaine un truc comme ça.

Pierre

Ok. « Je rencontre une personne de référence » donc coach ou professeur qui te conseille sur la pratique c'est rarement. Par exemple tu ne vas pas demander à Céline qu'elle te corrige ou qu'elle te regarde petit peu ou si elle a des conseils ?

Valentin

Déjà une ou deux fois, elle me conseille gentiment ... ce n'est pas ... s'il y a des fois où je demande aux gens mais c'est vrai que ce n'est pas régulier.

Pierre

Et par exemple la musculation c'est toi qui fais ton programme ?

Valentin

C'est moi qui fais mon programme mais il y a toujours un coach qui est là et qui peut corriger et à qui on peut demander et c'est vrai que des fois je lui demande des conseils.

Pierre

Ok mais ça arrive que tu lui demandes, ce n'est pas quelque chose où tu es vraiment dans ton coin ?

Valentin

Non, non.

Pierre

Ok. Tout à l'heure je t'ai expliqué un petit peu l'instrumentalité donc le fait que l'APS peut être bénéfique pour le réseau social. Est-ce que toi tu es plus du genre à puiser dans ton réseau social donc à utiliser ton réseau social pour faire l'activité physique ou bien c'est l'activité physique pour soigner un petit peu ton réseau social ? Dans quel sens tu le vois ? Ça peut être dans les deux sens ou aucun des deux. Est-ce que tu utilises ton réseau social donc tu vois tes amis tu te dis « eux ils sont sportifs donc on pourrait peut-être faire du sport », ou bien est-ce que c'est l'activité physique qui permet de soigner, de voir tes amis etc. ?

Valentin

Là ça dépend ...

Pierre

Ça dépend. Donc les deux sont ... tu peux détailler un petit peu ? Donc Elodie on a déjà dit que l'activité physique permet de la voir, sinon tu ne la vois pas.

Valentin

C'est ça. Et il y en a certains que je vois avec qui on a envie de faire de l'activité.

Pierre

Et ça c'est qui par exemple ?

Valentin

Par exemple les gens avec qui je suis parti en vacances en septembre. C'est un groupe plus habituel de potes que je vois en dehors du sport, et avec qui vu qu'ils sont sportifs on essaie de faire d'autres activités.

Pierre

Donc vous vous voyez d'office mais voilà ça permet d'être bénéfique voilà certaines activités sont sportives.

Valentin

Oui c'est ça. On essaie de faire ça régulièrement.

Pierre

Donc ça dépend vraiment un petit peu de qui on parle. Tu as des personnes qui rentrent en compte dans les deux domaines.

Valentin

Tout à fait.

Pierre

Ok. Est-ce que tu as quelque chose à rajouter pour l'ensemble ou bien tu penses on a fait le tour de tout ? Peut-être une personne chez qui tu veux préciser ou rajouter quelque chose ou tu penses que tout a été déjà cité.

Valentin

Non globalement tout a été cité. Bah il y a plein de gens à qui je pense, mais c'est vrai que ce n'est pas ... c'est plus des groupes entre guillemets à chaque fois.

Pierre

Ok ouais. Par exemple il n'y a pas de personnes en lien avec tes études ?

Valentin

Si mon groupe de potes de cours, mais au niveau du sport ça influence pas beaucoup.

Pierre

Ok ils n'influencent pas, vous ne discutez pas de l'activité ... toi qui est très sportif parfois ils ne demandent pas des conseils etc. ?

Valentin

Si parfois il y a des fois où on a été faire du sport ensemble mais assez rarement, il y en a deux maintenant. Ils ne sont pas très sportifs en fait.

Pierre

Appendixes

Ok. Et tu penses que parfois justement le fait qu'ils ne soient pas sportifs ça peut freiner un petit peu ou tu fais la part des choses et ton activité c'est ton activité...

Valentin

Non je fais la part des choses parce que oui quand les cours sont finis parfois on va boire des verres mais c'est vrai que ça ne fait pas...

Pierre

Ok, ça n'influence pas même si tu vas boire un verre.

Valentin

Non parce que j'arrive entre guillemets à m'autogérer. S'ils prennent des shots, moi je vais prendre un coca. Et puis après j'avais quand même mon activité physique.

Pierre

Ok. Il y a une personne c'est ton papa, je ne sais pas s'il y a de l'influence ou vraiment pas sur ton activité ?

Valentin

Non, non. Il habite en Italie donc je ne le vois pas beaucoup. C'est vrai qu'il était un peu sportif à l'époque mais c'est vrai que quand j'étais plus jeune et qu'il était encore en Belgique, là oui il me conduisait au tir à l'arc mais maintenant non.

Pierre

Donc ta maman avant elle avait une influence et c'est resté. Et ton papa par contre avant quand tu étais plus jeune il avait une influence parce qu'il te conduisait au tir à l'arc mais maintenant c'est une influence...

Valentin

Il est en Italie et c'est un peu compliqué. Mais il n'a pas d'influence du coup.

Pierre

Ok, est-ce que tu acceptes quand, ça va prendre du temps parce que j'ai beaucoup de personnes et il faudrait que ça prend du temps, mais quand j'aurai analysé le tout que je revienne vers toi pour te présenter un petit peu ce que moi j'ai retiré de toutes nos discussions ici. Et voir aussi si tu es d'accord avec ce que moi j'ai retiré ... si toi tu trouves ça ... si ce que moi je retire ça te paraît correct ou pas.

Valentin

Oui, oui pas de soucis.

Pierre

Ok super.

Valentin

On va faire ça pendant les examens quoi ?

Pierre

Non. Je n'aurai pas fini pour les examens. Bah merci beaucoup.

Valentin

Avec plaisir.

Pierre

C'est gentil d'avoir joué le jeu.

Appendixes

Camille

Pierre
Alors tout d'abord je vais commencer ici j'ai retranscrit un petit peu ce que tu avais écrit sur Internet

Camille
Déjà je me suis trompée sur mon âge, j'ai 20 ans

Pierre
Ou bien c'est moi qui ai oublié de ...

Camille
Non non mais je dis souvent 19

Pierre
Donc tu es bien en ESPO, en ingé de gestion ?

Camille
Oui

Pierre
Et en deuxième année ?

Camille
Oui, entre la deuxième et la troisième

Pierre
Ok. Tu t'es définie comme sportive/active tout au long de la vie... Avec quelques périodes de sédentarité, c'est ça ?

Camille
Oui

Pierre
A mon avis, je n'ai pas recopié le bon... Et tu faisais 4 ou 5 heures par semaine ?

Camille
Oui

Pierre
Tu loges chez tes parents c'est ça ?

Camille
Oui, chez mon père.

Pierre
Justement, tu sais peut-être me détailler qui compose ton logement ? Tu as dit que tu vis chez ton père, tu as des frères et sœurs qui vivent là aussi ?

Camille
Non, mes parents sont séparés donc je vis chez mon père et il y a ma belle-mère qui est avec nous aussi.

Pierre
Et donc en tant qu'enfant, tu es la seule à vivre là ?

Camille
Oui

Pierre
Et sinon tu as des frères et des sœurs ?

Camille
Oui, ma mère a eu un second mariage et elle a eu mon demi-frère qui a 11 ans et là elle ne vit pas très loin, à une dizaine de minutes de chez nous avec mon frère.

Pierre
Ok.

Alors, tout de suite, je vais te donner un petit peu de travail et je vais tout t'expliquer, ne t'en fais pas. Alors ici si tu vois tu as deux schémas différents, ok. Le but ça va être que tu représentes un petit peu les personnes qui composent ton réseau social en lien avec ta pratique d'activités physiques et sportives. Ici, tu as un premier schéma, ceux sont les personnes dites "moteurs", c'est-à-dire celles qui te poussent, qui te soutiennent, qui font avec toi et cetera, donc qui sont vraiment moteurs, qui te poussent à faire de l'activité physique alors que le deuxième schéma, ceux sont les personnes plus "freins". Les personnes qui te freinent, qui t'empêchent, qui parfois te ralentissent, et cetera, en lien avec l'activité physique.

Camille
On peut mettre quelqu'un dans les deux ?

Pierre
Voilà, on peut mettre une personne des deux côtés. Ici, au centre c'est toi, plus tu t'éloignes, moins il y a de l'influence sur toi donc c'est très forte, forte, moyenne, faible, très faible et aucune influence. Tu n'es pas obligée de mettre une personne dans chaque cercle et tu peux en mettre plusieurs au sein d'un même cercle également.

Appendixes

Camille

Et il y a un nombre minimum que je dois mettre ?

Pierre

Non, pas du tout, c'est vraiment toi ce qui te vient en tête. Pour remplir, tu mets juste par exemple la première personne qui te vient en tête "Pierre", à côté tu mets petit 1 Pierre et tu m'expliques un petit peu comment ...

Camille

A l'oral ?

Pierre

Oui et qui c'est.

Camille

Bah je pense que forte influence je vais mettre ... donc 1 ... Christian Kennes, donc c'est mon père, parce que en fait, j'ai eu, enfin je ne sais pas si je dois aller assez vite ou pas. En fait, j'ai eu une ... j'ai fait du sport quand j'étais petite.

Pierre

Ok et tu faisais quoi comme sport ?

Camille

De 6 à 10 ans j'ai fait de la danse classique, enfin je considérais ça comme mon activité sportive. Et ça a toujours été important pour mes parents que j'en fasse sauf que après à 10 ans, j'ai toujours voulu changer, et donc j'en ai eu marre et je n'ai pas fait de sport pendant, je ne sais pas, quelques mois, et ça a été vite car mes parents voulaient toujours que j'ai une activité sur le côté, extra-scolaire, et donc j'ai fait de la natation pendant quelques mois puis je n'aimais pas et donc j'ai fait du judo pendant un an. Et puis, en fait, j'ai arrêté quand j'avais 12 ans et entre mes 12 ans et mes 14 ans j'ai ... C'est pour ça que j'ai mis "quelques périodes de sédentarité", j'ai vraiment pas fait de sport et je n'en ressentais pas du tout le besoin à ce moment-là sauf qu'en fait j'ai commencé à avoir la puberté et donc j'ai commencé à grossir et ça me mettait ... Enfin j'étais fort mal dans ma peau et mon père a toujours été hyper sportif en fait il a fait des marathons, enfin il court beaucoup et donc au final, je me souviens qu'un jour il m'avait dit, j'avais 14 ans, il m'a dit "bah on va aller ensemble courir 5 km et il ne faut pas s'arrêter pendant ces 5 km parce que si on s'arrête, c'est foutu". Et moi je me souviens que j'avais gardé cette idée en tête qu'il ne fallait absolument pas que je m'arrête donc on a couru une demi-heure - 35' et je ne m'étais pas arrêtée et en fait j'ai adoré la sensation que l'on avait après avoir couru et donc bah en fait depuis ce jour-là je n'ai jamais jamais arrêté de faire du sport. J'ai couru pendant très longtemps et puis là je fais plus de la salle, je vais plutôt à la salle de sport mais je recommence à courir et je fais 10km tous les dimanches en courant.

Pierre

Donc actuellement, tu fais surtout du fitness et tu vas courir le weekend ?

Camille

Oui voilà, et parce que la salle ouvre plus tard donc ça m'embête et sinon, on n'a jamais fait des grandes courses, on a fait, moi le plus grand que j'ai déjà fait c'est les 20 km de Bruxelles et sinon un jour j'aimerais faire un marathon donc voilà, je pense que c'est vraiment mon père parce qu'il a souvent, fin maintenant il a des problèmes au genou mais il allait souvent courir avec moi et c'est lui qui m'a toujours poussée à faire de l'activité.

Pierre

Et actuellement, vous faites encore des activités ensemble ?

Camille

Actuellement, il s'est fait opérer du genou, fin il avait un truc au genou je n'ai pas très bien compris mais donc il ne sait plus du tout faire et moi, fin il peut faire de la marche rapide mais je n'aime vraiment pas la marche rapide donc bah je préfère courir seule donc pour le moment on ne fait rien mais j'espère que ...

Pierre

Et le weekend donc il t'encourage à aller courir, fin même la semaine vu que tu vis avec lui.

Camille

Bah la semaine, comme je vais plutôt faire, je vais plutôt à la salle de sport, ça oui il m'encourage mais c'est vrai qu'aller courir il trouve ça mieux. Fin je pense que lui préfère courir car je cours dans un bois, c'est vrai que c'est plus agréable et donc lui pousse plus à faire ça. Mais c'est vrai qu'il a toujours été quelqu'un qui me poussait à faire de l'activité sportive.

Pierre

Et vous en discutez ?

Camille

Oui oui

Pierre

Et vous discutez de quoi ?

Du temps, de si on allait courir ensemble, on se mettait des objectifs. Par exemple, essayer de le faire en, c'est très modeste, mais genre de faire les 10 km en moins d'une heure et pas du tout s'arrêter et il y a des longues montées parfois dans les bois que l'on fait donc on a toujours envie de s'arrêter mais on reprend un second souffle après donc il vaut mieux ne pas s'arrêter donc c'est toujours ... sinon oui on discute ... Mais il n'y a pas de compétition du tout entre nous en tout cas quand je le fais ... il faut s'écouter beaucoup sinon ...

Pierre

Ok.

Appendixes

Camille

Bah la deuxième personne que je mettrais c'est ma mère mais elle est dans les deux parce que ... je mets un deux ? Euh parce qu'elle ... fin ... elle n'est pas du tout à me, elle ne me pousse pas beaucoup à aller au sport parce qu'elle elle est assez sédentaire. Fin ma mère est obsédée par les régimes et tout ce qui touche à la minceur mais c'est juste qu'au final quand il s'agit de sortir de chez soi elle n'a pas très envie donc, le truc c'est que quand je suis chez elle parfois je vais moins au sport parce qu'elle a moins l'habitude même juste me pousser et bon bah elle, fin ce n'est pas du tout péjoratif, mais elle n'y connaît pas grand-chose et donc euh maintenant elle s'est inscrite dans la même salle de sport que moi pour en faire aussi. Donc en même temps c'est un moteur parce que parfois elle m'appelle pour y aller et en même temps c'est un frein parce qu'elle ne fait jamais rien à la salle de sport et donc au final elle veut super vite partir après une demi-heure elle a déjà envie donc ... bah je la mets dans les deux parce qu'en même temps bah euh ... elle me freine et en même temps elle m'emmène donc ...

Pierre

Donc ça veut dire que parfois vous participez ensemble quand même, vous allez à deux à la salle. C'est régulièrement ?

Camille

Bah pendant quelques semaines, maintenant j'ai un peu arrêté. Fin c'est, ces derniers mois juste sinon on a été pendant plusieurs, 3-4 mois, régulièrement ensemble et là maintenant j'ai un peu arrêté parce que, j'aime bien quand je vais à la salle de sport de sentir que j'y ai été et bah juste faire du vélo elliptique ça me ... je ne sais pas faut que je cours, et puis faut que ... et je fais beaucoup de cours collectifs en fait ces temps-ci, de ... fin ... d'intervalles comme du HIIT .. et donc je préfère ce genre de cours plus intenses et elle elle aime moins.

Pierre

Donc vous y allez ensemble mais parfois ça te freine un petit peu parce que tu sais que tu ne vas pas pouvoir peut-être profiter à fond ou te donner à fond. Et tu dis que parfois tu vas chez elle le weekend et quand tu es chez elle tu fais peut-être un peu moins, c'est quoi ? Parce qu'elle te dit "oh si tu vas faire du sport on ne va pas se voir" et donc c'est plus faire un truc ensemble ?

Camille

Bah c'est plus qu'au final non quand je suis chez elle c'est par exemple le dimanche matin je vais toujours courir et quand je suis chez elle je sais que le dimanche matin fin elle ne va pas ... elle va arriver donc quand je vais me lever bah il va déjà y avoir le petit déjeuner ou quoi et je peux pas faire de sport quand j'ai mangé je ne sais pas je fais toujours du sport à jeûn ou alors quand je n'ai pas mangé depuis euh ... fin ce soir par exemple je travaille avec mon job étudiant mais demain je sais que j'y vais à 18h30, je sais qu'à partir de 13h je ne vais plus rien manger parce que je déteste ça et donc bah ... ce n'est pas qu'elle ne va pas me motiver mais c'est juste qu'elle va proposer que l'on prenne le petit déjeuner ensemble et donc au final bah je ne vais pas y aller parce qu'il y a mon frère, y a elle, et donc ... je ne veux pas être impolie non plus avec elle mais sinon oui ... ou elle ne va pas ... par exemple mon père si je me lève ... fin quand il n'a pas mal au genou ... si je me levais il allait tout de suite me proposer qu'on allait courir ensemble alors que ... bah elle je l'ai déjà vue une fois courir fin elle fait un tour elle fait un ou deux km et puis elle en a marre et donc elle rentre et donc bah ... c'est un frein je trouve donc je dirais qu'elle est une faible influence et elle est peut-être ici ... Fin elle ne m'empêche pas je vais dire elle ne va pas critiquer mon activité sportive ou quoi mais elle ne va pas me motiver.

Pierre

C'est plus par son attitude que vraiment par ses actes.

Camille

Oui il n'y a pas de mauvaise intention.

Pierre

Le fait qu'elle soit un petit peu moins sportive et que, quand elle le fait, c'est plus court, moins intense que toi ce que tu voudrais faire, c'est plus ça ?

Camille

Oui

Pierre

Et le job étudiant, tu l'as depuis longtemps ? Ça te prend beaucoup aussi par semaine ?

Camille

Bah j'en ai eus plein en fait. Fin celui-là que je fais actuellement c'est chez Food Lovers, c'est un traiteur, et donc bah c'est assez sportif on peut dire, faut rester ...

Pierre

C'est actif ?

Camille

Oui oui. Faut passer avec des plateaux dans des événements et après faut faire tout le démontage. C'est toujours plusieurs heures, fin c'est au moins 6-7 heures à chaque fois.

Pierre

C'est régulièrement ? C'est toutes les semaines ?

Camille

Oui, pratiquement, fin ...

Pierre

Donc c'est 6-7 heures par semaine ou un peu plus ?

Camille

Appendixes

Oui ... sinon fin en fait je fais ça ou alors j'ai un deuxième job étudiant sur le côté. Je fais, je travaille dans une start-up mais là alors c'est absolument rien. Faut que je reste assise à tester des appareils électroniques pour voir si ils fonctionnent, si ils sont bien tactiles et tout ça et donc là je fais rien du tout je reste assise toute la journée, généralement, donc ça dépend ... fin je préfère celui où je suis plus active en plus je le trouve plus sympa mais ...

Pierre

Ok, ça va, comme ça c'est noté. Voilà tu peux continuer, si jamais tu as d'autres personnes ...

Camille

Bah oui, je suis en train de penser fin j'avais mon ancienne co-kotteuse, là je ne suis plus avec elle mais elle elle avait une influence euh ...

Pierre

Et est-ce que tu penses qu'elle a encore une influence sur toi actuellement ?

Camille

Non, actuellement là non.

Pierre

C'est ici, plus le réseau actuellement.

Camille

Non, actuellement là non.

Pierre

C'est ici, plus le réseau actuellement.

Camille

Ah non, j'ai juste mes parents sinon j'ai, peut-être ... j'ai une amie qui va de temps en temps à la salle de sport avec moi mais ... pas régulièrement fin on court de temps en temps ou quoi mais c'est très ...

Pierre

Comme il y a plusieurs niveaux d'influences, tu peux la mettre ...

Camille

Bah je vais dire ça. En plus bah c'est pas nécessairement une influence qu'elle va à la salle avec moi fin elle aime bien aussi fin par exemple quand on va manger ensemble, on ne va pas, on ne mange jamais très mal fin on mange toujours assez sain si on y arrive et au final bah ... on ne mange jamais des hamburgers ou quoi et fin je ne sais pas comment expliquer mais moi je trouve que les deux vont ensemble et donc on parle souvent de sport, de ce qu'elle fait à la salle et ça me motive au final à moi y aller aussi et elle me parle de ce qu'elle a fait comme exercices et donc ... puis on suit un peu les mêmes filles sur les réseaux sociaux mais pas ... fin y a personne où là à laquelle je pense vraiment sur les réseaux sociaux qui me motive à aller au sport donc je vais peut-être mettre genre une très faible influence ... d'ailleurs je vais noter donc c'est Nadège.

Pierre

Et donc Nadège, tu fais avec elle, c'est ça ?

Camille

Mais très rarement fin au final je ne peux pas dire que c'est régulier mais c'est surtout le fait de discuter avec elle.

Pierre

Et ça, discuter, vous vous voyez souvent pour ... ?

Camille

Ah oui ... fin en fait Nadège je la vois, je la connais depuis que j'ai 12 ans, et je la vois toutes les semaines. Elle étudie à Bruxelles et, ou, en tout cas je lui parle tous les jours de tout et de rien donc ... elle, elle va souvent à la salle mais à une autre salle de sport en fait et de temps en temps on prend une semaine pour, pour qu'elle puisse aller mais donc au final ou alors plus souvent dans l'extérieur.

Pierre

Mais donc elle, elle est ... vous discutez beaucoup, elle t'encourage aussi ?

Camille

Ah oui oui oui

Pierre

C'est aussi émotionnellement ? Elle t'encourage positivement, vous discutez de l'activité ? Parfois, tu t'inspires un petit peu d'elle ? De ses exercices, et cetera ?

Camille

Bah je m'inspire moins dans le sens où elle fait plus de ... elle fait moins de cardio que moi et moi j'aime beaucoup faire du ... j'aime beaucoup courir ou ... j'ai besoin de sentir que je transpire en fait. Je ne peux pas, je ne supporte pas faire des trucs de musculation juste parce que j'ai l'impression de ne pas le faire ... fin alors que je sais qu'en ayant vu plein de vidéos que c'est même mieux de faire genre de la musculation mais je ne sais pas, j'aime pas. Et euh bah Nadège elle fait plus de muscu que moi mais c'est vrai que de temps en temps quand elle m'explique des exercices qu'elle fait ou quoi je m'inspire de ... parce qu'en fait Nadège va avec une autre amie à elle qui s'appelle Laura et Laura est une passionnée de sport et donc elle montre toujours de nouveaux exercices à Nath et donc Nath me les montre à moi et voilà.

Pierre

Et Nadège elle fait énormément de sport aussi ? Elle est très sportive ?

Camille

Appendixes

Elle fait 3 fois par semaine. Elle va à la salle je pense c'est les lundis et ... elle va juste pas le weekend mais elle va les lundis, mercredis, vendredis.

Pierre

Et parfois, de par sa régularité, et cetera, tu n'as pas envie de te dire que tu aimerais bien être aussi peut-être régulière, ou les exercices qu'elle fait, faire comme elle et cetera ? C'est pas un petit peu comme un petit exemple ?

Camille

Non, fin c'est plutôt je ne dirais pas un exemple mais je la vois plus avec moi genre ... fin je vais aussi souvent à la salle de sport et donc au final je n'ai pas besoin de quelqu'un qui me motive à y aller fin je vois beaucoup sur les réseaux sociaux des gens qui ont besoin fin je ne sais pas comment expliquer ... d'avoir une carotte un peu derrière et de se dire "je vais y aller, pense à tout ce que cela va te faire" moi fin c'est vraiment devenu un automatisme je ne pense même plus à je n'ai pas envie d'y aller ou pas, j'y vais fin c'est comme si j'avais un cours et donc j'y vais. Donc là non mais c'est vrai que pour le fait d'y aller, fin les exercices tout ça de temps en temps elle me motive et puis fin je trouve que c'est ... enfin je ne sais pas ... c'est peut-être psychologique mais je trouve que Nadège elle est super jolie et donc au final bah je ne sais pas quand elle y va ou quoi je me dis toujours ... fin c'est bête hein mais on se dit "on ressemblera peut-être à cette personne" et même sur les réseaux sociaux ou quoi je pense que c'est beaucoup ça. Y a pas ... je suis plusieurs comptes un peu fitness, il n'y a pas une personne en particulier mais c'est vrai que quand on a une image de quelqu'un qui est tellement musclé, ou qui a un corps qu'on dirait parfait, bah c'est vrai qu'au final on a envie de plus y aller donc je vais mettre les réseaux sociaux aussi alors en faible influence puisque je ...

Pierre

Là tu es en très faible

Camille

Ah oui non

Pierre

Et Nadège tu l'as mise aussi en très faible, je ne sais pas si c'est ...

Camille

Oui non non non bah je ... voilà et je vais mettre fin c'est plutôt instagram au final.

Pierre

Ok, et tu as vraiment des personnes précises qui te viennent en tête ou tu en suis vraiment plusieurs et du coup tu ne sais pas ?

Camille

Bah là je n'en ai pas de très précises. En fait, il y en a une mais elle n'est pas nécessairement axée fitness mais c'est juste qu'elle est axée santé et sport et tout ça. Elle s'appelle, fin c'est une américaine, c'est Lauren Elizabeth, fin je ne sais absolument pas ... je dois la noter ?

Pierre

Tu peux la noter

Camille

Et sinon c'est la seule qui me vient, enfin je ...

Pierre

Et là c'est quoi c'est du coup aussi un petit peu parce qu'elle est très axée santé et cetera ?

Camille

Oui

Pierre

Donc tu essaies de lui ressembler un petit peu mais elle donne des conseils, parfois tu t'inspires un petit peu de ce qu'elle propose justement sur ... ?

Camille

Oui fin en fait elle explique parfois ce qu'elle fait à la salle et tout ça donc bah ça je regarde ou aussi non celle où je m'inspirais le plus, mais c'était avant, donc je ne sais pas si je dois la mettre maintenant, comme je l'ai beaucoup regardée c'est ...

Pierre

Mais peut-être que tu t'en inspirais avant mais du coup tu refais ...

Camille

Refaire les idées ?

Pierre

Voilà

Camille

Alors c'est Karoline Ro mais elle, c'est, elle explique des trucs vraiment sur le corps, comment ça fonctionne, comment avoir des meilleurs résultats et tout ça donc elle aussi elle me motivait. Et ... ah bah oui il y en a une autre que je vais noter fin son Instagram c'est MyBetterSelf, et elle ce n'est pas du tout ... justement c'est le contraire ... c'est pas du tout en mode "vous devez aller faire du sport absolument" mais c'est plutôt sur l'acceptation de soi et fin elle n'est pas du tout forte ni rien mais c'est juste qu'elle ... elle parle plutôt d'équilibre et pas de se forcer si on n'a pas envie ou quoi et ... fin je trouve que c'est plus rare de voir quelqu'un comme ça sur les réseaux sociaux et qui prône aussi de ne pas, si on n'est pas filiforme que ce ne soit pas grave et voilà ... et je ... fin finalement comme freins j'en vois vraiment aucun à part de temps en temps ma mère et encore fin je ... donc je vais peut-être la mettre dans faible influence dans les freins parce que ... fin elle ne m'empêche pas vraiment de faire c'est juste parfois la situation et voilà sinon c'est pas ... je ne sais pas si j'ai bien répondu

Appendixes

Pierre

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, c'est toi comment tu ressens les choses. On va juste un peu se reconcentrer sur certaines personnes. Par exemple, ta maman qui est dans les deux.

Camille

Oui

Pierre

Donc tu m'as dit que parfois vous participez ensemble et que ... mais elle est moins motivante déjà parce qu'elle, quand elle fait du sport avec toi, ça doit être plus calme, je vais dire ça comme ça, et il y aussi quand vous pouvez passer certains moments ensemble, en fonction du contexte, tu n'as pas forcément envie de lui dire non parce que je vais aller courir. Donc, ce n'est pas explicite, qu'elle ne te le demande jamais, elle ne t'impose pas de ne pas faire, c'est plutôt toi qui ressens le fait de ne pas y aller pour pouvoir quand même faire ce qu'elle propose je vais dire. Ici tu as mis en faible influence et ici en faible influence aussi.

Camille

Oui ... bah au final c'est parce qu'elle n'a pas ... je le ressens de temps en temps mais je ... ça ne m'empêche pas moi d'au final, si on regarde dans l'ensemble, de pratiquer mon sport mais de temps en temps je ressens qu'il y a, fin qu'elle ne va pas fort m'encourager ou alors que quand elle va vouloir y aller alors là elle va un peu me motiver mais c'est très variable.

Pierre

Ok. Et parfois vous discutez quand même ? Comme vous allez parfois ensemble, vous discutez de l'activité physique ?

Camille

Non

Pierre

Non ... Donc ici, si je devais faire la moyenne au final pour ta maman. Si on fait une note de -5 à +5.

Camille

Ça serait 0 au final alors alors que ...

Pierre

Voilà là elle serait à 0. Est-ce que tu juges qu'elle est quand même plus positive ou plus négative ?

Camille

Ah oui.

Pierre

Si tu devais lui donner une ...

Camille

Alors plus positive dans le sens où je crois que si elle, elle parle de ... elle veut mon bien-être et ça c'est vrai donc je pense que si on doit vraiment parler de l'activité sportive ou quoi et que je dis vraiment que j'ai envie d'y aller, elle ne va pas du tout ne pas m'encourager donc je dirais plus qu'elle est plus un moteur qu'un frein mais il lui arrive d'être un frein aussi.

Pierre

Et du coup, si tu devais la modifier quelque part.

Camille

La changer alors je mettrais qu'elle est en très faible influence.

Pierre

Je vais le faire au bic. Très faible influence négative du coup ?

Camille

Oui

Pierre

Ok. Donc là elle serait légèrement positive ?

Camille

Oui

Pierre

On va redétailler un petit peu plus ton papa aussi. Qui est donc en forte influence, tu m'as dit que vous pratiquez ensemble, pas forcément actuellement parce que là il est blessé, mais donc vous avez l'habitude de pratiquer ensemble quand même. Il va t'encourager, vous discutez beaucoup de l'activité physique, est-ce que parfois aussi, comme lui tu m'as dit qu'il a déjà fait des marathons et cetera, et que toi tu aimes bien le fait de courir et t'aimerais aussi faire de plus longues distances, est-ce que parfois ce n'est pas un petit peu un exemple aussi ?

Camille

Oui

Pierre

Parfois tu t'inspires aussi de quoi ? Parce que c'est quelqu'un de sportif, il a réussi à faire des marathons ou c'est vraiment comment il a réussi à placer l'activité physique presque quotidiennement dans son agenda ?

Camille

Je n'ai pas compris la question.

Pierre

Appendixes

Comment, à quel niveau tu t'inspires de lui ?

Camille

Mais je pense, enfin, comme j'ai toujours vécu avec mon père, j'admire vraiment beaucoup mon père, pour tout, parce qu'on est resté seuls très longtemps et donc, au final, bah je ... fin en fait il m'inspire pour beaucoup de choses même pour mes études il est, fin c'est peut-être parce que je suis sa fille, mais je le trouve super intelligent, il avait la physique nucléaire et qu'à chaque fois il explique super bien tout ça, et comme bah je crois que c'est une autre facette de sa vie mais que j'admire tout autant qu'au final il ait toujours été très sportif et qu'il s'est jamais fort mis la pression, ça a toujours été assez naturel pour lui. Et quand il explique, fin il n'est plus tout jeune il a 65 ans maintenant, mais il est toujours aussi fit, fin il est toujours très mince, très ... il essaie quand même d'aller, de faire de la marche tout ça pour être toujours en bonne santé, et bah c'est quelque chose qu'au final j'ai toujours admiré, quand il explique ses marathons, on voit que ce n'était pas du tout un corvée mais que c'était par l'amour du sport qu'il le faisait. Et comme, bah c'est toujours un truc que j'ai admiré chez lui bah je le fais. Et en fait, j'aime beaucoup avoir l'approbation de mon père aussi. Je pense que, fin si maintenant je dois retourner et voir vraiment les raisons pour lesquelles je pense que c'est ça. Fin j'ai toujours bien aimé que mon père soit fier de moi et soit hyper derrière moi dans ce que je fais. Que je sais que quand je vais faire du sport, il va beaucoup plus aimer que si par exemple, je sais pas, je sortais en boîte toutes les semaines. Je ne dis pas que c'est pas bien hein mais fin au final moi je n'ai pas l'habitude et je sais que bah il trouve ça bien ce que je fais donc je pense que je continue pour ça.

Pierre

Ok. Donc ici, si on devait aussi lui donner une note, au final il est dans le 4ème cercle donc il aurait 4 sur 5 ? Entre -5 à +5. Ça te juge ... ça te semble correspondre ?

Camille

Oui, je ne sais pas après maintenant c'est quoi fin, sur une autre échelle comment les gens ... mais moi je trouve que si je dois penser à quelqu'un qui m'influence à faire du sport c'est tout de suite lui qui va me motiver, qui va parfois me dire ... bah pas me motiver à l'extrême dans le sens où la semaine passée je n'étais pas bien, j'étais malade, il va absolument pas me dire d'y aller et euh ... mais euh il va tout de suite ... mais si il fait beau, que fin il n'y a rien, même s'il pleuvine un peu, fin il ne va jamais me dire "reste dans ton lit n'y va pas".

Pierre

Ok. Tu pratiques énormément en solo ou c'est souvent avec quelqu'un d'autre quand même ?

Camille

Euh, ça dépend. La semaine, j'ai commencé, parce que ça fait un mois que je fais ça, j'ai trouvé en fait tous des cours collectifs qui allaient bien avec mon agenda et surtout qui étaient assez endurants. Et donc, fin il y a un cours de boxe, y a un cours de ... j'avais jamais fait ça mais c'est un cours de 30 minutes où on saute et au final y a ... j'sais pas fin ça ... et c'est génial et on fait ça, et j'ai un autre où c'est vraiment que du ... fin du fractionné, tout le temps. Et ceux-là bah je les fais dans la semaine, et à un moment donné je faisais du step mais c'était pas assez ... fin en fait, c'est que des mamies qui sont à ce cours-là et elles sont super chouettes mais je trouvais que ça allait pas assez fort donc là c'est pour ça que je vais courir maintenant le dimanche mais sinon donc là c'est en groupe, si jamais ça va pas dans mon planning ou j'avais un cours trop tard je vais aller courir seule sur le tapis et donc là je fais du fractionné, je fais pendant 20 minutes, 12 km/h pendant 40 secondes, 20 secondes sur, avec les pieds hors du tapis, et puis je fais 5 minutes à 14 km/h et à la fin, les deux dernières minutes en sprint. Mais sinon après je fais un peu de vélo elliptique et puis que du poids du corps.

Pierre

Et quand tu fais les cours collectifs, t'es plus à discuter avec les autres aussi ou t'es plus t'es dans ton coin ?

Camille

Oui fin c'est pas du tout que je ne suis pas sociale mais je vois que les gens ne sont pas particulièrement causant fin, il y a certaines personnes comme je les vois toujours, toutes les semaines, au final bah je vais quand même leurs dire bonjour et peut-être qu'on discute entre, par exemple le fractionné je sais qu'on discute parfois entre en disant "oh c'était dur machin, on va refaire" mais sinon je ...

Pierre

Si ces personnes n'étaient pas là, ça ne te dérangerait pas, tu ferais quand même ?

Camille

Je sais que j'allais à un cours à un moment donné où il y avait, on était 3 parce que je crois que personne n'aimait bien ou alors c'était pas une bonne heure ou quoi mais je sais que ça ne me dérange absolument pas.

Pierre

Ok. Nadège, puisqu'au final c'est la seule de tes amies que tu as inscrite dans ton réseau social en lien avec l'APS, donc elle, tu la connais depuis longtemps, c'est ça ? Parfois tu pratiques avec elle et vous discutez pas mal, vous vous encouragez l'une l'autre concernant la pratique. Est-ce que, elle aussi, si tu devais lui donner une note, donc là ça reviendrait à ... faible influence donc à 2 sur 5, en positif, donc de -5 à +5 ?

Camille

J'hésite à lui donner influence moyenne voire faible influence parce que c'est vrai que souvent quand je parle je lui dis ... fin quand on discute c'est vrai que ça me ... je me dis "ah c'est vrai que je vais aller à la salle aussi aujourd'hui" ou ... même si à la base je ne comptais pas y aller mais ce n'était pas, fin je sais pas ... je la mettrais en influence moyenne déjà. Mais c'est surtout la seule de mes amies en fait qui fait le même ... fin aussi du fitness, fin elle court moyen, on va de temps en temps courir mais ce n'est pas ce qu'elle préfère elle. Mais dans mes autres copines, fin on est un groupe de 5 copines, des secondaires, mais ... fin je sais que par exemple il y a Lorraine et Justine, elles elles font rien, fin c'est juste qu'elles n'ont ressentent pas du tout le besoin et j'ai une autre qui s'appelle Julie et elle elle fait du tennis mais, moi je n'ai jamais fait de tennis à part dans des stages quand mes parents ne savaient pas quoi me faire faire pendant les vacances et donc au final je ne m'identifie pas du tout à elle pour l'activité sportive, j'en discute jamais jamais avec elle donc pas du tout.

Appendixes

Pierre

Ok. Est-ce que t'as d'autres personnes qui te viennent en tête que tu pourrais rajouter ?

Camille

Vraiment non.

Pierre

Tu viens de me parler des autres copines du même groupe, elles ne sont pas du tout actives, et est-ce que parfois justement ça peut être un frein pour ton activité ? Est-ce que si vous devez planifier un souper, elles ne vont pas râler que tu leurs dises "ah mais là c'est au moment où je suis censée aller à la salle, j'ai mon cours collectif" ?

Camille

Ah oui. Mais ça je ne le fais jamais parce que ... fin elles vont peut-être me dire "oui mais tu vas ..." ... fin par exemple la semaine passée on a fait une soirée jeux de société, qu'on faisait à 5. Et c'est vrai qu'au final moi j'avais envie d'aller à la salle à ce moment-là, après je me suis arrangée pour y aller au final avant et arriver au moment, fin pour ne pas être en retard. J'ai été en retard d'une demi-heure et j'y suis allée. Après, je pense qu'elles vont moins le comprendre que Nadège par exemple que je voudrais aller mais elles vont pas me râler ou ... fin on est très libres chacune fin ... moi je sais que justement y en a une qui est partie à une autre soirée avec d'autres amis à nous et nous on n'avait pas envie d'aller boire, fin il n'y avait aucun problème, fin c'est ce que j'aime bien c'est qu'on est toutes, fin on fait toutes ce qui nous arrange nous, il n'y a pas de pression sociale sur l'une ou l'autre. Même pour manger, fin moi je trouve que l'alimentation va quand même beaucoup avec le sport et il n'y a pas de pression qui dit on doit absolument ... fin une fait ça et tu dois manger si on n'aime pas, fin souvent on mange avant ou moi ça m'est déjà arrivé d'annuler un autre truc car au final, fin à un moment donné j'étais végétarienne, et donc je mangeais d'autres trucs et il n'y avait aucun problème.

Pierre

Ok, donc tu n'as vraiment pas l'impression qu'elles pourraient être un frein à ton activité ?

Camille

Non, je pourrais les mettre dans aucune influence toutes les deux, fin toutes mais je ne sais pas si c'est vraiment nécessaire puisque vraiment je ... fin elles ne vont pas du tout me freiner mais elles ne vont pas non plus m'encourager.

Pierre

Ok, elles sont vraiment neutres dans son ensemble. Est-ce que toi tu as l'impression d'être une source de soutien pour une autre personne ? Justement ...

Camille

Bah peut-être pour Nadège je trouve. Pour Nadège et ma mère. Pour mon père, je crois qu'il n'a pas besoin de moi donc au final je suis pas ...

Pierre

Mais est-ce que tu ne te dis pas aussi, quand vous alliez courir ensemble, ou le fait ici que toi tu cours et que lui il ne puisse pas trop, est-ce que lui ça pourrait aussi le booster pour quand il pourra recourir et rester actif, voir qu'en fait toi, toi qui es derrière, qui es aussi active, peut-être que ça peut le pousser aussi. Est-ce que tu n'as pas l'impression que ça pourrait être comme ça aussi ?

Camille

Plus pour partager je pense un moment ensemble ou il aime bien qu'on fasse ... fin je fais souvent plein d'activités avec mon père le weekend ou quoi, fin je mets beaucoup d'importance à ce qu'on fasse des trucs ensemble et ... pour le moment on joue aux échecs mais c'est vrai que quand on allait courir fin je voyais qu'il aimait bien, après je pense que si je courais pas, si j'arrêtais tout à fait et que je ne faisais que du fitness, et qu'il arrivait de nouveau à courir, il le ferait sans moi ça il n'y a aucune hésitation. Mais c'est vrai que si j'y allais, et qu'il me voyait y aller, ça lui donnerait aussi envie d'y aller avec moi ça je ... j'aurais une faible ou une très faible influence sur lui ça c'est vrai mais sur ma mère je pense que j'en ai une dans le sens où, fin déjà ma mère ne faisait absolument pas de sport il y a quelques années et puis quand j'ai commencé à en faire et à venter ... fin on n'en parle pas régulièrement mais j'ai venté quelques fois les mérites et je sais que je commençais à voir qu'elle voulait s'inscrire à la salle tout ça et elle s'est inscrite à une autre salle, maintenant elle a changé pour être dans la même salle que moi, et donc je pense que j'avais quand même une influence. De temps en temps, elle est fière de me dire qu'elle y a été, après ça ne va pas être un sujet de conversation entre nous mais c'est vrai que ... puis souvent c'est moi qui lui envoyait un message en disant "je passe te prendre en voiture et on y va" et donc elle était ... fin même si elle a pas l'idée de base, au final elle va dire "oui c'est vrai que j'ai rien ...".

Pierre

Donc parfois c'est toi-même qui vas jusqu'à aller la chercher et cetera ?

Camille

Oui oui en fait il y a sa salle, fin il y a chez moi, ma mère et la salle de sport. Je passe en voiture et je la prends puis je la ramène. Fin c'est surtout pour ça au final que je trouvais qu'elle était un frein parce que comme je dois la ramener en voiture et qu'elle faisait rien bah j'étais ... fin la voir sur le côté sur un banc fin ça m'énerve donc au final bah ... on ne se disputait pas mais au final je me disais bah on n'ira plus ensemble et donc bah au final on y retournait à chaque fois parce que voilà ... mais c'est vrai que ...

Pierre

Ok. Et donc Nadège, tu penses aussi être un soutien pour elle ? Déjà parfois vous participez ensemble mais vous discutez beaucoup même de l'activité physique ?

Camille

On va souvent manger le weekend ensemble ou faire du shopping ou ... j'sais pas ... aller dans les serres royales par exemple ... fin on va faire beaucoup des activités ensemble et donc c'est vrai qu'au final je lui raconte si par exemple je me suis dépassée à la salle, si j'ai fait plus de temps

Appendixes

que d'habitude sur le tapis et donc c'est vrai que je vois qu'elle disait que ... bah par exemple le truc du fractionné là, bah au final moi j'avais vu ça je ne sais même plus qui un jour sur Instagram de quelqu'un qui le faisait, et donc je lui ai conseillé de le faire et maintenant elle le fait tout le temps donc oui je pense que j'ai quand même une influence parce qu'elle va aussi suivre ce que je vais lui dire.

Pierre

Donc là, pour Nadège, c'est vraiment mutuel.

Camille

Oui oui, on va s'envoyer, fin par exemple, des vidéos admettons d'un nouvel exercice on va dire "ah fin essaie ça la prochaine fois et moi je l'essayerai puis on se dira si on l'a fait ou quoi" mais c'est absolument la même chose. Après, je ne suis pas, ce qu'on peut appeler, fin une dingue de la muscu ou quoi mais j'aime bien essayer de nouveaux exercices mais c'est pas du tout ...

Pierre

Ok. Est-ce que tu as ... donc toutes ces personnes, est-ce qu'elles interagissent entre-elles ? Donc je ne sais pas si tes parents ...

Camille

Oui ... fin ... mon père et ma mère ils discutent, ils sont en très très bons termes. Après, ils ne vont jamais parler d'activités sportives entre eux. Et Nadège elle vient souvent, en fait comme elle habite juste en brabant flamand, quand on sort elle vient souvent dormir chez moi. Et donc voilà, elle voit souvent mon père le weekend.

Pierre

Donc eux, ils se connaissent aussi donc peut-être que ton père pourrait, si ton père est très actif, et cetera, peut-être que ça peut aussi influencer Nadège ?

Camille

C'est possible, quoique je ne les ai jamais entendus parler d'activité sportive à deux. Mais ... fin après ils ne vont pas discuter des heures ensemble, je sais qu'on a une fois été au resto pour l'anniversaire de mon père et Nath' était là. C'est pas ... fin il aime bien Nadège, même ma mère aussi elle aime bien ... fin Nadège c'est la fille que tous les parents aimeraient avoir. Mais sinon non ils ne vont pas discuter ensemble ...

Pierre

Ok. Et Nadège, elle suit les mêmes comptes que toi ? Et parfois c'est des sujets de conversations aussi ?

Camille

Oui, surtout Lauren Elizabeth, je sais que c'est elle qui m'avait dit de la suivre. Et donc on discute beaucoup, même des recettes, ou quoi, du jus de céleri qui était horrible mais on l'a bu. Tout ça qu'on suit oui donc oui au final oui.

Pierre

Ok donc elles se connaissent.

Qui a ... est-ce que tu as la carte UCL sport ?

Camille

Non pas cette année parce que je ne kotte plus. Et l'année passée j'avais, fin j'ai kotté pendant deux ans, donc là j'avais la carte UCL sport.

Pierre

Et qui la payait ? C'était toi avec ton argent de poche et cetera ?

Camille

Non c'était mon père.

Pierre

Ton père, ok.

Est-ce que tu penses que ... ici on va se concentrer un petit peu plus sur tes parents. Généralement, quand on est plus enfant, en secondaire et cetera, les parents ont vraiment une place importante en lien avec l'activité physique. C'est eux qui conduisent aux entraînements, qui payent les affiliations, qui payent le matériel, les chaussures, et cetera. Est-ce que tu as l'impression que tes parents ont encore une influence maintenant malgré le fait que, voilà, tu t'éloignes un petit peu, tu passes peut-être moins de temps avec eux ? On en a déjà discuté pas mal.

Camille

Ils en ont moins quand même qu'avant, après la salle de sport c'est moi qui la paye, et tout ça. Donc non, la carte UCL sport c'était plus parce que mon père adore avoir tous les trucs de l'UCL, machin, donc il ne me l'avait même pas demandé je crois que c'était lui qui avait rempli, fin je sais que c'est lui qui m'avait demandé et donc lui trouvait cela toujours bien de rajouter un truc en plus. Mais non, ils en avaient plus avant, parce qu'avant il fallait quand même que, jusqu'à mes 14 ans, fin après je pense qu'à 14 ans on a plus, fin ou vers 12-13 ans on est plus capable de dire si on a envie d'en faire quelque part mais c'est vrai qu'avant ... faire de la danse, du judo, de la natation, ça ça a été mes parents. Et parce que c'était ... il fallait ... fin et puis surtout ils trouvaient que c'est important, peut-être pas forcément de faire du sport mais avoir une activité extra-scolaire c'était important d'avoir autre chose quand je rentre de l'école.

Pierre

Et tu dis qu'ici c'est toi qui payes ta salle de fitness, tu payes également si tu dois t'acheter de nouvelles chaussures de course à pied, et cetera ?

Camille

Euh non, les chaussures de course à pied j'ai la chance que mon père adore aller chez Jogging+ et donc ... et que j'aille courir et que l'on voit comment mon pied, machin, court ... donc ça c'est mon père. Tout ce qui est brassière, t-shirt, ça c'est moi qui achète moi-même. Mais c'est vrai que les chaussures de course, comme c'est un investissement, bah surtout que mon père veut toujours, fin moi j'en ai déjà achetées par moi-même et au final c'était ... j'avais eu mal aux pieds, ça n'allait pas donc mon père a toujours voulu me les acheter, que l'on aille ensemble les prendre mais sinon le reste c'est moi.

Appendixes

Pierre

De par ton job étudiant, et cetera ok.

Ta maman peut-être ? Est-ce que ...

Camille

Ma mère ... fin ce n'est pas du tout péjoratif ou quoi ... fin c'est un fait, c'est qu'elle n'est pas du tout présente financièrement dans ma vie. Fin oui elle me donne un peu d'argent de poche par mois mais vraiment juste ... en disant "t'as gardé ton frère" ... fin je vais souvent le chercher à l'école quand je rentre de Louvain en voiture et donc ... bah sinon c'est pas fin "présente financièrement" elle me donne peut-être 40 euros une fois dans le mois mais après pour ce qui est vraiment de dépenses plus importantes ça non.

Pierre

Donc, en gros, quand tu étais plus en secondaires, ils avaient plus d'importance et maintenant, même financièrement, tu t'assumes. Fin c'est toi qui es un peu plus indépendante.

Camille

Oui, fin après mon père est toujours, il me donne de l'argent de poche, même pour manger ou quoi, parce que je ne pourrais pas m'assumer financièrement qu'avec mon job étudiante. Par exemple, fin en blocus alors je serais vraiment sans rien donc là non mais. Donc mon père oui il a plus d'influence même par rapport à l'aide financière ou quoi, ma mère bah ... voilà.

Pierre

Ok. Ici, on va parler d'une autre personne, que tu n'as pas indiquée sur ton schéma, c'est le professeur d'éducation physique de secondaire.

Camille

Ah oui.

Pierre

Est-ce que tu as l'impression que son influence perdure ou bien s'arrête à la fin des secondaires, sur ta pratique ?

Camille

Bah moi justement c'était le contraire, ça me bloquait en fait de faire du sport.

Pierre

Donc ton professeur d'éducation physique te bloquait à faire de l'activité physique ?

Camille

Fin ça ne me mettait pas du tout à l'aise. En fait, j'étais dans une classe où, fin je me souviens peu des premières années, je me souviens plus du dernier cycle en cinquième et en rhéto et je n'aimais pas du tout parce que je sais que, en cinquième je me souviens que j'avais cours avec mes copines ou quoi et donc euh, en fait j'ai toujours été en classe d'immersion en néerlandais et donc on avait toujours un petit groupe, fin on se connaissait ça faisait des années et j'avais pas de souci mais je me sentais pas à l'aise parce que, je n'ai jamais été très à l'aise déjà juste avec mon corps et je sais qu'en secondaires je voyais toutes les filles hyper ... fin la plupart hein, il y en avait d'autres non mais ... fin toutes mes copines sont super minces fin je pense qu'elles pèsent toutes 50 kilos, littéralement, et donc au final je ne me sentais pas très à l'aise parce que dans ma classe, vu que tout le monde avait un corps différent du mien, je me voyais comme beaucoup trop forte fin je m'aimais pas du tout et donc je n'osais pas moi me sentir à l'aise pour faire du sport, pour courir devant tout le monde, pour faire de l'activité physique. Et puis donc ça allait mieux en rhéto mais en rhéto le problème c'est que, fin déjà je n'aimais pas trop, j'avais changé plein de fois de profs de sport et on en avait une, fin je ne la portais pas particulièrement dans mon cœur et c'était surtout que, bah les filles qui faisaient du sport avec moi, j'avais justement changé, fin j'étais toujours en immersion mais j'avais pris latin-math et personne n'avait pris cette option. Et donc j'étais un peu toute seule dans un groupe de filles que je ne connaissais pas du tout et je ne sais pas ... fin en fait elles étaient toutes très paresseuses, elles restaient toujours sur le banc à trouver la moindre excuse pour ne pas du sport et l'autre prof je trouvais qu'il ne mettait pas du tout en confiance non plus. Fin elle ne motivait pas et c'était beaucoup, fin je me souviens encore qu'une fois on jouait au volley, c'est vrai que je suis particulièrement nulle, pour rattraper la balle, et je me souviens qu'elle n'était pas du tout à me dire "ah ça va aller" fin elle me disait "mais qu'est-ce que tu fous ?" et je me souviens bah je trouve ça pire parce qu'alors tu encourages encore moins la personne et donc tu te ... fin je me braquais encore plus et je me souviens que je disais ça je voulais juste rentrer à la maison et ne pas devoir finir ce cours. Donc pas du tout.

Pierre

Et sur ta pratique actuelle, ça a eu un effet tu penses ?

Camille

Non. Je pense que je n'y ai même plus pensé. En fait, je dissociais beaucoup le sport de l'école du sport que je faisais moi. Je trouvais que ça n'avait rien en commun, fin je ne comptais pas ça ... je faisais les séances de sport en secondaires par moi-même et je ne comptais pas du tout le sport comme, le sport que je faisais à l'école, comme une séance de sport ... je trouvais qu'on ne faisait rien fin même je ne transpirais pas du tout, fin c'était plutôt il fallait qu'on bouge un petit peu mais ce n'était pas ...

Pierre

Bon ok, on va quand même approfondir un petit peu même si tu en as déjà parlé. Est-ce que parfois tu réutilises, tu penses, quelques chose que tes professeurs d'éducation physique en secondaires ont pu t'apprendre ? Comme par exemple le fait, pour la course à pied, t'entraîner de cette façon, de telle ou telle manière. S'ils t'ont fait découvrir une activité physique, comme typiquement le badminton, est-ce que tu t'étais dite "oh ça j'ai bien aimé, du coup ça me pousse en en refaire peut-être ici à Louvain", une activité qu'ils auraient pu ...

Camille

Du badminton ...

Pierre

Appendixes

J'ai dit badminton au hasard.

Camille

Non mais c'est vrai. Mais c'est que j'y pensais. En fait, j'allais avec des co-kotteurs au Blocry, on faisait du badminton ensemble. Fin j'étais ... je me souviens j'étais le malus que l'on se passait entre les gens. Parce que, en fait c'était tous des garçons qui courraient beaucoup plus vite ou quoi, mais j'aimais vraiment bien fin j'allais de temps en temps quand ils me laissaient. Mais sinon, c'était ... sinon je ne vois pas, fin sinon je faisais de temps en temps une activité sportive en fait avec des handicapés à Bruxelles et ça me rappelait souvent les activités que je faisais, on faisait du badminton, du unihoc, ou des trucs comme ça, mais là c'était pas du tout pour faire du sport, c'est juste pour être présente dans une association. Mais sinon ...

Pierre

C'est toi qui animais ?

Camille

Non non, j'allais. En fait, j'avais Lorraine, une amie à moi, elle fait ... elle est baptisée à Bruxelles et dans son cercle il y avait une fille qui anime ce truc, ça s'appelle GRATS je crois, et donc ils font toujours des activités avec des gens qui ont des déficiences mentales et donc j'y allais. Fin j'ai été quelques fois hein, pas des mois non plus mais sinon non. Je suis en train de penser à des trucs ... c'est vraiment mon père que j'écoute plus, même parfois s'il y a peut-être des conseils qu'il ... fin je me souviens j'avais mon prof de sport qui disait toujours, on avait une fois été courir, il disait "oui il faut absolument ...", je me souviens qu'une fille voulait prendre sa bouteille d'eau et il disait "il ne faut absolument pas prendre sa bouteille d'eau quand on court. Ce n'est pas bon du tout de boire en faisant du sport". Fin après je ne sais pas ton avis là-dessus mais moi je trouvais ça complètement ... fin débile. Par exemple aux 20 km de Bruxelles, on boit tout le temps et je ne voyais pas la raison scientifique pour ça et donc je que justement, moi dans ma tête je me disais toujours qu'ils avaient des conseils parfois qui étaient pas du tout justifiés ou qui ... parce que eux avaient peut-être entendu quelque part que ce n'était pas bien et je ne voyais pas pourquoi justement ...

Pierre

Ok, donc il n'y avait pas vraiment d'explications, de justifications, ...

Camille

Oui. Je me doute que l'on ne doit pas boire 2 litres d'eau quand on court mais justement fin voilà y a du soleil c'est justement mieux de boire que de rester à suffoquer, à être déshydrater fin ...

Pierre

Tu as déjà parlé de la motivation mais du coup il ne t'a pas non plus, fin les profs en général ne t'ont pas donné des habitudes en extra-scolaire justement ? Ce n'est pas eux qui auraient pu te pousser à faire quelque chose en extra-scolaire et que c'est quelque chose que tu aurais pu garder par la suite ? Ils ne t'ont pas donné des habitudes ?

Camille

Non vraiment pas je trouve ... je ne dis pas que ce ne sont pas des chouettes personnes, je me rends compte, mais c'est juste que non je ne garde rien. Fin un truc qui s'est passé dans mon cours de sport et que c'est devenu répétitif, non.

Pierre

Encore deux choses, est-ce qu'ils t'ont peut-être sensibilisée ou non, donné quelques astuces pour contourner les freins à la pratique ? Justement le fait que, par exemple, s'il y a beaucoup de travail, il faudrait quand même aller courir et cetera ?

Camille

Non. Fin, c'est vrai qu'ils n'ont, peut-être pas particulièrement, donné des conseils fin on discutait pas beaucoup. On devait faire du unihoc ben on prenait des sitcks, on prenait la balle et on faisait du unihoc. Il n'y avait pas beaucoup d'échanges entre nos profs et ... fin c'est dommage, j'aurais été curieuse de savoir comment est-ce qu'ils voyaient ... fin même la course à pied ou d'autres sports, mais c'est vrai qu'il n'y avait pas du tout d'échanges.

Pierre

Ok. Et encore une chose, il y a ce que l'on appelle l'instrumentalité. Notamment, l'instrumentalité de l'activité physique et sportive, c'est en fait comment l'activité physique et sportive peut être bénéfique pour un autre domaine, comme par exemple pour le scolaire, pour les études, mais aussi pour le social, par exemple le fait que l'activité physique va permettre donc d'être plus concentré pour étudier ou bien l'activité physique va permettre de voir ses amis, partager du temps ensemble, et cetera. Est-ce que ce n'est pas quelque chose qu'ils ont essayé aussi de te sensibiliser un petit peu ?

Camille

Ah j'aurais dit pour moi, moi je le pense mais non.

Pierre

Mais eux n'ont pas participé ? Tu l'as découvert par toi-même ?

Camille

Oui oui fin je pense que c'est, je remarque que par exemple ... je ne sais pas comment expliquer mais s'il m'arrive d'y avoir une semaine où je ne fais pas de sport, bah je vais me sentir tout de suite presque malade un peu, je ne sais pas comment expliquer. Je me sens ...

Pierre

Mal à l'aise un petit peu ?

Camille

Oui, et même, c'est psychologique, mais je me sens plus belle, mieux dans mon corps quand j'ai fait du sport. Par exemple si j'ai quelque chose le lendemain, ou je ne sais pas, je vais voir quelqu'un, ou j'ai envie de me sentir bien, faut absolument que je fasse du sport le jour d'avant sinon, je

Appendixes

ne sais pas, je me sens moins bien que ce que j'aurais pu être. Mais après, même pour mes études, c'est vrai que pendant mon blocus ou les examens ou quoi, ça m'arrive même de me lever à 6h du matin et aller courir parce que je me sens mieux. Fin je sais que ça va être beaucoup mieux pour ma journée, que je vais avoir plus d'énergie, que je vais me sentir mieux. Et même pour me sentir bien avec les gens, c'est vrai que si j'ai fait du sport, pas du tout dans le sens où j'en pratique avec des gens, mais si j'en fais, je vais me sentir mieux donc finalement je serai plus à l'aise avec les gens.

Pierre

De meilleure humeur pour aborder les gens également, ok.

On va passer maintenant à un deuxième volet. Donc ici je le mets de côté, si jamais tu as encore ... quelqu'un qui te vient en tête, il n'y a pas de souci tu peux revenir dessus. Alors maintenant, on va passer plus aux événements de vie qui influencent l'activité physique et sportive. Donc en gros, ici il y a trois schémas, on va commencer simplement par le premier, le but est d'indiquer un petit peu en fait la fluctuation de ton activité physique pendant l'année. Ici, c'est l'année académique donc ça a commencé en juillet et nous on est ici le 6 mai. Tu peux juste indiquer une croix quand il s'est passé quelque chose, quand il y a eu un événement de vie particulier. Et pour indiquer aussi à quel niveau d'activité physique tu es à ce moment-là. Donc par exemple, il n'y a pas de notion d'heures, c'est juste plus ou moins, par exemple pendant les vacances tu faisais énormément d'activité, tu peux mettre tout en haut, puis après à la rentrée tu n'as rien fait donc tu mets tout en bas, et cetera.

Camille

Ok. Donc par exemple je mets ici, admettons je mets c'est plus ou moins, je le mets là comme ça ?

Pierre

Tu peux mettre une petite croix et me dire plus ou moins ce qu'il s'est passé. J'ai indiqué au-dessus quelques petits détails, donc là c'était les vacances, la rentrée c'était le 15 septembre, ici, le blocus ça a commencé fin décembre, il y a eu tout janvier d'examens sauf la dernière semaine où c'était semaine blanche de congé, et ici c'était les deux semaines de Pâques, une en mars et une en avril.

Camille

Je ne me souviens pas exactement les heures de sports que j'ai faites, fin en tout cas ça va peut-être être très ennuyant mais là ça va presque être la même chose partout, j'avoue que je n'ai littéralement fin y a aucun, je vais toujours trouver quand même un moyen de le faire, le matin ou le soir, ou parfois même quand je pars en vacances ou en weekend je prends des chaussures avec et je vais faire un tour.

Pierre

Bah ok justement peut-être que tu peux indiquer si t'es partie trois semaines en vacances et que tu sais que tu as fait des randos tout le temps, c'était peut-être un petit peu plus que ce que tu fais au quotidien quand tu es ici.

Camille

Ah ouais. Bah là en fait je suis partie, fin ma mère est brésilienne et je vais au Brésil tous les ans quasiment donc de juillet à début août j'ai été au Brésil et là je fais quand même un tout petit peu moins de sport parce qu'il fait super chaud et donc j'ai du mal à courir et comme je n'ai pas de salle de sport là-bas, j'ai du mal à courir quand il fait 30 degrés par exemple en plein soleil donc je cours, allez, deux fois par semaine, même encore parfois presque 3 fois, mais c'est vrai que je vais faire de plus petites distances, je ne vais pas faire dix kilomètres, je vais en faire six, et ... ou alors je vais faire du sport et donc je fais 20 minutes par exemple mais à l'intérieur du coup ... donc soit je fais des abdos que je trouve une vidéo sur YouTube, donc là vais dire être plus ou moins. Je la mettrai là. Et après, je suis partie à Porto avec mes copines, tout début septembre, mais on n'est parties que 3 jours donc au final ...

Pierre

Ça peut être un petit pic ou une petite chute.

Camille

Un petit peu moins. Mais sinon en août, j'avais une énorme session donc là je faisais du sport tout le temps.

Pierre

Ok. Donc quand tu as ... tu sens que tu es mieux après pour ...

Camille

Ah oui oui, soit je fais que étudier donc si je peux faire autre chose alors je le fais.

Pierre

Ok. Et donc pendant ta session, tu fais quoi ? Tu fais tous les jours, tous les deux jours, tous les 3 jours, ... ?

Camille

Tous les deux jours. Ou ... fin ça m'est arrivé, j'ai des semaines où j'ai fait tous tous les jours, mais je ne me sens même pas très bien en fait quand j'ai fait tous les jours. Je sens que, fin en fait je trouve que l'activité sportive, à un moment donné, c'est hyper bénéfique, et qu'à un moment donné ça régresse même. Je trouve que ... fin pour mon corps, à un moment donné je vais quand même fatiguer, ou je me levais le matin et je sentais que j'avais déjà les courbatures de la vieille, et je remettais en guillemets dessus, je me ... je n'arrivais plus. Fin après peut-être que c'est dérisoire en tout cas ...

Pierre

Ah non non pas du tout, j'écoute, je ne juge pas.

Camille

Puis je ... ah non ... si oui c'est début septembre que je suis partie.

Pierre

Donc là vous êtes parties trois jours à Porto c'est ça ?

Camille

Appendixes

Je vais mettre 3 jours Porto.

Pierre

Oui, j'allais écrire après mais tu peux le faire.

Camille

Oui fin en fait non je ne vais pas mettre puisque je n'ai pas fait d'activité sportive à Porto, fin en fait j'ai fait des balades donc au final ...

Pierre

Donc quoi, vous avez visité ?

Camille

Oui, fin on marchait tous les jours, on marchait des bonnes distances.

Pierre

Ok, mais au final ça reste ... vous étiez actives.

Camille

Oui oui.

Pierre

Ce n'était pas courir et cetera mais il y avait une dépense quand même.

Camille

Oui, on a fait du vélo pour aller, fin je ne sais plus combien, 1 km, pour aller jusqu'à la plage, puis on revenait. On marchait tout le temps.

Pierre

C'était quand même un citytrip actif.

Camille

Ah oui oui

Pierre

Je veux dire, vous ne vous êtes pas allongées pendant 3 jours au bord de la piscine.

Camille

Ouai mais elles ne veulent pas donc non.

Pierre

Donc au final c'était assez actif quand même.

Camille

Oui. Octobre, c'est la même chose. Novembre ... ah je suis partie fin octobre 3 jours à Stockholm. Et là, là par contre j'ai fait mais je pense que je peux mettre une croix, pas grand chose fin on marchait mais il n'y a pas eu de ... on prenait souvent les transports en commun.

Pierre

Ok, donc par rapport à Porto, Porto était plus actif que Stockholm ?

Camille

Je trouvais Porto plus fatigant que Stockholm. Fin en plus, Stockholm, ce n'est pas une très très grande donc ... et comme il faisait froid on s'arrêtrait tout le temps pour boire un verre ou ... au final on n'était pas très sportives.

Pierre

Ok

Camille

Puis sinon, ça c'était la même chose tout le temps.

Pierre

En décembre aussi ? Pendant le blocus, les examens, tu es restée avec le même rythme ?

Camille

Oui même pendant les fêtes. Sinon, en février, je n'ai rien fait la semaine blanche au final. On devait partir mais on n'est pas parti ... j'ai travaillé comme job étudiant donc j'ai peut-être fait un petit peu moins de sport cette semaine-là parce que j'étais crevée. Donc je vais mettre un peu moins.

Pierre

C'était le job étudiant actif ou le sédentaire ?

Camille

L'actif. Fin aussi le sédentaire, j'ai un peu fait les deux cette semaine-là. Mais même avec le sédentaire au final, fin rester toute la journée à regarder des écrans, en fait ça fatigue fort. Et bah au final quand je rentrais chez moi il était 18h et là parfois j'allais, fin je dormais et donc voilà. Sinon ...

Pierre

Après ça, tu as à peu près pris ton rythme pendant la rentrée ?

Camille

Oui, puis ça a été. Et maintenant, à Pâques, je me souviens du calendrier que j'avais fait pour mon truc. J'ai été à Amsterdam une journée, ou sinon, puis c'était vachement sportif finalement, on a marché toute la journée. J'ai fait quoi d'autre ... pas fait grand chose. Fin j'ai travaillé à mon job étudiant du coup. J'ai été à "OnePist" aussi.

Pierre

Appendixes

Actif ?

Camille

Actif. Et sinon, bah non, j'ai ...

Pierre

A chaque fois, tu suis ... c'est quoi, tu indiques dans ton agenda quand aller faire le sport, c'est planifié dans ta semaine ? Ou c'est un peu plus libre ?

Camille

Oui. Fin, je vais mettre les séances que je vais faire. Donc par exemple, là aujourd'hui je sais que, fin c'est pas cette semaine-là, c'est la semaine passée, fin il y a deux semaines, je sais que là je travaille, donc ça c'est pour mes cours et là je vais mettre tout de suite la séance. Je ne mets pas forcément toutes les semaines, là je n'ai pas marqué alors que j'ai été, là je n'ai pas marqué alors que oui. Fin j'aime bien régulièrement noter.

Pierre

Mais dans ta tête en tout cas c'est planifié ?

Camille

Dans ma tête je sais. Après, je ne note pas tout ce que je fais.

Pierre

Oui oui, mais dans ta tête c'est prévu quand même. C'est réservé quand même.

Camille

Donc oui, c'est la même chose, fin là peut-être un tout petit moins on va dire pendant les vacances de Pâques parce que j'ai fait d'autres trucs sur le côté, et je travaillais.

Pierre

Ok.

Camille

Finalement, un tout petit peu moins la semaine passée, fin il y a deux semaines, parce que j'étais malade. Et donc je n'étais vraiment pas bien.

Pierre

Donc ici, si j'annote un petit peu plus, donc là c'était les vacances au Brésil, c'est ça ?

Camille

Oui

Pierre

Mais donc tu étais quand même un minimum active, tu allais courir 2-3 fois semaine, tu faisais un petit de renforcement si besoin. Donc ici au final tu as ton rythme et tu le tiens. Tu as eu des petits citytrips, donc tu as dit que c'était moins actif, mais à Porto en tout cas tu étais quand même assez active.

Camille

Oui oui

Pierre

Pierre

Ici, un petit peu moins. Ici, c'était le job étudiant, c'est ça, ici aussi, et là tu as été malade, c'est ça ?

Camille

Oui

Pierre

Ok. Alors maintenant, on va faire la même chose, mais sur le dernier mois. Donc nous, on est ici, si on remonte, ça c'est deux semaines de cours, et ça c'est les deux semaines de Pâques.

Camille

Ok.

Pierre

De nouveau, il n'y a pas de question d'heures, c'est juste des quantités, plus ou moins. Mais donc si tu ... de nouveau tu peux mettre une petite croix.

Camille

Alors la semaine passée j'ai été, je vais mettre sur ça, puis là j'ai été là, puis j'ai été un peu moins il y a deux semaines et là ... fin si cette semaine se passe bien ça sera là donc voilà.

Pierre

Ok. Et en fonction d'une semaine, tu sais plus ou moins comment c'était placé dans ta semaine quand tu faisais des activités ?

Camille

Oui, je faisais toujours la même chose au final je faisais les lundis, je fais de la boxe.

Pierre

Donc lundi, c'est forte intensité ? Tu le mettrais où ?

Camille

Je mettrais ... là.

Pierre

Appendixes

Ok. Donc ici, le lundi, c'est boxe.

Camille

Le mardi, mais ça je ne le fais pas tout le temps, mais je crois que je l'ai fait cette semaine-là, pas la deuxième, c'est les trampolines, des exercices.

Pierre

Et tu le mets à la même hauteur que la boxe ?

Camille

Non je mets un petit peu moins quand même.

Pierre

Un petit peu moins, ici ?

Camille

Oui. Et puis, je fais le cours de BodyAttack, fin le fractionné, le jeudi, à 18h30, donc ça c'est, ça je le mets ... au même truc que la boxe. Et je cours que le dimanche.

Pierre

Et là, le dimanche, tu le mets plus haut, plus bas, même chose ?

Camille

Je le mets à la même chose. Vu les montées, vu mon parcours du dimanche, je le mets à la même chose. Après, ça dépend, j'ai d'autres parcours que je fais de temps en temps où je trouve que c'est moins. Mais celui-là ...

Pierre

Ok, donc le lundi ici tu as fait aussi la boxe.

Camille

La même chose.

Pierre

Tu n'as pas fait le trampo, c'est ça ?

Camille

Euh non, je n'avais pas fait. Je crois que le prof était pas là je me souviens. Et donc j'ai fait du BodyAttack juste et puis j'ai été courir. Donc oui j'ai fait une activité en moins.

Pierre

Ok, mais tu as quand même été, le reste est resté pareil, c'est ça ?

Camille

Oui

Pierre

Donc ici après, c'est la semaine de la rentrée, tu as été malade.

Camille

Là, j'ai fait genre juste le lundi je me souviens, et là j'ai juste été à la salle parce que c'était le lundi de Pâques et donc j'ai juste été courir, fin courir à la salle. Et sinon après je n'étais pas bien. Fin en fait, j'avais mes règles et je me souviens que, d'habitude ça va mais là je n'y arrivais pas.

Pierre

Et ici à la salle, c'était, tu penses, la même chose ?

Camille

Oui

Pierre

Et le reste de la semaine du coup ?

Camille

Là je me souviens un peu avoir fait et sinon ...

Pierre

Là tu as repris le rythme.

Camille

Oui

Pierre

Avec tous les cours ?

Camille

Oui, les 3 cours plus courir.

Pierre

Et donc ce soir, ce sera boxe ?

Camille

Mais ce soir en fait je travaille et donc ... je ferai le cours de demain de trampoline. Et mercredi j'irai aussi. D'habitude, je n'y vais jamais comme je n'aurai pas fait le lundi, je vais faire le BodyAttack du mercredi.

Pierre

Appendixes

Ok. Alors, il reste celui-ci, ici ça représente en fait la semaine qui vient de se passer. Nous, on est ici, on est lundi. Donc les 7 jours qui nous précèdent, et ici, il y a par contre une notion d'heures, ok ? Donc là de nouveau, tu peux indiquer ... au final, c'est facile tu peux te baser sur celui-ci.

Camille

Donc j'ai fait une heure à chaque fois. Donc ça c'est le nombre d'heures que j'ai fait ?

Pierre

Oui

Camille

Donc là j'ai fait ... c'est à chaque fois des cours d'une heure donc c'est boxe, là j'ai fait trampo, là BodyAttack, et ça me prend une heure de courir et de faire le parcours.

Pierre

Ok, donc ça c'est à chaque fois une heure, donc tu fais 4 fois 1h, plus ou moins. Et je ne sais pas, si par exemple tu as un chien que tu vas promener tous les jours ou ...

Camille

Non je n'ai pas de chien. J'aimerais bien, j'ai un chat.

Pierre

Faut pas promener le chat.

Camille

Non, il n'y a rien de ... fin il n'y a pas d'activité que je compte ou que je fais régulièrement.

Pierre

Ok. Bah ici en fait, par rapport à tous les événements de vie que tu viens de me parler, c'est essentiellement ... bah il n'y a pas vraiment d'événement de vie lié au calendrier académique, à part le fait qu'ici tu es en vacances et du coup tu peux faire ... tu es partie en vacances. Mais sinon on voit que, même quand tu es en blocus ou en examens, ton activité physique elle reste assez stable au final.

Camille

Ah oui c'est vrai, maintenant par exemple, j'ai mon grand-père qui est décédé en décembre, bah je n'ai pas du tout arrêté parce que ça me ...

Pierre

C'était une question que j'allais avoir aussi, c'était au niveau de la santé, de certaines personnes, donc ici tu as eu un décès et pourtant ça n'a pas eu d'influence particulière.

Camille

Ce n'est pas que je suis sans coeur hein pas du tout mais c'est juste que ...

Pierre

Ça aide à penser à autre chose.

Camille

Ça me fait du bien, franchement, je ne peux pas rester chez moi dans mon canapé à rien faire. Fin je sais que j'allais même le jour d'après faire un cours, finalement c'est vrai que j'étais peut-être moins au taquet que d'habitude mais c'est vrai que, je ne sais pas, ... fin en fait, ce n'est même pas une idée qui me vient, je trouve que le sport c'est tellement un truc, une habitude, qu'il peut se passer d'autres choses, mais je vais quand même y aller puisque je ne le vois pas comme une obligation mais c'est tellement devenu un automatisme que je n'y pense pas.

Pierre

On voit que quand tu pars en citytrip, et cetera, tu restes quand même un minimum active. Donc tu profites, au final, tes vacances sont des vacances actives quand même.

Camille

Oui oui. Fin, je ne pars jamais au final pour ... dans des all inclusive ou quoi. Ce n'est même pas le style de vacances que j'aime beaucoup.

Pierre

C'est une volonté que ces vacances, elles doivent être dynamiques et actives ?

Camille

Oui. Fin moi, je dois au moins aller marcher et voir la ville.

Pierre

Ok. On voit au final, c'est plus quand tu travailles et cetera, que tu as peut-être un peu moins d'activités.

Camille

Oui, là c'est plus parce que comme c'est des semaines où je travaille plus continuellement. Quand c'est une fois par semaine, ça ne me pose absolument aucun problème de ... je vais travailler aujourd'hui, demain j'irai à mon sport sans souci. Mais quand c'est 3-4 jours d'affilée, c'est vrai que là j'ai du mal à enchaîner sur la même journée mon job étudiant et mon sport, ça j'ai plus de mal.

Pierre

Et donc, par exemple, quand ça arrive une fois de temps en temps et c'est une journée, et c'est le même jour que ton sport, tu fais quoi ? Tu déplaces ton activité, ton sport, à un autre jour ou ?

Camille

Soit si vraiment j'ai de la motivation, c'est déjà arrivé, j'arrive à y aller, mais souvent comme c'est une journée, j'arrive à me dire que je vais faire le cours du jour d'après, ou je vais faire juste avant, fin le jour d'avant. Mais de préférence, je ne fais pas le même jour parce que je sais que

Appendixes

physiquement je le pourrais mais c'est juste que mes jobs étudiant ne sont pas du tout du côté d'où j'habitué et de ma salle de sport et donc ... fin c'est plus pour une question de praticité que mon job, la start up, c'est en plein centre de Bruxelles, et donc là je ne prends pas toujours ma voiture pour aller parce que ça me coûte super cher d'aller en parking, fin le parking, et en même temps bah c'est des embouteillages, et donc le temps que je rentre chez moi, c'est quand même une grosse demi-heure, et au final en arrivant chez moi, je me dis, je n'irai pas. Fin c'est prévu, je le prévois à l'avance donc, je n'abandonne pas finalement.

Pierre

Ok. Il y a un type d'événements de vie non qui n'apparaît pas, en tout cas sur cette année, c'est lié plus à tout ce qui est intime, petit copain, et cetera. Il n'y a pas eu ...

Camille

Bah j'avais une histoire avec quelqu'un pendant ... avant les vacances, et ça a continué pendant les vacances puis on s'est dit que c'était fini à la fin, deux jours avant que je ne parte.

Pierre

Et ça n'a pas influencé non plus ta pratique ?

Camille

Même les autres années, cette année a été particulièrement calme, mais sinon les autres années, fin avec les histoires que j'ai eues, c'est plus je trouve le côté inverse, quand j'avais une rupture ou quoi, fin j'avais une histoire avec un garçon, c'était assez compliqué, mais ... il avait déjà quelqu'un et tout ça et donc au final bah je me souviens que ça me donnait encore envie d'aller plus courir. Fin j'y allais tous les jours et ça me ... pas nécessairement en pensant à ça en me disant je vais aller courir, mais ça me ... fin c'était une histoire qui me stressait, je n'étais pas bien dans ma tête et donc courir ça me permettait de souffler un peu. Je viens de me rendre compte que j'ai dit ça sur le ... ok c'est pas grave.

Pierre

Est-ce que tu penses que les événements de vie ici que tu mets, comme par exemple le fait ici que tu es partie en vacances, ici tu étais en citytrip, et cetera, ça a pu modifier ton activité physique parce qu'en fait ça ... il y avait une modification de ton réseau social ? Par exemple ici, quand tu étais au Brésil, bah tu étais avec ta maman ?

Camille

Ah non, ma maman n'est pas venue.

Pierre

Ton père était là ?

Camille

Je suis partie dans la famille de ma mère.

Pierre

Donc au final, il n'y avait personne, Nadège, ton père, ou ta maman, qui peuvent être positifs sur ...

Camille

Eux n'étaient pas là non.

Pierre

Eux n'étaient pas là. Est-ce que tu penses que ça a pu avoir une influence sur le fait que là tu aies peut-être pratiqué un petit peu moins ?

Camille

Oui oui. Surtout que, fin je ne les avais pas mis parce qu'ils ne sont pas dans mon cadre habituel, ma famille au Brésil est ... fin ils sont tout pas du tout du tout ... fin en fait je pense que l'obésité est un gros problème au Brésil et dans la famille de ma mère il y a une tendance à être obèse. Et toutes mes tantes, sont ... fin je crois que c'est un peu dans la culture aussi au Brésil de quand on est marié, on fait juste la cuisine pour ses enfants puis on fait rien, on ne fait plus d'activité sur le côté et donc bah elles ne trouvent pas du tout important d'en faire. J'ai une tante qui voulait absolument s'y mettre et donc une fois j'ai été courir et quand même sur une piste parce que elle voulait absolument que l'on aille là donc elle marchait donc, elle c'est vrai qu'elle me motivait mais sinon mes tantes en général, on mange et tout ça mais ce n'est pas, il n'y a personne qui va aller me motiver à courir. Fin même, ils ont l'habitude de prendre leurs voitures pour tout, de ne pas du tout marcher, et donc je trouve que ça ne motive pas au final à même avoir une activité qui n'est pas forcément sportive mais juste marcher c'est un truc qu'ils n'aiment pas.

Pierre

Donc des déplacements actifs, ce n'est pas quelque chose qu'ils font.

Camille

Non, ils ont tous des gros trucks comme ça, et donc, parce que ce n'est que des fermes dans le centre, et donc pour faire la moindre distance ils le prennent. Et sinon, à Porto, j'étais avec Julie et Justine donc ... elles ont zéro influence mais elles aiment bien marcher ou quoi, ce n'est pas un souci pour elles donc elles n'auraient pas une influence pour que j'en fasse mais dans le cadre du voyage on en a fait parce qu'elles aiment bien et en plus elles font toutes les deux les scouts et donc elles font souvent de longues randos tout ça.

Pierre

Elles sont habituées et du coup ...

Camille

Oui oui ça ne les embête pas et moi non plus donc ça allait. Et sinon à Stockholm, c'était surtout parce que, il y avait Nadège à Stockholm, parce que Nadège était en Erasmus en Finlande donc on s'est rejointes avec Lorraine mais on n'en a pas fait parce que, pas qu'on ne voulait pas, mais c'était surtout parce que le temps, il faisait 6 degrés. Là marcher trop longtemps, moi je n'y arrivais pas et on fait souvent des pays froids, on a déjà été à Prague, et c'est vrai que c'est toujours la même chose, on n'arrive pas à rester trop longtemps à l'extérieur.

Appendixes

Pierre

Ici, tu as mis quand même que Porto était ... ces trois jours-là, tu as fait moins d'activités, de sports, que les autres jours, qu'habituellement.

Camille

Oui mais je le vois comme une activité moins intensive, en fait. Au Brésil, j'allais vraiment courir et donc pour moi c'était une activité sportive, je me préparais à aller faire mon sport. Et là, je marchais quand j'avais mes Converse, je faisais du vélo pour aller à la plage, mais je ne le voyais pas comme ... je n'étais pas essoufflée.

Pierre

C'est plus au niveau de l'intensité que la quantité peut-être ?

Camille

Oui oui. Je répondais pas mal peut-être

Pierre

Non non. C'est pour mieux comprendre.

Camille

Le nombre d'heures que j'ai marché à Porto est peut-être beaucoup plus élevé que ce que j'ai couru sur ma semaine où je courais au Brésil, ça c'est clair. Mais j'ai quand même l'impression de me dépenser beaucoup plus en allant courir qu'en marchant.

Pierre

Ok. Donc, ici on voit qu'il y a, au final, peu de fluctuations mais selon toi tu penses quand même que ça peut avoir un rapport avec aussi les modifications du réseau social qu'ont entraînées ces événements de vie.

Camille

Oui

Pierre

Tu penses que ça peut avoir un lien ?

Camille

Oui, je pense aussi que si mon père avait été présent au Brésil avec moi, lui je sais qu'il aime bien, quand il y allait encore, il avait un parcours qu'il faisait dans la ville où on est, s'il n'avait pas ses problèmes de genoux, j'y serais sûrement allée avec lui plus souvent. Après, là comme j'étais seule et qu'eux n'étaient pas forcément motivés, c'est vrai que j'en faisais ... et qu'il n'y a pas de salle de sport, c'était bon quoi.

Pierre

Ok. De nouveau ça, on va pouvoir mettre un peu de côté, si jamais il y a des choses qui te reviennent en tête, que tu souviens que tu as fait un autre weekend ou bien tu es partie quelque part et que tu as marché aussi toute la journée, il n'y a pas de souci tu peux rajouter.

On passe à la troisième et dernière partie, de nouveau un petit peu de travail pour toi, c'est ce que l'on appelle, ici ça se concentre sur les stratégies. Donc c'est les astuces pour rester physiquement actif face aux événements de vie, contourner les freins, et cetera. Tu vas pouvoir indiquer, il y a 57 stratégies au total mais c'est très rapide à compléter, c'est très intuitif, à quelle fréquence tu utilises ces différentes stratégies, en répondant de jamais à très souvent. Tu vois qu'il y a un petit problème d'impression mais tu sais quand même faire une petite croix à côté. Voilà, je te laisse compléter. Ce n'est pas la peine de m'expliquer ici pendant que tu complètes, pas me les détailler. Moi, je suis à côté de toi, tu vas voir à certains moments je vais prendre des petites notes, c'est parce qu'il y a certaines stratégies qui m'intéressent plus que d'autres, et donc après on pourra revenir sur ces stratégies.

Camille

D'accord.

Pierre

Ça va ?

Camille

Ok.

Pierre

Ce n'est pas un examen hein, donc ...

Camille

Non non, mais je me prépare déjà mais ça va pas de souci.

L'activité physique ou sportive c'est APS ?

Pierre

Oui

Camille

Je dois me dire je dispose d'un bon équipement, est-ce que ça me donne envie d'y aller, c'est ça ?

Pierre

Non, c'est est-ce que ici tu disposes ...

Camille

Ah oui ... c'était plus la stratégie là ... ce n'est plus "actuellement, à quelle fréquence utilisez-vous cette stratégie ..." oui ok d'accord non j'ai compris.

Pierre

C'est bon ?

Appendixes

Camille

Oui.

Si je regarde des vidéos, par exemple, ... ?

Pierre

Oui.

Camille

Comme je fais plusieurs activités, ça peut être ...

Pierre

C'est toi qui ...

Camille

Ah oui mais c'est pcq je me dis que c'est toutes les semaines la même chose que je fais donc je ne change pas ... fin je les connais maintenant.

Pierre

Ok.

Allez c'est bientôt fini.

Camille

La dernière ligne droite. Il reste 1, ah non 2 pages.

Pierre

Et voilà, c'est fait.

On va détailler un petit peu certains points.

Tout d'abord, les stratégies que toi tu utilises quand même très souvent c'est généralement en lien avec la planification au sein de ta semaine. Mais aussi l'instrumentalité de l'APS concernant plus le psychologique, et cetera. Tu mets que très souvent, ça permet de te libérer du stress, te concentrer pour le reste, et cetera. Tu t'affilies à une structure sportive, dans un centre de fitness, et cetera. Généralement, il me semble que c'est à peu près les 3 dimensions que tu mets à "très souvent". Que c'est bon pour ta santé physique aussi, donc que ce soit psychologique ou physique, tu comprends au final les bienfaits et l'utilité de l'APS pour ta santé.

Camille

Surtout pour me sentir bien dans mon corps, fin je vais rarement penser aux articulations tout ça, je vais rarement y penser et me dire je vais être mieux après.

Pierre

Ok, c'est plus pour les bienfaits psychologiques.

Camille

Oui

Pierre

Alors, il y en a certaines qui sont plus en lien avec la dimension sociale. On va revenir sur certaines et tu vas pouvoir me détailler, m'expliquer un petit peu. Tout ce qui est en lien avec les défis amicaux, ça tu as répondu jamais. Donc, "je me mesure à des amis en construisant des défis sur nos performances" ou "je compare ma pratique à celles de mes connaissances par défi amical", c'est vraiment quelque chose que tu ne fais jamais, même avec Nadège ?

Camille

Oui. Fin on ne va jamais parler de ... on ne va jamais se mesurer. Fin peut-être expliquer ma performance mais ça ne va pas du tout être "ah moi j'ai réussi et toi non". On ne va jamais être en recherche, renchérir l'une l'autre. On va se le dire une fois, puis si une va le refaire elle va le dire mais c'est ... il n'y a aucun défi.

Pierre

Simplement pas pour de la comparaison. La comparaison, c'est vraiment exclu, c'est juste pour toi. L'activité, tu la fais pour toi et pas pour pouvoir te comparer aux autres.

Camille

Non, fin ce n'est pas dans mon caractère et tout, je n'aime pas. Je fais les trucs pour moi, pas pour en discuter. Je ne dis pas que ce n'est pas bien mais ce n'est pas quelque chose que j'ai l'habitude de faire.

Pierre

Ok. Il y a deux stratégies qui sont plus en lien avec l'engagement par rapport à d'autres personnes. Donc "je m'engage à soutenir un proche dans sa pratique d'APS en participant avec lui" ou "je m'engage vis-à-vis des autres (sport d'équipe, trajet en commun, partenaire de pratique, etc.)", ça c'est rarement.

Camille

Oui, fin je pensais juste à ma mère. Quand je vais la chercher chez elle, souvent je m'engage à y aller quand j'ai dit que j'y allais je vais la chercher, quand je lui ai dit. Et je l'encourage, fin je sais qu'elle se sent mieux, même si elle n'en fait qu'un peu mais elle aime bien. C'est pour ça que même si parfois je lui dit "je ne retournerai plus avec toi la prochaine fois" bah je vais quand même y aller, mais je n'aime pas, je n'ai pas envie de la laisser donc je vais quand même avec.

Pierre

Ok. Mais donc le fait de pratiquer avec quelqu'un d'autre ce n'est pas ce que tu recherches en priorité. Tu n'as pas besoin de ça pour faire ton activité physique.

Appendixes

Camille

Oui

Pierre

Ok. Ensuite, il y a deux stratégies plus en lien avec le partage sur les réseaux sociaux, et cetera. Là aussi, tu as marqué jamais. Donc ce n'est pas quelque chose que tu fais, tu ne vas pas mettre sur Facebook par exemple "je viens de courir 10 km" ? Ça ce n'est pas quelque chose que tu fais ?

Camille

Non. Franchement, je crois que je ne l'ai jamais, jamais fait. Genre je publie ... de temps en temps je mets un paysage quand je cours mais on ne peut même pas savoir que je cours.

Pierre

Ok. Donc partager, comme ça, de nouveau, tes performances, que tu aies fait une activité, ce n'est pas quelque chose que tu fais.

Camille

Non. Je ne fais pas beaucoup ... ce n'est pas que je n'aime pas mais je ne vois pas ... l'intérêt de partager. Je partage des photos de vacances souvent ça c'est vrai, un plat spécial que j'ai mangé mais sinon comme ça, avec ma pratique physique ... ce que j'ai fait une fois, il y a ... je me souviens encore, c'est arrivé une fois, j'avais l'APP de Nike qui mesure le temps que je cours, la vitesse, tout ça, et je l'avais mis parce que j'étais fière. Fin ce n'était pas mal du tout, personne ne m'a rien dit, mais c'est juste que c'était un truc que je ... ça n'a pas vraiment d'intérêt de le faire au final, ça ne change rien pour personne.

Pierre

Il y en a une qui est plus en lien avec l'intégration. Donc "je me dis que mon APS est profitable", donc là c'est de nouveau de l'instrumentalité de l'activité physique pour l'intégration scolaire ou professionnelle, c'est rarement. Donc tu ne t'es pas dit, par exemple, à la start up, je vais proposer que l'on aille faire une activité tous ensemble pour essayer de tous se découvrir, qu'il y ait une bonne ambiance dans l'équipe, et cetera ?

Camille

Non. Pas forcément. Je disais ça dans le sens où je pensais plutôt dans le sens que moi ça me fait du bien pour m'intégrer dans ... mais pas proposer que l'on fasse des activités physiques, non.

Pierre

De nouveau, ce n'est pas un moyen que t'utiliserais. Si par exemple, tu devais ... dans l'optique de s'intégrer, qu'est-ce que tu ferais ? Tu proposerais de l'activité physique ou tu proposerais d'aller boire un verre ?

Camille

Je proposerais plus d'aller boire un verre, ou même d'aller faire une activité comme, je ne sais pas, un bowling par exemple ... mais pas le sport parce que je trouve que le sport c'est fort ... peut-être pas personnel mais ça varie beaucoup des gens, leur pratique de base, s'ils aiment bien déjà, faut avoir envie d'en faire. Donc je trouve que c'est une activité quand même moins facile de la faire en groupe, aller faire tous un jogging c'est rare que les gens courent tous à la même vitesse et aiment tous faire le même style de sport.

Pierre

Alors ensuite, en lien avec les nouvelles rencontres, tu as marqué jamais. Donc, l'activité physique ce n'est vraiment pas pour rencontrer de nouvelles personnes. C'est juste pour réaliser, pour ce que ça peut t'apporter, mais ce n'est pas pour rencontrer de nouvelles personnes.

Camille

Non

Pierre

Même chose, tu as marqué jamais que c'était pour voir tes amis.

Camille

A part Nath' une fois de temps en temps, ce qui est rare même donc non.

Pierre

Et pour voir tes ami.e.s du coup, vous prévoyez quoi ?

Camille

Souvent on a ... c'est vrai qu'il y a une fille que je n'ai pas compté dans amies, juste parce qu'elle est partie pendant longtemps à l'étranger, c'est Déborah, une de mes amies, elle a souvent la maison, sa mère part souvent le weekend et donc ... on est très sage, on fait que des soirées jeux de société, ou pas grand chose. Fin on aime bien rester un peu chill. De temps en temps, l'année passée on est sorties en boîte de nuit à Bruxelles mais sinon, on va boire un verre, ... mais sinon on ne va jamais faire du sport toutes ensemble.

Pierre

C'est toujours des activités un petit peu plus posées que d'activités plus sportives.

Camille

Oui

Pierre

Ok. La seule fois que tu as indiqué souvent en lien avec les dimensions à dimension sociale c'est "j'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une APS lorsque je ne me sens pas motivée pour cela".

Camille

J'ai mis ça moi ?

Pierre

Oui. Je peux vérifier mais ...

Appendixes

Camille

Non non mais je pensais surtout à mon père qui m'encourage beaucoup quand ... ça m'arrive ... ou même Nath c'est vrai que quand je lui dis que je n'ai pas envie je sais que parfois on se dit allez puis après ... si je ne me sens pas motivée je sais que mon père va venir mais après c'est peu probable, fin ça m'arrive de temps en temps ...

Pierre

Ok, mais donc si ça arrive, tu as quand même quelqu'un qui peut être là pour te motiver si nécessaire.

Tu t'actives rarement avec d'autres membres de ta famille, mais donc, quand tu le fais, c'est avec ta maman ou ton papa. C'est typiquement aller à la salle ou aller courir, est-ce que parfois vous faites d'autres activités aussi en famille ?

Camille

Ensemble ? Des visites parfois, des randonnées ou des trucs comme ça non. C'est plus aller faire, avec ma mère surtout et mon frère, on essaie de faire des visites culturelles, pendant les weekends donc on marche un peu quand même. Mais c'est souvent pas un truc sportif de base.

Pierre

Et avec ton père, comme lui est peut-être un peu plus sportif ?

Camille

Oui fin, des randonnées, des trucs comme ça ... fin je crois que lui aussi aime bien faire du sport vraiment ou alors ...

Pierre

Je ne sais pas ... aller faire du kayak, la descente de la Lesse, ou quelque chose comme ça, ce n'est pas le genre d'activités que vous pourriez partager ?

Camille

Non.

Pierre

Ok. Et enfin, la dernière, c'est "tu rencontres des personnes de référence qui te conseillent pour la pratique", ça tu as marqué rarement. Donc ?

Camille

Je pensais à mon prof de, celui qui donne les cours collectifs. Comme je viens souvent aux cours collectifs d'un des profs et qu'il n'y a pas grand monde, bah souvent on discute parfois après de la séance, de la pratique en général mais sinon ...

Pierre

Et c'est plus lui qui te donne des infos comme ça à la volée ou c'est toi qui vas lui poser des questions ? Ça t'arrive de lui poser des questions plus précises ?

Camille

Non. C'est plutôt en général comment, par exemple, le cours fonctionne, m'expliquer que c'était que le modèle était beaucoup basé sur la chaleur corporelle donc il expliquait qu'il fallait absolument pas s'arrêter tout ça. Donc on parle de sport en général, le prof de boxe il explique comment est-ce que l'on fait pour faire les meilleurs coups tout ça, mais sinon moi je ne vais pas souvent aller vers le prof. J'ai rarement une question en fait.

Pierre

Ok. Je ne sais pas si tu as encore des choses à rajouter à ce niveau-là ?

Ici, tout à l'heure, on a parlé de l'instrumentalité, le fait que l'activité physique peut être bénéfique, notamment sur la dimension sociale. Est-ce que toi tu es plus du genre à puiser dans ton, on en a déjà parlé donc je connais un peu la réponse mais c'est pour voir si tu as des choses à rajouter.

Camille

Voir si je dis la même chose.

Pierre

Non non, voir si tu as des choses à rajouter. Est-ce que tu es plus à puiser dans ton réseau social pour faire de l'activité physique ou utiliser l'activité physique pour voir tes amis ?

Camille

Non ça non.

Pierre

Ou les deux, ou aucun des deux ? Donc est-ce que tu utilises ton réseau social pour faire de l'activité physique ou ... par exemple, tu vois énormément tes amis et du coup tu dis "pour une fois on pourrait peut-être faire de l'activité physique", donc ça ça t'aide à faire de l'activité physique ?

Camille

Ah non.

Pierre

Ou bien t'utilises l'activité physique, qui elle est régulière, pour voir tes amis ?

Camille

Je n'utilise pas l'activité physique pour voir des amis mais dans le cas contraire non plus. Je ... fin ce n'est pas vraiment ... mon cercle social, je pense que par exemple mon père et tout ça, il m'aide mais sans eux j'en ferais tout autant. Avant je kottais ici, et que je n'avais pas tous les jours mon père avec moi, ni ma mère, j'en faisais tout autant je pense. Ça ne change rien.

Pierre

Appendixes

Ok. Tu n'as pas besoin des autres pour faire ton activité physique et tu n'utilises pas l'activité physique non plus pour voir.

Camille

C'est encore moins au final. Moi, Nadège, je la vois beaucoup plus souvent pour discuter par exemple de l'activité physique que pour en faire et les autres ... fin je les ... justement l'activité physique de temps en temps mais j'aime bien aller courir toute seule, ça ne me dérange pas du tout, je me sens beaucoup plus à l'aise ... fin j'aime bien réfléchir à rien justement, à juste courir ou à écouter fin je m'écoute beaucoup en courant j'ai des boules Quies et, je ne sais pas, j'aime bien genre être toute seule.

Pierre

Ok. C'est un peu l'activité qui te permet de te retrouver, d'être un peu seule et ...

Camille

Bah en fait, je ne suis pas quelqu'un d'absolument solitaire de base mais j'aime bien, j'aime bien ... fin je lis beaucoup, je fais du sport seule, ce n'est pas que je n'ai pas d'amis mais juste que je ... j'aime bien être seule. Fin je n'ai pas peur, par exemple, pour être avec quelqu'un ou dans une relation, je n'ai pas du tout peur en fait d'être seule, fin ma compagnie ne me dérange pas du tout, je l'aime même bien justement. J'aime bien être seule avec moi-même.

Pierre

Ok. Ici, on a fait un peu le tour de tout ce que j'avais à te demander. Est-ce que tu as envie de rajouter quelque chose par rapport à un point que l'on a abordé, qui n'est peut-être pas assez précisé, ou tu veux rajouter quelque chose ?

Camille

Non

Pierre

Tu penses avoir tout dit ?

Camille

Oui. Je pense avoir été exhaustive.

Pierre

Bah déjà merci, d'être venue, d'avoir participé. Est-ce que tu es d'accord, ça va prendre du temps, quand j'aurai analysé l'ensemble, que je revienne vers toi pour te montrer un petit peu ce que moi j'en ai retiré, voir si tu es d'accord avec ce que moi j'en ai retiré ?

Camille

Oui oui, pas de souci.

Pierre

Ok, merci beaucoup.

Appendixes

Clara

Pierre

Voilà, alors donc, ici ça va se composer, un petit peu, en trois parties mais tout sera orienté autour de la dimension sociale. Ok ? On va commencer simplement avec ton profil, c'est ce que tu m'as complété sur le questionnaire internet. Donc, tout est correct ? T'as bien 19 ans ? T'es en deuxième, en ingé de gestion ? Tu t'es auto-définie comme sportive/active avec quelques périodes de sédentarité.

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

Actuellement, tu es plus en activité ou en sédentarité ?

Clara

En activité.

Pierre

Ok.

Clara

Sédentarité, c'était plus au début de l'unif, voilà.

Pierre

Ok. Et cette période de sédentarité, elle a duré longtemps, pas trop longtemps ?

Clara

Un an et demi, je dirais.

Pierre

Ok. Donc ici, t'as repris depuis quelques mois.

Clara

C'est ça.

Pierre

Donc, t'as marqué que tu faisais, plus ou moins, trois heures par semaine.

Clara

C'est ça, oui.

Pierre

Oui. Tu loges chez un de tes parents. Tu sais juste me dire, qui compose ce logement ? Tu vis avec qui chez toi ?

Clara

Mes parents sont séparés. Et donc chez ma maman, c'est juste ma maman et mon frère. Et chez mon papa, j'ai une belle-mère et un demi-frère.

Pierre

Ok. Donc, chez ta maman,

Clara

C'est juste elle et mon frère, et moi.

Pierre

Ok.

Clara

Et chez mon papa, il y a sa nouvelle conjointe et le fils de sa nouvelle conjointe.

Pierre

Ok. Ça, c'était un petit peu l'échauffement, ok ?

Clara

Ça va.

Pierre

Maintenant, tout de suite, je vais te donner un petit peu de travail mais je vais tout t'expliquer, il n'y a pas de souci. Donc ici en fait, ça représente ton réseau social, de soutien à la pratique. C'est ton réseau social qui influence ta pratique actuelle. Ok, donc c'est vraiment maintenant. Toi, tu es au centre et si tu vois bien, donc il y a des cercles autour qui vont de « très forte influence » jusqu'à « aucune influence », avec « forte », « moyenne », « faible » et « très faible », ok ? Ce schéma ici, à gauche, sont les personnes dites moteur, donc ce sont les personnes, en fait, qui te poussent, qui t'encouragent, qui te motivent à faire de l'activité physique.

Clara

Ok.

Pierre

Ok ? Vraiment celles qui sont bénéfiques pour ton activité physique. Ce schéma-ci, ce sont plus les personnes qui te freinent, qui t'empêchent, qui te bloquent, un petit peu, dans ta pratique.

Clara

Ok.

Appendixes

Pierre

Ok ? Il y a des personnes qui peuvent se retrouver des deux côtés, ok ? Ça, il n'y a pas de souci. Tu n'es pas obligée de mettre une personne pour chaque cercle, tu peux aussi en mettre plusieurs au sein d'un même cercle, donc c'est vraiment totalement libre. Il y a juste une consigne, c'est quand tu écris, au lieu de mettre le prénom à l'intérieur du cercle, tu mets juste si c'est la première personne un petit 1 et à côté tu mets petit 1, son prénom,

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

Et après, tu m'expliques simplement comment il participe, ou comment il t'empêche.

Clara

Et je me mets son prénom ou, style, « mon papa » ?

Pierre

Tu peux mettre son prénom, et entre parenthèses, si c'est ton père, tu mets que c'est ton père, comme ça, après on sait clairement qui c'est, ok ?

Clara

Ok, ça va. Et si des freins j'en ai pas vraiment ?

Pierre

Tu n'en mets pas mais, ici, tu as le droit de réfléchir un petit peu, il n'y a pas de,

Clara

Ok, ça va.

Pierre

Si tu n'as aucun frein, tu n'en mets pas non plus, il n'y pas,

Clara

Bon, à part moi quoi, et la flemme. [*rires*]

Pierre

Tu peux commencer par l'un ou l'autre, et tu peux faire les deux en même temps, c'est vraiment comme tu le sens.

Clara

Donc je mets 1 ?

Pierre

Oui.

Clara

Et ici je mets ?

Début de la réalisation des deux schémas : 3min22.

Pierre

Tu peux détailler, peut-être, aussi, au fur et à mesure ; « comment la personne est avec moi. », comment elle participe avec toi.

Clara

Ah oui, ben lui, il est très sportif. Du coup, fatalement, ça donne aussi envie et ça, il me stimule parfois un peu à me bouger.

Pierre

Ok. Vous pratiquez, vous allez courir ensemble, etc. ?

Clara

Oui, pendant tout un temps ; donc moi, j'allais souvent courir mais toujours au même rythme, sans pousser, et puis lui il venait, après, il est venu courir avec ma maman et moi, et donc il nous poussait vraiment pour un peu plus,

Pierre

Ok, que ce soit un petit peu intensif ?

Clara

Que ça pousse un peu. Ouais voilà, bon, après il s'est blessé donc, maintenant, c'est fini. Mais même, il a cette envie de sport qu'il a transmise.

Pierre

Ok. Et en plus de faire avec toi, il t'encourage, il discute parfois, un petit peu, aussi ? Juste sur le fait de,

Clara

Oui, oui, on discute aussi des progrès, fin, il me demande de montrer donc, parce que je fais de la boxe et, du coup, c'est plus facile de montrer, aussi, les évolutions

Pierre

Tu fais quoi comme activités, du coup ?

Clara

Donc, c'est de la boxe, ça c'est les 3 heures. Et, en dehors de ça, je cours à peu près 4,5 fois par mois mais parfois, c'est pas régulier.

Pierre

C'est pas régulier.

Appendixes

Clara
Ce n'est pas régulier dans les semaines, je vais dire.
Pierre
La boxe, tu fais ça en club ?
Clara
Oui.
Pierre
Ok. Et donc ça, c'est ? Trois entraînements, deux entraînements ?
Clara
C'est deux entraînements d'une heure et demie.
Pierre
Ok, et donc ça, c'est quelque chose, c'est un horaire bien défini, ce n'est pas toi quand tu veux, tu y vas, c'est ?
Clara
C'est ça, oui, non, non, c'est,
Pierre
Ok.
Clara
Sauf quand je ne sais pas y aller, bah, fatalement, mais sinon, c'est toutes les semaines, quoi.
Pierre
Ok.
[...]
Clara
Et, euh ? Oui voilà, je pense, fin c'est les seules personnes qui ont vraiment un impact sur ma vie sportive, je dirais.

Fin de la réalisation des deux schémas : 5min53.

Pierre
Ok. Elodie, elle intervient de quelle manière ?
Clara
Bah, en fait, ma maman elle fait 4 heures, fin, le weekend, elle fait beaucoup de sport et donc c'est elle qui m'a amenée, au début, avec elle. Donc, elle fait des cours collectifs en salle, donc c'est elle qui m'a amenée, au début, quand j'étais encore un peu plus jeune, vers 16 ans, en salle. Et du coup, je me suis rendu compte que ça faisait beaucoup de bien, et donc c'est elle qui va plus, qui m'a donné l'envie et qui maintenant, bah, elle me motive parfois, « on n'irait pas courir ensemble ? ».
Pierre
Ok. Parfois vous faites donc, vous allez courir à deux, etc. ?
Clara
Oui.
Pierre
Elle, elle fait encore, par exemple, de salle, actuellement ?
Clara
Oui.
Pierre
Et, tu ne vas pas avec elle, de temps en temps ?
Clara
Mais comme je n'ai pas d'abonnement et que c'est dans une salle où ça coûte plutôt cher, et que je sais que je préfère être dehors, fin, soit dehors, soit en cours mais, oui, je ne sais pas, moins du fitness ou quoi.
Pierre
Ok. Ce n'est pas quelque chose, c'est quelque chose qui t'attire moins, en tout cas ?
Clara
Bah je me rends compte que j'aime bien aussi me défouler, je me défoulais dans le sens où après j'étais, je sentais que j'avais bien travaillé mais c'était plus des squats, et des,
Pierre
Ok, c'est donc la discipline qui te plaît, peut-être, un petit peu moins ?
Clara
Oui c'est, je ne sais pas, je dirais que c'est plus aussi un sport où je voulais me défouler et plus, donc soit un sport d'équipe, mais bon, je me disais qu'à mon âge, c'était un peu difficile de,
Pierre
Il n'y a pas d'âge pour commencer

Appendixes

Clara
Non mais bon, donc voilà, et donc j'ai trouvé un bon, un bon compromis, je trouve.

Pierre
Ok. Et donc parfois vous faites ensemble, ça arrive régulièrement ou c'est plutôt rare ?

Clara
[*réfléchis*] C'est plus l'été déjà, et puis aussi, chez nous on a une piscine donc c'est aussi plus nager. En été, ça arrive plus souvent parce qu'on fait des longueurs ensemble.

Pierre
Ah oui, ok. Et, parfois, elle t'encourage ? Donc, par exemple, elle prend des nouvelles, elle vient te voir aussi parfois, peut-être, à la boxe ?

Clara
Elle voulait commencer avec moi. Bon évidemment, avec le travail, ce n'est pas toujours facile donc elle ne l'a pas fait mais alors elle me demande à chaque fois des nouvelles, « et comment ça a été ? ».

Pierre
Ok. Elle est derrière toi à te, à discuter. Et parfois, elle t'encourage aussi à aller courir sur le côté ?

Clara
Oui c'est ça. Surtout quand j'ai un peu la flemme d'aller à mon cours, elle me dit « allez, tu verras, cela va te faire du bien ». Il faut juste un petit peu de motivation.

Pierre
Ton frère, Gabriel, c'est un petit frère ou un grand frère ?

Clara
C'est un petit frère, il a 17 ans.

Pierre
Ok. Et lui, comment il participe ?

Clara
Bah lui, il a toujours été très sportif, et lui c'est plus, fin, je trouve, il me motive en me dénigrant, [*rires*] en me disant « gros lard ».

Pierre
Ok, donc il te taquine un petit peu.

Clara
Voilà, et au final, je me dis « allez, c'est vrai, je peux aller faire quelque chose ». Parfois, il dit « mais viens, on va courir ensemble » quand lui il doit faire, fin, lui, il joue au rugby, et quand lui il doit aller se, je sais pas comment on dit, avec les muscles.

Pierre
Un décrassage.

Clara
Voilà. Parfois il me dit de venir avec.

Pierre
Ok. Donc parfois vous courez un petit peu ensemble.

Clara
C'est ça.

Pierre
Et, ses petites taquineries, ses petites piques, etc., tu penses que c'est dans le but d'essayer de te faire bouger un petit peu ?

Clara
C'est juste pour m'emmerder, quoi. Au final, voilà, il dit juste,

Pierre
Mais toi, quand tu reçois cette petite pique, ça te donne plus envie d'y aller ou, fin, justement ?

Clara
Non, ça me donne envie, oui, oui, parce que je sais que c'est pas du tout méchant, fin.

Pierre
Ok. C'est vraiment juste pour taquiner.

Clara
C'est juste pour, oui vraiment. Et franchement, ça me donne une motivation, je me dis « allez, c'est bon, je vais y aller, du coup ».

Pierre
Et parfois, il te pose un peu des questions sur, justement, la boxe, etc. ?

Clara
Ah oui, il veut que je lui apprenne des petits trucs.

Pierre
Donc vous discutez un petit peu de ça. Il t'encourage aussi à y aller, un petit peu ? Ou, si tu as un petit peu moins de motivation, il ne va pas être derrière pour te motiver ?

Clara

Appendixes

Non, il ne va pas être derrière. Il va juste vouloir, si j'y vais, savoir ce que j'ai appris pour le savoir lui-même.

Pierre

Ok. Ton papa, tu as marqué en très faible influence.

Clara

Oui, ce n'est pas vraiment une influence mais c'est vrai qu'il va plus me motiver à y aller si je ne veux pas y aller mais ça s'arrête là.

Pierre

Lui, il n'est pas actif de son côté ?

Clara

Il a fait du rugby mais ça lui a détruit le dos, donc, maintenant, il essaie des sports et à chaque fois c'est,

Pierre

Il a des douleurs, du coup, il arrête ?

Clara

Oui c'est ça, hernie discale, et,

Pierre

Ok. Donc lui, avant, il était quand même sportif, et là, je suppose, il a toujours un petit peu cet esprit actif ?

Clara

Oui, il veut que l'on fasse du sport, mais après, il ne va pas suivre ce que l'on fait, sauf mon frère parce que c'est rugby, rugby.

Pierre

Et, en quoi il y a une différence entre, du coup, ton papa et ta maman ? Que tu les as mis à deux étages différents.

Clara

C'est que, ma maman, elle va m'emmener avec, fin, elle va faire avec moi. Elle va aussi, c'est vraiment prendre des nouvelles, du coup, je trouve ça encourageant. Elle va me motiver, me demander ce que j'ai fait, voilà. Je trouve, déjà rien que le fait qu'elle m'emmène au sport.

Pierre

C'est elle qui te conduit à la boxe ?

Clara

Non, non, qu'elle m'emmène faire du sport ou quand elle m'emmenait dans son club, ou quoi.

Pierre

Ok. Et tant dis que ton papa, c'est juste, il te motive si t'as pas envie d'y aller, mais après, vous en discutez un petit peu ?

Clara

Oui que je sois pas inscrit pour rien, quoi.

Pierre

Ok, c'est un petit rappel.

Clara

Oui.

Pierre

Ok. Mais donc, c'est moins, ça te touche moins, en tout cas, que ta maman qui est plus derrière, à vraiment discuter, motiver etc. ?

Clara

Oui c'est ça.

Pierre

Ok. Je sais pas, t'as d'autres personnes, peut-être, qui te viennent en tête, des amis ? Tu fais pas d'activité avec des amis, ici ?

Clara

Non je les ai rencontrés, non, et courir, mais avant, maintenant, on a tous des kots par-ci, par-là, c'est différent.

Pierre

Et, tu dis que t'en as rencontrés, t'en as rencontrés à la boxe, etc. ?

Clara

C'est à la boxe. Et, du coup, ça donne envie, fin, je trouve, le fait d'avoir créé des connaissances.

Pierre

Mais ça tu peux,

Clara

Ça je peux les rajouter, même si c'était pas mon cercle ?

Pierre

Oui.

Clara

Mais, après, je peux mettre juste « groupe de » ?

Pierre

Si t'en as quelques-unes qui te viennent vraiment à l'esprit, peut-être que, l'ensemble des personnes que t'as rencontrées à la boxe, il y en a qui sont plus importantes que d'autres, je dirais.

Clara

Appendixes

Je vais mettre, je sais pas trop. Je peux, juste, mettre « groupe de filles de la boxe » ?

Pierre

Tu mets, entre parenthèses, peut-être, les prénoms des personnes qui te viennent le plus en tête.

Clara

Ok.

Pierre

Si jamais après on en rediscute, ce sera plus clair comme ça.

Clara

Je mets les noms. [*écrit*]

[...]

Pierre

Ok très bien. Et donc ça, c'est des personnes que t'as rencontrées là-bas ?

Clara

Oui.

Pierre

Ok. Et, elles te poussent, aussi, à y aller ? Vous ?

Clara

Non, justement, c'est pour ça que je les ai mis un peu, c'est pas pousser, mais c'est le fait de savoir que je vais les retrouver.

Pierre

Inconsciemment, même si elles, elles l'explicitent pas, ça te pousse à y aller quand même, pour les voir.

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

Et c'est déjà arrivé que tu y ailles pas, justement, à un entraînement ou autre, et que, du coup, elles t'envoient un petit message pour voir si tout allait bien, si ?

Clara

Non, non.

Pierre

Ok, ça reste,

Clara

Non c'est vraiment juste quand on se voit là-bas.

Pierre

Ok. Mais, t'as envie d'y aller aussi pour te défouler mais pour les voir aussi ?

Clara

Oui c'est ça.

Pierre

Ok. Dans les freins, il y a personne qui te vient en tête ? Il y a pas, un moment, ta maman qui peut te dire, par exemple, t'as un examen, fin, en blocus ou autre, et elle te dit « va peut-être pas à ton sport parce que faut que tu sois bien reposée pour ton examen de demain. » ou, ?

Clara

Non, justement. Non, ils vont me dire, « va te défouler avant ton examen. ».

Pierre

Ok. On va peut-être approfondir, un petit peu, certaines personnes, ici, si jamais il y en a qui te reviennent en tête, tu hésites pas, tu rajoutes.

Clara

Non, en frein, ce serait juste les études, quoi, c'est pas une personne.

Pierre

C'est vraiment les études, mais à quel niveau ?

Clara

Ou la pluie.

Pierre

Le mauvais temps, ok.

Clara

Oui, c'est ça. Beh, les études, quand il y a trop de travail, par exemple, là j'ai deux examens la semaine prochaine, hors session, qui tombent les deux jours où je dois faire la boxe, je saurai pas y aller.

Pierre

Ok. Mais, c'est plus, du coup, le planning, etc. ?

Clara

C'est ça, oui.

Pierre

Appendixes

Ok. Moi, ici, j'ai une petite feuille, où est-ce que je l'ai mise ? Ah, elle est là. J'ai un petit tableau, en fait, il y a différents types de soutiens possibles : il y a tout ce qui est émotionnel, donc le fait d'encourager etc., le soutien informationnel, c'est plus le fait de discuter, prendre des nouvelles, etc., le soutien instrumental, c'est plus en lien avec le financier, etc., tout ce qui est le financier, donc, par exemple, est-ce que t'as la carte UCL sport ?

Clara

Non.

Pierre

Non, ok. Tu l'as jamais prise ?

Clara

Non.

Pierre

Ok. Mais, par exemple, ton abonnement à la boxe ?

Clara

Oui.

Pierre

Qui est-ce qu'il l'a financé ?

Clara

Mes parents.

Pierre

Tes parents ok. Tout le matériel sportif ?

Clara

Mes parents aussi, oui.

Pierre

Tes parents. Fin, voilà, c'est dans cette idée-là.

Clara

Ok. Mais ça je les mets ?

Pierre

Le moduling c'est, en fait, le fait de s'inspirer, un petit peu, de la pratique de quelqu'un d'autre, donc, c'est, un petit peu, une source d'inspiration, etc. La coparticipation, le fait de participer ensemble, ok ? Donc là, il y a différents éléments. Si, par exemple, je reviens à Antoine, ton copain, donc lui vous participez ensemble, c'est ça ?

Clara

Oui, fin.

Pierre

De temps en temps sauf pour le moment parce qu'il est blessé, c'est ça ? Mais il t'encourage, il te pousse, il prend des nouvelles aussi, donc, de ce que tu fais à la boxe, etc. Est-ce que lui, il le fait, il fait quoi comme activité ?

Clara

Avant il faisait du foot. Et puis, après il a été blessé, et après, quand on courait ensemble c'est parce qu'il était blessé, qu'il devait se,

Pierre

Ok. Pendant la rééducation. Est-ce que, un petit peu, sa détermination à revenir malgré la blessure, etc., ou juste le fait qu'il soit vraiment sportif, c'est pas quelque chose qui te, pas que tu le vois comme un modèle, mais que tu peux t'en inspirer, tu dis « il est quand même motivé alors qu'il a été blessé ». Est-ce que toi, son attitude, en fait, ça te pousse, aussi, un petit peu, à faire de l'activité ou c'est ?

Clara

Oui, en fait, surtout quand je vois, il est, fin, ça le touche vraiment de plus pouvoir faire de sport, et ça l'impacte et, du coup, je me dis que j'en profite et que, voilà. Bon après, parfois, c'est un peu gênant de lui expliquer parce que je me rends compte que lui ça le fait bien chier de ne pouvoir faire du sport et,

Pierre

C'est sûr. Mais donc, son attitude, lui, le fait qu'il aime vraiment bien le sport, ça lui manque un petit peu ?

Clara

Oui, sa détermination.

Pierre

Sa détermination, c'est aussi quelque chose qui te pousse, même si c'est un petit peu moins explicite, c'est ?

Clara

Oui, il aime bien aller au bout des choses, et bien faire, et se donner à fond et, du coup, ben moi, ça va me donner la même envie pour le sport que je fais.

Pierre

Ok. Si tu devais donner une note à Antoine, entre -5 et +5, en sachant que 0 ce serait donc « il n'y a pas d'influence », ok ? Tu lui mettrais combien, du coup ?

Clara

Appendixes

Je dirais 4.

Pierre

Ok, 4 sur 5 en sachant que, donc, il t'encourage, vous discuter un petit peu.

Clara

Oui, en fait, il fait tout.

Pierre

Vous participer ensemble. Peut-être pas tout, il participe aussi ?

Clara

Oui, il participe pas financièrement, oui, c'est vrai.

Pierre

Ok. Mais donc, il participe de façon assez concrète et, un petit peu, permanente aussi à ton activité, donc tu mettrais 4 sur 5, ok. Ta maman ?

Clara

Elle, elle est aurait un peu tout, non ? Parce que,

Pierre

Disons que, la cote c'est pas parce qu'elle remplit chaque, c'est vraiment toi, comment tu le ressens ; tu lui mettrais combien ?

Clara

Je dirais 4 aussi parce qu'elle a moins cette détermination.

Pierre

Ok.

Clara

Qui, en fait j'ai envie d'être aussi déterminée, d'être à fond, des choses.

Pierre

Aussi déterminer que Antoine ?

Clara

Oui, oui, c'est ça.

Pierre

Et ta maman, le fait, qu'elle ait son âge, voilà, qu'elle soit un peu plus âgée que toi, mais qu'elle soit toujours, elle est active, etc., est-ce que c'est pas aussi quelque chose qui te dit « waou, elle a quand même aussi une motivation. » ? Et c'est pas quelque chose, quelqu'un à qui tu voudrais ressembler peut-être, à ce niveau-là ? Ou pas forcément ?

Clara

En fait, c'est un peu difficile à dire parce qu'elle y va pas pour progresser et moi, c'est plus ça que je trouve qui est important.

Pierre

Ok. Toi, t'y vas pas pour que te défouler mais aussi pour t'améliorer, du coup ?

Clara

Oui c'est ça, et voir que je sais faire mieux. En fait, ce qu'il y a, comment on appelle ça, c'est style « taille-abdos-fessiers », c'est pas, fin, tu progresses, tu sais faire une minute de plus de gainage, par exemple, mais, je veux dire, il n'y a pas d'objectif final, c'est pas comme un match de foot où après tu peux gagner ou perdre. Je trouve que ça manque, c'est plus pour la ligne qu'elle le fait, qu'autre chose, quoi.

Pierre

Ok. Mais donc, tu t'inspires, tu trouves, ta maman est pas trop un modèle pour toi à ce niveau-là, en tout cas ?

Clara

C'est ça.

Pierre

Ok. Donc, tu lui mettrais 4 sur 5, également ? Est-ce que, donc après tout ce qu'on a dit, le fait que tu participes avec de temps en temps, elle t'encourage, elle te soutient, et elle participe aussi au niveau financier. Est-ce que t'as envie de la bouger, peut-être, de place ou tu trouves qu'« influence moyenne », ça lui correspond bien ?

Clara

Oui, parce, fin, je mettais le 4 plus, fin, je pensais pas, c'est vrai au financièrement, c'est ça qui fait qu'il y a une petite différence, je trouve.

Pierre

Non mais il y a pas de soucis, après tu peux, c'est vraiment, est-ce que toi, après réflexion, t'as envie de la bouger un petit peu de place ou pas ?

Clara

Non je la bien laisserais là, [INCOMPREHENSIBLE]

Pierre

Gabriel, donc ton petit frère, donc il a, il est plus bien plus jeune, il a 17 ans, donc il y a un petit écart, c'est deux ans de différence, donc ça va encore, parce qu'hier c'était 21 ans. Du coup, lui, il te lance quelques piques mais c'est aussi plus pour motiver, qu'autre chose, il te demande, vous discutez un petit peu de la boxe, il a envie que tu lui apprennes quelques petits trucs, etc., parfois vous allez courir ensemble quand il a besoin de se dégourdir un peu les jambes, c'est ça ? Mais après, est-ce que lui aussi il a, peut-être, un, je sais pas à quel niveau il joue, mais, est-ce que, peut-être, comme il est assez sportif, est-ce que c'est pas aussi un modèle, un petit exemple, pour toi, ou tu le vois pas comme ça ?

Clara

Appendixes

Ben, le seul truc que je me dis, l'effort c'est que, il a des muscles partout, quoi. [*rires*] C'est plus alors, dans le style, allez, il a l'air fit et tout, que tu te dis, « comme quoi ça sert quand même à quelque chose ».

Pierre

Ok. Et tu lui demandes parfois quelques exercices, etc. ? Ou tu, voilà, il est très musclé mais tu laisses et tu t'en inspires pas, et tu demandes pas forcément des conseils, tout ça ?

Clara

Mais après, je sais, il fait des haltères le soir, dans sa chambre mais je veux pas des bras, après il m'a clairement déjà dit, « Beh, Clara, le mieux pour toi, c'est de courir », après voilà.

Pierre

Ok. Donc il t'a déjà donné un petit conseil ?

Clara

Oui, après il s'y connaît pas, il est pas,

Pierre

D'accord. Lui, si devait lui mettre, aussi, une note ?

Clara

Je lui mettrais quand même un peu moins, je mettrais un 3.

Pierre

Tu mettrais un 3 à ton frère ? Ok, donc un peu moins qu'Antoine et que ta maman ?

Clara

Oui

Pierre

Ok. Les copines de la boxe ?

Clara

Oui.

Pierre

Vous participez ensemble et, d'un côté vous vous encouragez aussi sur place pendant que vous participez ?

Clara

Oui, oui, et puis elles expliquent aussi parce qu'elles sont là depuis un peu plus longtemps donc c'est de l'aide aussi.

Pierre

Elles te donnent des conseils ?

Clara

C'est ça.

Pierre

Et donc tu t'inspires d'elles, juste, par les conseils que tu reçois ? Ou bien aussi par leur attitude un petit peu globale ?

Clara

Non, aussi, oui.

Pierre

Elles sont très sportives ou elles font la boxe et ?

Clara

Je pense qu'elles font juste la boxe.

Pierre

Ok. Mais, ouais, ok. Du coup, tu leur mettrais combien à elles ? Tu les laisserais là ? Déjà, est-ce que tu veux les bouger ? Puis après, sur 5, tu mettrais ?

Clara

Je dirais, je mettrais 3 aussi, en fait. Oui, surtout, il y en a, fin, c'est des âges totalement différents et donc, le fait d'avoir, il y en a une, je pense, elle a plus de 50 ans, ou presque, et je me dis comme quoi si il y a moyen de continuer encore et, voilà, elle, c'est plus en me disant, elle continue malgré son âge, et c'est un truc où tu tapes, quand même.

Pierre

D'accord. Et, c'est laquelle qui est donc ?

Clara

C'est Eveline.

Pierre

Eveline.

Clara

Les autres, elles sont plus jeunes que moi, fin il y en a une, elle a 21, je pense, 15.

Pierre

Ok. Et si on termine avec ton papa, donc lui, parfois, il t'encourage un petit peu ? Et après, niveau financier, il participe aussi ou c'est ta maman ?

Appendixes

Clara
Ils font moitié moitié.
Pierre
Ok. Et du coup, tu lui mettrais combien ?
Clara
Je lui mettrais 2.
Pierre
2 ?
Clara
2, c'est bien.
Pierre
2 sur 5 ?
Clara
Oui parce qu'il demande parfois comment ça a été, mais c'est,
Pierre
Vous discutez mais c'est plutôt rare ?
Clara
C'est, oui, c'est comme pour tout le monde, « ça a été ta journée ? ».
Pierre
Oui, c'est une question un peu plus bateau et il va pas plus loin, quoi ?
Clara
Non.
Pierre
Ok. Donc, tu mettrais 2 sur 5.
Clara
Oui.
Pierre
Et, tu veux le bouger ou tu veux le laisser là, aussi ?
Clara
Non, je le trouve bien aussi. Tout le monde est bien, je pense.
Pierre
Il y a personne d'autre qui te vient en tête que tu voudrais rajouter ? Des amis en particulier avec qui tu pratiques ?
Clara
Non, non.
Pierre
Sur Louvain, il y a jamais des amis qui courent, avec qui tu vas courir autour du lac ?
Clara
Non, on fait pas de sport. [*rises*] C'est pas des freins mais c'est pas des motivations.
Pierre
Ok. Elles t'empêchent pas négativement ?
Clara
Non, non.
Pierre
Donc, il y a personne qui intervient négativement, tu penses, dans ta pratique ?
Clara
Non. Ou alors, fin c'est juste moi, parfois, « viens, on sort » et je sors, et je vais pas en cours mais bon, ça, c'est moi.
Pierre
Et ça arrive souvent ?
Clara
Non, c'est vraiment quand ça vaut la peine, quoi.
Pierre
C'est plutôt, toi qui demandes ou c'est elles qui demandent et, du coup, tu suis ?
Clara
Elles me demandent mais il faut pas insister, c'est juste, « viens, on sort », et si, je veux dire, ça va être une chouette soirée, j'y vais, mais ça a dû arriver une fois, donc c'est vraiment rare mais c'est vrai que.
Pierre
Si tu veux, tu peux les mettre à l'endroit que tu veux.
Clara

Appendixes

Mais, c'est pas mes copines, c'est moi, donc je peux pas mettre.

Pierre

Ah oui, mais après, si c'est elles qui demandent, ou, je sais pas.

Clara

Mais, elles savent pas forcément que j'ai boxe, je pense, c'est vraiment, c'est juste pour savoir.

Pierre

Est-ce que tu partages ta pratique ? Tu en parles un petit peu, de la boxe, à tes copines ?

Clara

Oui.

Pierre

Et, est-ce que toi, t'as l'impression, d'être une source de soutien pour d'autres personnes, justement ?

Clara

Niveau sportif ?

Pierre

Oui.

Clara

Non.

Pierre

T'encourages pas ta maman, par exemple, à son, à aller à la salle le week-end, à faire quelque chose ?

Clara

Non, mais en fait, elle le fait, c'est deux heures le samedi, deux heures le dimanche et c'est, fin, on le sait tous, donc c'est juste quand elle y va pas, on lui demande juste « il s'est passé quoi ? », mais c'est tout.

Pierre

Ok. Et tu, parfois tu demandes un petit peu ce qu'elle a fait ? Comment ça s'est passé ? Juste, tu t'informes un petit peu de ce qu'elle fait ?

Clara

Non. Mais j'ai, en fait, mes parents, ils reçoivent deux semaines d'abonnement, pour des connaissances, gratuites, donc je suis allée, en fait, je me suis fait, fin, « c'est vraiment, c'est la même chose, quoi ». Juste, c'est elle parfois, elle dit, « aujourd'hui, on a bien travaillé. », alors je demande, « vous avez fait quoi ? », mais,

Pierre

Ok, donc parfois, ça arrive que vous discutiez un petit peu.

Clara

Oui, c'est ça, quand elle dit,

Pierre

Mais comme tu sais que c'est, plus ou moins, tout le temps, la même chose,

Clara

Juste, quand elle dit « c'était particulier », ou elle a fait un cours différent alors je demande un peu mais sinon.

Pierre

Par rapport à Antoine, est-ce que t'es une source de soutien pour lui, tu penses ? Par rapport aux différentes dimensions que j'ai pu t'expliquer.

Clara

Je sais que quand il jouait au foot, je demandais souvent, fin, j'allais voir les matchs et je demandais comment ça se passait les entraînements, aussi. Après, une fois qu'il était blessé, c'est plus moi qui lui ai dit « viens », fin, « ça va sûrement faire du bien », parce qu'on lui avait conseillé de bouger mais doucement, et tout seul il y arrive pas, donc j'ai fait, « ben, suis mon rythme et moi je vais, ».

Pierre

Donc, c'est un peu toi qui proposais d'aller ?

Clara

C'est moi qui le poussais, un peu, oui.

Pierre

A courir ensemble. Et t'as continué à le motiver ? Ça arrive encore que vous allez courir ensemble ?

Clara

Non, maintenant il peut plus mais je le motive à quand même faire ce qu'on lui demande de faire. Les kinés avec qui il travaillent, et tout, lui disent « fait ça » et il le fait pas donc là c'est moi qui agit de manière positive.

Pierre

Ok. Donc, t'es derrière, quand même, pour le pousser un petit peu, à l'encourager, etc.

Clara

C'est ça.

Pierre

Et ton petit frère ? Lui, t'interviens aussi ?

Clara

Appendixes

Lui, je l'enguirlande, juste, quand il ne va pas à ses entraînements parce qu'il a pas le courage mais, je lui fais la même chose.

Pierre

Donc, t'es derrière à essayer de le pousser mais, ça fonctionne quand t'es derrière ou ?

Clara

Je lui dis aussi, « espèce de gros lard ». [*rîres*]

Pierre

Ok. Et quand t'es derrière à essayer de le pousser, finalement, il va à son entraînement ou il y va pas ?

Clara

C'est juste, moi je le remarque après, parce que, souvent, je rentre après et, mais ça arrive rarement, quand il a voulu arrêter le rugby, là, on lui a tous dit, fin, la famille, « allez, continue, il faut juste persévérer », donc là, on l'a motivé plus et ça a porté ses fruits.

Pierre

Ok. Et, par exemple, les copines de la boxe, tu penses que t'as la même influence sur elle que, elles, elles ont sur toi ? Le fait que, toi, t'y arrives aussi pour les voir, et tu les encourage, fin elles t'encouragent, elles te donnent des conseils, est-ce que tu penses que c'est inversement, c'est aussi le cas ?

Clara

Ben, au fur et mesure, fin, j'ai commencé il y a peu de temps mais plus on se voit, plus on voit qu'on crée des liens, et donc, je pense qu'au fur et à mesure, ça fait.

Pierre

D'accord. Ton papa ? Est-ce que, parfois, le fait que, toi, tu sois active aussi, est-ce que ça, tu penses que ça, ça peut le pousser un petit peu à essayer de se rebouger ou ?

Clara

Avant je faisais de la natation, donc avant de passer à l'unif, je faisais de la natation et alors, c'est vrai, que lui, par rapport au sport que je faisais, il disait « j'aimerais bien essayer », donc c'était plus dans le sens où il voyait ce que je faisais, puis après, il disait « j'aimerais bien essayer avec toi », ou le tennis, comme j'en ai fait aussi. Il disait, « on irait bien ensemble » parce qu'il savait que ça pouvait aller mais, je peux plus dire.

Pierre

Mais, maintenant, c'est plus trop le cas, tu penses ?

Clara

Oui, il veut vraiment plus faire de sport.

Pierre

Ok, d'accord. Et parfois, t'es un petit peu derrière en lui disant, « tu pourrais peut-être essayer telle ou telle chose » ou pas vraiment ?

Clara

Pour le moment, on le freine plus, à éviter qu'il fasse, il sait vraiment plus sortir de son lit donc on préfère qu'il,

Pierre

Donc c'est, éviter de faire l'activité mais dans un bon sens, pour éviter qu'il se fasse mal, etc. ?

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

Ok. Je regarde un petit peu si j'ai fait le tour des questions. Est-ce que les personnes, ici, se connaissent ? Donc, Antoine, il connaît ta maman, évidemment, il connaît ton frère, aussi ?

Clara

Oui, oui.

Pierre

Ton père ?

Clara

Oui.

Pierre

Tout le monde se connaît.

Clara

Tout le monde se connaît, sauf,

Pierre

Et les filles entre elles mais elles connaissent pas le reste.

Clara

C'est ça.

Pierre

Ok. Ici, on va parler un petit peu de personnes un peu plus précises, mais on a en a déjà parlé pas mal. Tout d'abord, tes parents, en fait, quand on est jeune, notamment en secondaire, les parents ont plus d'importance sur la pratique, notamment, du fait, encore, du soutien instrumental, tout ce qui est financier mais aussi, c'est vraiment eux qui conduisent aux entraînements, qui sont derrière, qui nettoient les vêtements, qui

Appendixes

préparent le repas pour quand tu rentres, etc. Donc, c'est un soutien qui est là-derrrière. Généralement, ils viennent voir aussi quand on est, quand on fait une activité, ils viennent voir, tout ça, tout ça. Donc, est-ce que t'as l'impression que l'influence de tes parents, au niveau de l'activité physique, a changé avec le fait que tu, donc par rapport à maintenant ? Est-ce que ça a changé, c'est resté le même, ça a monté, ça a diminué ?

Clara

Non, c'est la même chose. Mais comme j'ai fait toujours des sports individuels et pas de compétition, ils sont jamais, fin,

Pierre

Ils sont jamais vraiment venus ?

Clara

Juste les spectacles de danse, ils venaient voir les spectacles parce qu'il y en avait un, mais je pense que si il y avait une présentation de boxe, ils viendraient aussi, je pense pas que ça ait changé.

Pierre

Et donc, tu penses que l'influence, on va peut-être séparer les deux, que ta maman, l'influence de ta maman est restée la même entre avant et maintenant ?

Clara

Oui, voire même plus maintenant.

Pierre

Plus maintenant ?

Clara

Oui.

Pierre

Comment ça se fait ?

Clara

Comme c'est un nouveau sport, je pense, qu'ils s'intéressent aussi, et c'est différent. Avant c'était de la danse, de la natation, du tennis c'étaient plus des cours, sauf la danse encore.

Pierre

D'accord et,

Clara

Donc voilà, je dirais même plus d'intérêt, maintenant, qu'avant.

Pierre

Donc, ta maman, il y aurait plus d'influence maintenant parce qu'elle est plus à te poser des questions, etc.

Clara

Voilà, c'est ça.

Pierre

Et ton père, l'influence, ce serait aussi plus maintenant ?

Clara

La même chose, je pense.

Pierre

C'est la même chose ? Quand tu étais plus jeune, tu penses pas que son influence était plus importante que maintenant ?

Clara

Non, mais mon papa n'a jamais été très,

Pierre

Très derrière, à poser des questions, etc., donc ça, tu penses que ton papa, son influence est restée la même ?

Clara

Oui.

Pierre

Ok. Une deuxième catégorie de personnes, plutôt, qui peuvent avoir de l'importance c'est, et qui avait de l'importance avant, c'est le professeur d'éducation physique de secondaire. Donc, est-ce que tu penses que, son influence sur ta pratique elle perdure ou elle s'arrête à la fin des secondaires ? Est-ce qu'il y a encore une influence sur ta pratique actuelle ?

Clara

Oui, juste pour la course à pied. On faisait la course à pied, en début d'année et c'est vrai que le test c'était les 3 kilomètres, je pense, en rhéto, et alors, elle me poussait parce que, je sais pas pourquoi, une fois, quand c'était à l'école, je savais plus courir, c'était un enfer, je devenais rouge et ça allait plus du tout et maintenant, quand je vais courir, j'essaye, d'office, de faire plus de 3 kilomètres, en me disant « allez », donc c'est vraiment, je pense, à elle quand,

Pierre

Elle t'a, elle te pousse, fin, ça te pousse encore maintenant, au moins à faire plus que trois kilomètres, ok. Donc selon toi, fin, sur toi, en tout cas, elle a encore une influence maintenant, on va détailler. Il y a, j'ai 4 petites questions concernant le professeur d'éducation physique. Tout d'abord, est-ce que tu penses que son influence c'est grâce à ce qu'elle t'a, ou ce qu'il t'a, appris ? Donc, par exemple, t'a fait découvrir une nouvelle discipline et t'avais bien aimé et donc, maintenant, tu le refais. Ou bien, c'est aussi, par rapport à une façon de s'entraîner, donc

Appendixes

typiquement en course à pied, peut-être l'examen, elle a pu vous apprendre une façon de vous entraîner, tu réutilises ça maintenant, est-ce que ça, ça te parle un petit peu ? Est-ce que tu penses que c'est, donc par ce qu'elle t'a appris, que donc ça influence encore ta pratique maintenant ?

Clara

Oui, je dirais déjà, ses étirements après la course à pied, j'en faisais jamais et maintenant j'essaie de faire, quand même, attention.

Pierre

Ok. Et tu t'inspires des étirements que tu as appris ?

Clara

C'est ça. Et, à part ça, il y a aussi les sports, on fait, style, volley, le volley, ça, maintenant, dès qu'il y a un filet de volley, on essaye d'en refaire, avec n'importe qui, je me dis, « j'utilise les petits trucs que j'ai appris », et donc ça, c'est chouette. Fin, ça, j'ai vraiment bien aimé, le volley. Sinon, c'est plus regarder des matchs, maintenant, je comprends aussi plus les règles, et donc, par exemple, handball et tout, c'est plus chouette à regarder parce que j'ai compris les règles

Pierre

Ok. Donc, t'as appris les règles en secondaire et, du coup, maintenant, tu comprends un peu mieux.

Clara

Oui, c'est ça, oui.

Pierre

Ok. Est-ce que c'est aussi, elle a, peut-être, pu vous donner des habitudes en dehors, donc extra-scolaire, des habitudes extra-scolaires et que tu as pu conserver ces habitudes jusqu'à maintenant ? Ou c'était, c'est pas le cas ?

Clara

On a juste appris à pas manger avant le sport, mais c'est tout, quoi.

Pierre

Ok. Et ça, c'est quelque chose que t'as conservé, aussi ?

Clara

Oui, oui.

Pierre

Ok, mais, par contre, pour, par exemple, la course à pied, elle a pas du vous pousser à vous entraîner en dehors des cours et, au final, c'est une habitude que t'as conservée tout le temps ?

Clara

Non, non, on faisait juste les entraînements. Après, c'était une décision personnelle et elle disait parfois « essayez de » mais ça a pas,

Pierre

Tu le faisais pas. Ok.

Clara

[INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Est-ce que, aussi, elle a, peut-être, aussi, vous sensibiliser à des astuces pour contourner les freins à la pratique ? Donc, par exemple, quand on est en examen, même en secondaire, on n'a, peut-être, pas la tête à aller faire une activité physique et, peut-être, elle a pu vous sensibiliser à, justement, peut-être, planifier dans votre horaire pour quand même savoir faire l'activité. C'est pas quelque chose qu'elle a pu faire et que t'aies conservé ?

Clara

Non, ça, non.

Pierre

Non ? Et enfin, une quatrième question, c'est plus en lien avec l'instrumentalité, donc, l'instrumentalité c'est le fait que l'activité physique peut être bénéfique pour autre chose, pour un autre domaine, donc, typiquement les études, le fait d'aller, par exemple, courir, ça va permettre de déstresser un petit peu et, du coup, quand on revient étudier, on sera beaucoup plus concentré. Mais aussi, l'instrumentalité de l'activité physique envers la dimension sociale, donc le fait de voir ses amis, ou de se faire de nouveaux amis. Est-ce que c'est quelque chose qu'elle a essayé de vous sensibiliser un petit peu ou pas forcément ?

Clara

Je sais pas si, fin, déjà, juste, quand elle nous parlait, donc, elle courrait avec nous et, ou même le sport, à chaque fois c'était, « allez les filles, ça va vous faire du bien », donc ça, déjà, on savait que, après quand on ressortait de là, souvent, il y a pas de douche, c'est juste un enfer, donc tu te sens pas spécialement mieux mais elle disait, « si, il faut continuer de faire du sport », parce qu'il y en a toujours qui sont un peu plus ronds, donc elle leur disait, juste à eux, mais, « faut que tu t'entraînes plus souvent et tu verras, ça ira de mieux en mieux », donc c'était plus dire l'entraînement, ça va vous faire,

Pierre

Ok, mais ça, du coup, c'était plus en lien avec, après la santé que soit physique ou psychologique, le fait d'être déstressé ou se sentir mieux. Mais pas forcément avec l'intérêt pour les études, pour être plus concentré, pour ?

Clara

Non, ça, non. C'était, juste, plus se libérer l'esprit, quoi. Et sinon, lien social, fin, je sais pas si c'était volontaire de sa part, mais elle disait, « mettez-vous par deux et papotez, comme ça, ça passera plus vite et comme ça vous entraînera, je sais pas, le souffle ». Elle voulait toujours

Appendixes

qu'on soit par deux et qu'on s'encourage, donc, fin, ils nous envoyaient, les plus fortes, à aller encourager celles de derrières et, voilà, après, je sais pas si c'était volontaire, mais moi j'aimais bien l'idée.

Pierre

Et maintenant, c'est ce que, t'essayes de le faire aussi ; aller courir avec quelqu'un pour que ça passe un peu plus vite et ?

Clara

Oui, oui, fin jusqu'à, après celles qui, fin, les copines que j'ai, qui habitent près de chez moi, elles sont parties en kot, donc, maintenant, c'est plus possible, mais sinon, on allait courir tout le temps à deux, à trois, ça dépend de,

Pierre

D'accord, vous alliez courir à plusieurs. Et, c'était plus dans le fait de se voir ou que ça passe plus vite, que ce soit plus agréable ?

Clara

C'était se voir, se motiver. Voilà, après on puisse aller boire une petite eau, ou quoi, chez l'une ou l'autre.

Pierre

Ok. Ben, on a fini pour cette première partie. Je mets ça juste de côté, si jamais il y a quelque qui te reviens, t'hésites pas, on peut revenir là-dessus, il y a pas de souci. Je mets juste là, hop, un petit peu de côté. Je te donne de nouveau un petit peu de travail. Ok ? Ici, on va, maintenant, s'intéresser, un peu plus, aux événements de vie, donc tous les événements qui ont pu influencer ta pratique d'activité, donc ici, tu vas pouvoir présenter, au final, la fluctuation de ton activité tout au long, ici, du premier graphique, c'est pendant cette année, ok ? Il y a pas de notion d'heures, c'est juste une notion de quantité, donc là, j'en ai fait beaucoup donc je mets en haut, puis là, j'ai rien fait donc je mets tout en bas. Je t'ai mis quelques petites annotations pour que tu puisses te repérer un petit peu, donc là, c'était les vacances, ici, la rentrée, c'était mi-septembre. Là, fin décembre, il y a le blocus qui a commencé avec les examens tout janvier, ici, il y a une semaine blanche, fin janvier, puis, ici, il y a eu Pâques, avec une semaine fin mars et une semaine début avril. Ok ? Nous on est ici, le, combien d'ailleurs ? Le 10.

Clara

Là, comment est-ce qu'on définit vraiment une activité physique ?

Pierre

C'est, voilà, c'est juste le fait d'être actif, par exemple, si t'as été en vacances et que t'as marché, t'as fait des randonnées, ben ça, c'est une activité physique.

Clara

Le ski, c'est ?

Pierre

Ça, c'est une activité physique.

Clara

C'est ça.

Pierre

Ça va ? Pour représenter, ce que tu peux mettre c'est, par exemple, une croix, à un moment, ici, si, par exemple, tu sais que tout juillet, t'étais, plus ou moins à la même chose, tu peux mettre une seule croix et expliquer, si par contre, en août t'es partie trois jours en randonnée, tu peux mettre un pic, tu peux mettre plusieurs croix par case, pas de souci. Et donc, tu mets une croix et tu m'expliques, en fait, ce qu'il s'est passé, ce que tu faisais à ce moment-là, etc.

Début de la réalisation du graphique annuel : 40min18.

Clara

Là, c'était là, plus ou moins.

Pierre

Et, tu faisais quoi en juillet ?

Clara

D'abord, on est parti une semaine ou deux faire un stage de planche à voile, du coup, c'était toute la journée sur une planche. Donc, ça j'étais quand même assez contente, et puis, après, il y a le camp où c'est que marcher, faire des jeux, ou courir. C'est, quand même, assez sportif aussi, je considère. Ensuite août, je mettrais là, j'allais courir à peu près 20 minutes tous les deux jours, je dirais. Mais c'était le blocus, donc je ne bougeais pas de la journée, donc c'est vraiment,

Pierre

C'était ton activité.

Clara

C'est pas beaucoup. En septembre, je suis repartie en vacances après la seconde sess et là, c'était,

Pierre

Et t'as fait quoi comme type de vacances ?

Clara

On était au camping, et donc c'était, vraiment, soit des randonnées, soit visiter une ville, mais donc tous les jours on partait, on marchait toute la journée, on revenait.

Pierre

Appendixes

Et donc, tu juges que c'était moins sportif, actif ?

Clara

C'était de la marche.

Pierre

Mais, ça dépend comment, toi, tu le vois, si tu trouves que c'était plus que, ou moins ?

Clara

Moins que là je dirais, oui, c'était vraiment juste de la promenade, fin, de la marche et de la promenade que là, c'était plus intense.

Pierre

Ok.

Clara

Après octobre, mais je m'en souviens pas. Octobre, je dirais comme en septembre. Novembre aussi. Décembre. Ok, là, en décembre, janvier j'allais, c'était pendant les blocus/examen, sauf que là, j'allais vraiment courir tout le temps, fin, tous les jours, donc un petit peu plus qu'en août, quand même. Mais c'était toujours pas ça, hein, c'était chaque fois 20 minutes, une demie heure, quoi.

Pierre

Mais c'était plus fréquent ?

Clara

Oui, voilà.

Pierre

Et ici, tu faisais quoi pendant le quadri ?

Clara

Courir de temps en temps.

Pierre

Ok, de temps en temps.

Clara

Ouais.

Pierre

Puis ici, il y a eu, donc, la semaine blanche, ici, fin janvier.

Clara

Ici, ça fait un peu plus, je vais mettre du ski, quand même, intensif.

Pierre

Ok. T'es partie avec ?

Clara

Des copains.

Pierre

Ok. Mais, donc, c'était pas organisé, par exemple, avec les cercles étudiants, etc. ?

Clara

Non, c'était en chalet. Ensuite, février, j'ai commencé la boxe. Voilà, moi, je mettrais tout pareil, ah, mars, avril. C'était quand ? C'était en avril le blocus de ?

Pierre

Il y avait une semaine fin mars et une semaine début avril.

Clara

Voilà.

Fin de la réalisation du graphique annuel : 43min14.

Pierre

Ok. Donc, moi, si je mets des petites annotations ; ici, donc, t'as fait de la voile, c'est ça ? Ici, t'as fait un camp ?

Clara

Oui.

Pierre

Puis ici, c'était, t'étais en blocus et, du coup, t'allais courir de temps en temps, ok. Puis ici, pendant les examens, après les examens c'était un peu plus.

Clara

Oui.

Pierre

Là, t'es partie une semaine en congé, c'est ça ? Donc des vacances, plus ou moins, actives.

Clara

Oui.

Pierre

Appendixes

Puis ici, ça a été la rentrée donc tu gardais un petit peu mais pas, forcément, régulièrement. Ok. Ici, en blocus, en examens, t'as fait plus et t'allais juste courir ?

Clara

Oui, c'était vraiment juste courir.

Pierre

Mais c'était beaucoup plus fréquent.

Clara

Oui, voilà.

Pierre

Puis ici, donc, t'es partie au ski pendant la semaine blanche, là t'as commencé la boxe.

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

« Début boxe ». Ok, ici pendant les deux semaines de mini blocus, t'as fait moins ?

Clara

J'ai eu un camp de Pâques mais donc, c'était un peu, fin, c'est différent, un peu plus doux quand même, puis après, j'ai eu une formation où on bougeait pas non plus, et puis après, j'ai eu une semaine de blocus.

Pierre

Ok, donc la deuxième semaine, t'as plus fait blocus. La première semaine, t'as fait ton camp plus formation. Ok, et après, par contre, t'as repris ton rythme habituel.

Clara

J'ai repris la boxe.

Pierre

Ok. Ici, ce que tu peux faire, ça va être la même chose, plus ou moins, mais sur le dernier mois. Donc ça, ça va être un petit peu plus précis, ok ?

Ces deux semaines-ci, c'étaient des semaines de cours, les deux semaines ici, c'étaient, au final, les semaines de Pâques.

Clara

Ok, oui.

Pierre

Ok, donc si tu te rappelles, plus ou moins, si c'était plus en début ou fin de semaine.

Clara

Donc, on est ici ?

Pierre

On est là, on est ici.

Clara

Ah on est là, ok.

Pierre

Donc là, c'est cette semaine-ci, puis il y a déjà eu deux semaines, on est à la troisième semaine après Pâques.

Clara

Et je dois aussi mettre les petites croix ?

Pierre

Tu peux aussi mettre des petites croix, de nouveau, il n'y a pas de notion d'heures, c'est juste de la quantité, plus ou moins, si tu te souviens.

Clara

Je peux prendre mon téléphone ? Je cours donc, du coup, je sais plus précisément.

Pierre

Est-ce que tu veux un peu d'eau ?

Clara

Non merci, ça va.

Début de la réalisation du graphique mensuel : 45min56.

Clara

Je sais plus, le week-end passé. [...] Ça, c'est cette semaine, et ça, la semaine d'avant, ça c'est les deux semaines ?

Pierre

Ouais, de Pâques.

Clara

Et donc là, on a fait 3 semaines. Alors ça c'est, c'est difficile de mettre des petites croix, quand même.

Pierre

C'est plus ou moins, il n'y a pas de souci.

Appendixes

[...]

Clara

Je me concentre, pour être le plus précis possible.

Pierre

Il y a pas de souci.

[...]

Clara

Voilà, je vais mettre à peu près ça pour la rentrée, et les vacances de Pâques, c'étaient vraiment, je vais mettre rien, quoi. Voilà.

Fin de la réalisation du graphique mensuel : 48min58.

Pierre

Ok. De nouveau, tu peux, peut-être, me détailler un petit peu ; ici t'étais en camp, c'est ça ?

Clara

Oui.

Pierre

Ici, le week-end ici, t'as fait quelque chose de particulier que tu mets ?

Clara

En fait, suivant ma logique, ici, c'est rien. Et ici, c'est rien.

Pierre

D'accord. Donc là, c'était un petit peu actif quand même ? Ici, t'as eu ta formation, du coup, les deux derniers jours, c'est ça ?

Clara

Pendant 4/5 jours, jusque dimanche.

Pierre

Ok. Ici, la deuxième semaine, c'était donc plus le blocus et là t'as rien fait de, ok. Du samedi, ici, t'as mis une croix un petit peu plus haute.

Clara

Oui, c'était une journée active où je suis allée courir. Et puis, après, le soir, fin, il y avait une fête et, du coup, on a quand même dansé beaucoup.

Pierre

Ok, c'était actif.

Clara

Vraiment actif.

Pierre

Ok. Donc là, c'était ça.

Clara

J'ai eu chaud. [*rires*]

Pierre

Puis ici, début de semaine, on voit que t'as repris un rythme différent.

Clara

Oui, ça, alors, le lundi et le mercredi, c'est la boxe, et le mardi, je suis allée courir. Puis ici, le même schéma. Et ici, c'était boxe aussi, là je suis allée courir le samedi et donc, fin, à chaque fois que c'est la première ligne, c'est que je vais courir.

Pierre

Ok. Et ici, on voit que c'est un peu plus haut.

Clara

Oui, on est parti en week-end et on a beaucoup marché, tout le temps.

Pierre

Ok. C'était un week-end avec tes parents, entre amis ?

Clara

Scouts.

Pierre

Ok. Donc là, week-end scouts. Ok, ici par exemple, on voit que, là, t'as pas été courir, c'est parce qu'il y a eu un événement ? T'avais juste pas envie ou ? T'avais du travail ?

Clara

Je travaille en ce moment. Donc je vais juste à la boxe, quoi. Puis, j'avais des courbatures aussi, beaucoup plus que la semaine dernière.

Pierre

Ok. Donc ici, on est vendredi. Alors ici, il reste un dernier graphique. C'est plus, ici, il y a une vraie question d'heure, ok ? Et, c'est sur les 7 derniers jours, donc nous on est ici, le vendredi 10, ok ? Donc, tu représentes juste les 7 dernières heures et c'est un peu plus précis donc avec la quantité précise d'heures, le timing.

Appendixes

Début de la réalisation du graphique hebdomadaire : 51min37.

Clara
Voilà, je pense que c'est ça.
Pierre
Ok.

Fin de la réalisation du graphique hebdomadaire : 51min51.

Pierre
Donc ici, t'as été courir, c'est ça ? Pendant 30 minutes, plus ou moins ?
Clara
Oui.
Pierre
Ici, t'as eu tes deux séances de boxe. Là, t'as pas fait parce que c'était, tu devais travailler un petit peu, donc t'as pas été ?
Clara
Oui.
Pierre
Hier, tu sais me dire, pourquoi t'as pas été ? Juste parce que c'est pas prévu ou tu avais autre chose ?
Clara
J'ai travaillé toute l'après-midi, en job d'étudiant.
Pierre
Ok. Donc, t'as un job d'étudiant sur le côté, et tu travailles beaucoup à ce job d'étudiant ?
Clara
Je viens de commencer mais j'ai deux jobs d'étudiant. Et c'est, je dirais, 4, 5 fois par mois.
Pierre
Ok. C'est quoi comme style de job étudiant ?
Clara
L'un, c'est serveuse au bar, et l'autre, c'est vente de fruits et légumes.
Pierre
Ok. Et, par exemple ici, hier, c'est lequel que t'as fait ?
Clara
Vente.
Pierre
Ok. Et, par exemple, vendredi et dimanche, tu sais aussi me dire pourquoi t'as fait pas ?
Clara
Dimanche passé, je pense que j'ai travaillé.
Pierre
T'as travaillé ?
Clara
Pour l'école, quoi.
Pierre
Ok, donc études, du coup.
Clara
Et, du coup, le seul truc que je fais, c'est sortir promener les chiens, quoi.
Pierre
Ok. Et ça, ça dure longtemps, le fait de promener les chiens ?
Clara
Ça dure 20 minutes, je dirais.
Pierre
Ok, donc sortir les chiens. Et ça, tu le fais tous les jours ?
Clara
Une semaine sur deux.
Pierre
Une semaine sur deux, il y a un petit pacte avec le petit frère ?
Clara
Ouais. Nan, nan c'est chez mon papa, il y a un chien, et pas chez ma maman.
Pierre

Appendixes

Ok, sortir le chien, donc 20 minutes.

Clara

Non, on va ensemble.

Pierre

Et ça, c'était donc ?

Clara

Dimanche.

Pierre

Toute cette semaine-ci ou cette semaine-là ?

Clara

On l'a fait dimanche, je dirais, on l'a fait hier, d'office. Mercredi, je pense pas. Mardi, non. Voilà, ça dépend un peu des jours.

Pierre

Ok, d'accord.

Clara

C'est assez, je dirais, sur les 7 jours, on va le promener 5 fois.

Pierre

Ok, et vendredi, t'as rien fait de spécial ?

Clara

Je suis allée en cours et c'est tout.

Pierre

Ok. Rien d'autre à rajouter, un petit peu ? Ici, donc t'as fait le blocus. Si on remarque un petit peu ta fluctuation d'activité physique, on voit que ça varie quand même avec le calendrier académique, puisque quand tu es vacances, t'en profites pour faire d'autres activités qui sont un peu plus actives ; que ce soit pendant juillet avec le camp scout, etc. ou les semaines blanches où, là, t'as fait des vacances actives, et ici, t'as été au ski. Pendant Pâques, on voit que t'as fait le blocus et, en fait, quand t'es en blocus, tu fais moins d'activité mais tu conserves quand même un petit peu. Tu vas, quand même, toujours courir sur le côté. On voit, justement, qu'il y a peut-être l'absence de certaines familles d'événements de vie. Donc, je sais pas si, par exemple, t'as été malade ou blessée, et que ça a influencé ta pratique ?

Clara

Non.

Pierre

Non. Aussi, tout ce qui est de l'ordre, un petit peu plus intime, je sais pas si, voilà, il y a, vous êtes mis ensemble, ici, pendant cette année-là, et du coup, ça a peut-être influencé, comme vous venez de vous mettre ensemble, vous avez plus envie d'aller courir ensemble, etc. ?

Clara

Non.

Pierre

Ok. Aussi, j'espère pas, mais peut-être un décès qui a fait que, voilà, t'avais pas du tout envie d'aller, t'avais pas la tête à ça, ou bien, justement, peut-être, que t'avais besoin de ça pour te libérer un petit peu ?

Clara

Non, il n'y a pas problème, à aucun niveau.

Pierre

Ok, tu penses vraiment, il y a rien, il y a pas un événement particulier qui aurait pu influencer, même si c'est pas en lien avec le calendrier, etc. ?

Clara

Non, il y a rien.

Pierre

Il y a rien eu de particulier sur cette année, en tout cas.

Clara

Non.

Pierre

Ok. De nouveau, je vais mettre ça un petit peu de côté, si jamais quelque chose te reviens en tête, de nouveau, tu peux revenir dessus, il y a pas de souci. Là, j'ai oublié une question. Est-ce que tu penses, qu'en fait, les événements de vie, ont modifié, ont influencé, ta quantité de pratique, par le fait, qu'ils aient pu changer, en fait, ton réseau social sur le moment même ? Par exemple, ici, t'es partie au ski, t'étais, peut-être pas, avec les mêmes personnes que d'habitude et c'est, peut-être, pour ça que tu as fait plus d'activité. Ou bien, quand t'es en blocus, tu vois peut-être moins de monde et, du coup, ça aussi c'est, peut-être ça, que tu fais moins d'activité. Est-ce que tu penses qu'il y a un lien entre le fait que l'événement de vie puisse avoir un lien sur, en fait, la modification de ton réseau social, qui elle-même pourrait avoir un lien sur la quantité de pratique que tu fais ?

Clara

Je pense pas que ce soit lié au réseau social mais plus à 'vacances' ou 'blocus', quoi.

Pierre

Ok, donc c'est plus au contexte.

Appendixes

Clara
Et au temps que j'ai.
Pierre
Au temps que t'as à disposition. Quand tu pars en vacances actives, c'est avec des amis, par exemple ?
Clara
Oui, ou ma famille. Fin, la voile, c'était avec ma famille. Sinon, c'est beaucoup avec des amis.
Pierre
Et la voile, c'était quoi ? C'était un stage ou c'était, vous êtes partis ?
Clara
C'était en stage.
Pierre
Ok, et vous avez fait un stage en famille, du coup ?
Clara
Avec ma maman et mon frère.
Pierre
Ok. Le ski, c'était avec des amis, aussi ? C'étaient les mêmes amis que les vacances actives ?
Clara
Non, là, j'étais juste avec mon copain.
Pierre
Ok.
Clara
Là, c'était avec des amis.
Pierre
Ok, donc, c'est vraiment le contexte qui est fait que vous êtes plus actifs ou non. Est-ce que c'est une volonté de, en fait, à chaque vacance, que ce soit des vacances actives ? Ou c'est juste, ici, cette année, c'était comme ça ? Plus du genre à aller se balader, faire des randonnées, ou plus à se mettre au bord de la piscine et attendre et profiter du soleil ?
Clara
Je me rends compte que c'est avec l'unif que j'ai eu envie d'avoir des vacances un peu plus,
Pierre
Plus actives.
Clara
Oui c'est ça. Soit de découvrir, soit de bouger un peu, surtout qu'on vient souvent d'un blocus où on a rien fait. Voilà.
Pierre
Donc, actuellement, t'as plus envie que tes vacances soient, un petit peu, actives ?
Clara
Oui
Pierre
Ok. Cette fois-ci c'est bon, on peut mettre de côté. Hop. La dernière partie, ça concerne, en fait, les stratégies pour rester physiquement actif. Donc, les stratégies, c'est comme je t'ai dit tout à l'heure, les petites astuces pour contourner les freins à la pratique. Ici, tu vas pouvoir compléter, donc, ce questionnaire. Il y a pas mal de stratégies, il y en a 57, au total mais elles sont très simples à comprendre donc ça va assez vite à compléter. C'est juste, répondre à la question, donc, à quelle fréquence tu utilises les différentes stratégies pour rester physiquement actif. Tu dois juste cocher, donc, la fréquence entre « jamais » à « très souvent ». Tu vois qu'il y a un petit problème ici, mais bon, tu sais quand même cocher sur le côté. Pas la peine de détailler en même temps, tu réponds vraiment, moi, tu vas voir, je suis sur le côté, je prends quelques notes, c'est, juste, parce qu'il y a quelques stratégies qui m'intéressent plus que d'autres, du coup, après on reviendra sur ces différentes stratégies, ça va ? Donc là, tu peux répondre tranquillement aux questions.

Début de la réalisation du questionnaire : 59min40.

Clara
Ça, je peux mettre « très souvent », si c'est un cours régulier, c'est ?
Pierre
Hmm. [*acquiesce*]
Clara
Ok. C'était juste une question, ok c'est bon.
Pierre
Non, non, c'est bon.
[...]
Pierre

Appendixes

Tu peux poser des questions, quand même, je suis à côté.

Clara

Le fait que je choisisse c'est, je fais pas de la course à pied pour limiter les coûts, c'est pas un choix, donc c'est juste, je mets,

Pierre

Ouais, ok. C'est bon.

[...]

Clara

Je sais pas quoi répondre. [*rires*]

Pierre

C'est pas un examen, hein, tu mets comme tu le sens.

[...]

Clara

Ça veut dire, dans ma voiture, il y en a toujours prêt ?

Pierre

Ouais.

[...]

Clara

Ici, si pour la course à pied je l'utilise d'office, c'est dans « souvent » quand même ?

Pierre

Oui.

Clara

Fin, mais pas du tout pour la boxe, par exemple ?

Pierre

Oui, non, tu peux mettre « souvent ».

Clara

Ça va.

[...]

Clara

Oblige, c'est je pense ?

Pierre

Hmm. [*acquiesce*]

Clara

Ça va.

[...]

Clara

Ici, je ne comprends pas très bien la question.

Pierre

C'est, en gros, si, par exemple, voilà, t'as prévu d'aller à la boxe mais au final, ouais, il y a personne pour te conduire, tu sais pas y aller parce que t'as pas la voiture, ou bien le prof est malade, et du coup, il y a pas la séance, est-ce que tu prévois autre chose à faire, à la place ?

Clara

Ok, au même moment, ça peut être au même moment ?

Pierre

Ça peut être au même moment ou, même, t'as un moment libre, dans ta journée ou dans ta semaine où tu sais que, voilà, « si je vais pas à la boxe, je peux aller courir à un autre moment pendant la semaine ».

[...]

Clara

Ici c'est, selon quel sens, la phrase ?

Pierre

Que t'aimes, que les autres se disent de toi, voilà, « t'as l'air sportive, t'as l'air active ».

[...]

Clara

« S'engager vis-à-vis des autres », c'est ?

Pierre

C'est, voilà, tu te dis, on pratique ensemble et du coup, fin vraiment, toutes les, toute l'activité vous allez tout le temps les faire ensemble. Tu t'engages avec elle pour dire, par exemple, maintenant on va se mettre à la course à pied et, du coup, à chaque fois on va aller courir à deux, quoi.

Clara

Ah ok. « Rarement », c'est si on fait parfois mais que ça dure, genre, un mois ?

Appendixes

Pierre
Ouais, ça arrive de temps en temps.
Clara
Ok.
[...]
Clara
On va rarement trop loin dans l'effort, mais,
Pierre
Mais, est-ce que c'est volontaire ? Ou est-ce que, fin, tu t'en rends compte que t'es vite, en fait, allée trop loin, ou ?
Clara
Oui, ok.
[...]
Clara
À ça, j'ai appris au cours d'éducation.
Pierre
C'est bien.
[...]
Pierre
Allez, c'est bientôt fini, plus que deux pages.
Clara
Si c'est mes parents qui ont payé, ça marche aussi ?
Pierre
Hmm. [*acquiesce*]
Clara
Ok ça va.
[...]
Clara
Je peux mettre « souvent », si c'est par période ? Ok.
[...]
Clara
Ici, ça veut dire qu'on doit changer de sport, alors pour ?
Pierre
Pas forcément.
Clara
« Un sport qui permet de faire, »
Pierre
Oui, un sport qui permet de faire des rencontres, ou.
[...]
Clara
Je peux avoir plus de détails sur cette question, s'il te plaît.
Pierre
Oui, donc, tu rencontres « une personne de référence qui me conseille », c'est par exemple, est-ce que, à la boxe, par exemple, tu vas voir le prof ou le coach, je sais pas exactement, pour avoir plus de conseils, et même si c'est pour une activité physique, mais en dehors de la boxe. Ou si, par exemple, tu vas à la salle et t'as tendance à aller poser des questions pour voir si tu fais correctement ton mouvement ou, fin, même te renseigner un petit peu plus, si tu veux te mettre un objectif en course à pied, ben, qu'est-ce que je peux faire pour m'améliorer, quoi.
[...]
Clara
Les récompenses, c'est-à-dire ?
Pierre
Les récompenses, ça peut être un petit morceau de chocolat, ou,

Fin de la réalisation du questionnaire : 1h12min03s

Pierre
Ok, voilà, t'as fini, on va revenir sur certaines stratégies. Tout d'abord, celles que toi tu utilises très souvent, il y a la planification, c'est donc, avec la boxe parce que c'est bien régulier, il y a des cours de prévus, etc. Tout ce qui est lié au bien fait, en rapport avec le stress, donc ça te permet de te déstresser et te libérer l'esprit, te libérer du stress, etc., ça c'est quelque chose que t'as vraiment en tête et que, t'y penses. Tu fais

Appendixes

vraiment ça, par exemple, en blocus, tu vas courir pour ça ? Pour être, te détendre, j'ai du mal aujourd'hui à le dire celui-là, te détendre un petit peu, ou fin, c'est plus, tu t'en rends compte mais c'est pas vraiment pour ça que tu le fais ?

Clara

Fin, je sais, par exemple, là, c'est le soir donc je reprends la boxe, pour l'année, c'est le soir, et je sais que j'y vais parce qu'après une journée de cours, c'est souvent une grosse journée, je sais qu'après, voilà, et j'y vais pour ça, souvent, c'est ça, qui me motive, quand même. Et en blocus, course à pied, j'y vais pour sortir et m'aérer.

Pierre

Penser à autre chose.

Clara

Oui, revenir focus.

Pierre

Ok, donc c'est vraiment, c'est volontaire.

Clara

Oui, oui.

Pierre

C'est une réelle envie. Tu te concentres aussi sur les progrès que tu fais, donc c'est vraiment personnel, c'est, t'as envie de t'améliorer dans ce que tu fais, c'est valable pour la course à pied et pour la boxe ou c'est juste un des deux ?

Clara

Non, pour les deux.

Pierre

Pour les deux.

Clara

Oui.

Pierre

Et, par rapport à la boxe, c'est quoi ? C'est apprendre de nouveaux mouvements ? Être plus efficace ?

Clara

Oui, c'est ça, déjà il y a des, comment on va appeler ça, il y a des ceintures comme au karaté, du coup, ça apprend des nouveaux mouvements, savoir bien les faire, la rapidité, la précision, donc ça, c'est ça. Et course à pied, c'est la vitesse et la distance.

Pierre

Ok. Et donc tu te fais des, tu te mets des petits objectifs à essayer d'atteindre régulièrement ?

Clara

Oui.

Pierre

Ok. J'ai vu, une fois, t'as mis, je sais plus c'était à quel... Ici donc, « je prévois un moment en réserve où je peux pratiquer une APS en cas d'annulation de mon APS régulière », tu sais juste me dire, un petit peu, ce que t'as en tête derrière ça ?

Clara

C'est que si, à un moment, ça doit être annulé pour une raison qui ne tient pas à moi, je sais que je vais d'office remplacer ce moment par,

Pierre

Ok, donc, par exemple, si la boxe, il y a pas parce que le prof est malade, tu vas faire autre chose à la place ?

Clara

Oui c'est ça.

Pierre

Quoi, parce que, c'est prévu dans cet horaire-là, toi, psychologiquement, tu t'es dit « je vais aller faire du sport », et du coup, il faut que tu fasses quelque chose, ou ?

Clara

C'est surtout, comme c'est un moment où c'est d'office prévu, j'ai du temps pour le faire et je vais le faire à ce moment-là.

Pierre

Donc, de nouveau, c'est plus lié au timing aussi, comme t'es disponible à ce moment-là, t'en profite pour le faire.

Clara

Oui.

Pierre

Est-ce que, parfois, c'est aussi, un autre moment de la semaine ? Si, par exemple, il y a pas la boxe, est-ce que tu vas plutôt aller courir mais, peut-être, le lendemain parce que tu sais que tu as du temps ?

Clara

C'est ça, si par exemple, pendant les blocus et tout, je sais que, ou pendant Pâques, pendant toute la semaine, il n'y a ni boxe et je vais pas courir, je sais que le week-end je vais y aller, je vais y aller quoi.

Pierre

Appendixes

Ok. Tu sais qu'il y a une possibilité le week-end de le faire. Ok. Je vais revenir sur quelques stratégies qui sont plus liées à la dimension sociale. Ok ? Alors, ici, tout d'abord, tout ce qui est en lien avec le défi amical, donc, « je me mesure à des amis en construisant des défis sur nos performances ou je compare ma pratique à celle de mes connaissances par défi amical », t'as mis « souvent » ou « rarement », donc ça arrive quand même que vous vous comparez, un petit peu, par des petits défis, et c'est avec qui ?

Clara

Ben ça, c'est plus dans la course à pied.

Pierre

Ok et c'est avec qui ?

Clara

Soit avec des copines, parce que bon, même si on habite plus proche l'une de l'autre, j'ai fait plusieurs fois les 10 kilomètres avec une copine et donc, parfois, on s'entraînait. Et sinon, ben, c'est avec ma maman, mon frère et Antoine aussi, mais que sur la course à pied, quoi.

Pierre

C'est vraiment sur la course à pied. Et c'est vraiment en lien avec la distance ou la vitesse ?

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

Ok. Et ça, c'est quelque chose qui arrive souvent, ou ?

Clara

Oui, quand même assez, je dirais fréquemment.

Pierre

Ok, et à la boxe, ça, par contre, c'est pas quelque chose que vous faites ; essayer de vous comparer un petit peu, pour vous lancer des petits défis, pour essayer de progresser aussi, mais mettre un petit peu de challenge, de compétition ?

Clara

Non.

Pierre

Non, donc à la boxe ça n'arrive pas.

Clara

Non, pour le moment, c'est plus de la technique donc, c'est plus aider l'autre, en disant « t'aurais dû faire comme ça ».

Pierre

Ok. Tout ce qui est en lien avec l'engagement, donc tu t'engages à soutenir quelqu'un ou tu t'engages vis à vis des autres, ça t'as mis « rarement », donc c'est pas quelque chose que t'as fait, justement, pour, par exemple, courir, c'est, tu t'engages avec quelqu'un d'autre en disant, « on va aller courir tout le temps à deux, deux fois par semaine » ?

Clara

Non, je le fais puis je propose, fin, ou je propose, ou elle propose, et puis on voit si c'est possible mais sinon.

Pierre

Et, par exemple, à la boxe, comme vous êtes à plusieurs c'est, si par exemple, toi t'es pas là ou si il y en a une qu'est pas là, ça pose pas un problème pour le reste ?

Clara

Nan, mais c'est assez libre, fin, les, c'est pas, les participants sont pas tout le temps réguliers.

Pierre

D'accord, il y a pas de problème, en fait, si il y a quelqu'un qu'est pas là.

Clara

Nan, nan.

Pierre

Ok. Donc, t'as pas d'obligation d'aller derrière, envers quelqu'un d'autre. D'accord. Tout ce qui est en lien avec internet, les réseaux sociaux virtuels, t'as mis « jamais » à chaque fois, donc tu partages jamais, donc ce que tu fais, par exemple, t'as pas mis une photo sur Facebook avec deux gants de boxe, ou après avoir couru, je sais qu'il y a possibilité de marquer, « j'ai été courir 5 kilomètres », etc.

Clara

Non, vraiment pas.

Pierre

Ça, c'est pas quelque chose que tu fais ?

Clara

Non, j'ai Strava, mais j'utilise pas parce que ça me perturbe que les autres sachent quand je cours, combien je cours, j'aime pas trop ça.

Pierre

Ok. T'es inscrite sur Strava mais tu l'utilises pas.

Clara

Non, un moment j'ai été dessus, quand on courrait ensemble, fin, avec Antoine, juste pour qu'on sache, l'un et l'autre, quand l'autre allait courir, mais c'est tout, quoi.

Appendixes

Pierre

Ok, c'est vraiment pas, tu utilises pas ça, d'accord. Donc, ta pratique ça doit rester pour toi et tu veux pas en faire part.

Clara

Oui voilà.

Pierre

D'accord. Ce qui est en lien avec l'intégration, que ce soit vraiment le fait de s'intégrer avec des amis ou niveau scolaire ou professionnel, t'as mis « jamais », c'est pas quelque chose que t'as fait ou qui était possible de faire ? Par exemple, avec les autres de ton année, pour essayer de créer des liens, un petit peu, c'est pas quelque chose que vous avez fait ? Essayer de faire une activité sportive pour voir, un petit peu, les gens différemment, et créer des liens, des amitiés ?

Clara

Non.

Pierre

Non. Ok, donc tout ce qui est Mundialito, et tout ça, c'est pas quelque chose ? Il y a même les tournois CSE, les tournois de volley le jeudi soir.

Clara

Non, j'ai pas, en fait, j'ai commencé à Bruxelles et donc là, j'allais m'inscrire pour faire avec des copines que je connaissais déjà avant, et puis je suis passée à Louvain la Neuve, et donc c'était en plein de milieu de l'année, en première, j'ai pas du tout pris de carte de sport et je me suis rendue compte que j'en aurais pas eu l'utilité, quoi, déjà par rapport à la carte de sport.

Pierre

Donc, tu penses pas que la carte UCL pourrait t'aider, justement, à, par exemple, si t'as un petit peu de temps libre, comme il y a pas mal d'horaires pendant la journée, c'est pas quelque chose qui te pousserait à aller faire de l'activité ?

Clara

En fait, je pense que si je kotais, déjà, sur place et qu'il y avait un moment, que je dois pas avoir mes affaires toute la journée, ce serait déjà différent aussi. Donc là, c'est plus par rapport à ça, je pense que c'est un frein, et comme il y a aussi pas mal d'activités le soir, je pense que ça peut être chouette, si on kote de se dire, « allez, on y va avec d'autres », mais,

Pierre

Ok. Mais, il y a aussi des activités disponibles en journée, mais c'est vrai qu'il y en a plus le soir. De nouveau en lien, ah non, les nouvelles rencontres, tu penses aux nouvelles rencontres que tu vas pouvoir faire grâce à ta pratique, t'as mis « rarement », est-ce que, par exemple, quand t'as commencé la boxe, c'est quelque chose aussi que t'avais en tête, les nouvelles personnes que t'allais rencontrer, et que ça allait, peut-être, être positif, c'était pour ça que tu le faisais aussi, ou c'était ?

Clara

Oui.

Pierre

Ça a joué, aussi ?

Clara

Oui, depuis longtemps j'ai voulu faire un sport d'équipe, à chaque fois je me dis, « c'est cool, ça fait une équipe », surtout là, par rapport à mon frère qui est dans un sport collectif, je me rends compte que ça apporte quand même pas mal, ça j'aurais,

Pierre

Et donc, t'avais envie de tester un petit peu ça, et voir ? Ok. Tout ce qui est en lien, plus, avec l'instrumentalité donc, « je me rappelle que la pratique d'une APS me permet de voir mes amis », t'as mis 3, donc c'est souvent, c'est quelque chose aussi que tu fais régulièrement, pour essayer de voir tes amis, donc tu profites de l'activité physique pour voir d'autres personnes ?

Clara

Oui, fin, ça permet je trouve, rien que l'été, par exemple, on va jouer au tennis ou,

Pierre

Ok, et ça, ça arrive souvent ? Ou c'est vraiment que en été, ou c'est aussi le reste de l'année ?

Clara

Plus l'été, c'est surtout l'été, les sports qu'on sait faire dehors.

Pierre

Ok, et ça tu le fais souvent en été, je veux dire, tu fais souvent ?

Clara

On avait un abonnement Basic Fit avec plusieurs copines et donc là, même l'hiver, on se motivait sauf que souvent ça durait pas longtemps.

Pierre

Ok. Mais donc tu profites de l'activité pour voir tes amis ou c'est plus, tu vois tes amis puis tu te dis, « oh, on pourrait faire du sport, c'est mieux que d'aller boire un verre » ?

Clara

Non, on se voit et on va au Basic Fit comme ça on fait,

Pierre

Les deux en même temps.

Clara

Appendixes

Oui, c'est ça.

Pierre

Ok. « J'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une activité lorsque je me sens pas motivée pour cela », là t'as mis « jamais », donc t'as personne qui est, pas d'amis en tout cas, qui est derrière toi quand t'es pas motivé pour te dire ? Non ?

Clara

C'est, on s'intéresse pas aux activités sportives.

Pierre

Ok, c'est pas quelque chose que vous faites, vous discutez pas vraiment de l'activité ?

Clara

Si, si, discuter, oui, et s'intéresser à ce que l'autre fait, oui, mais pas de là à le motiver.

Pierre

À le motiver, à le pousser.

Clara

Oui.

Pierre

Donc, c'est juste, ils vont te demander si t'as été ou si t'as pas été, mais ?

Clara

Oui, ou même pas, c'est plus par rapport au sport.

Pierre

Ok. Et enfin, il en reste deux, « dès que possible je m'active avec ma famille », là t'as marqué « souvent », tu sais juste m'expliquer, un petit peu, t'entends quoi, là derrière ?

Clara

J'ai vu les petites descriptions et, déjà, ma maman, fin, dès que les parents demandent de faire quelque chose, on le fait et, c'est vrai que, dès qu'il y a une proposition de quelque chose, directement je vais dire oui en me disant, « comme ça, je me bouge ».

Pierre

Ok. Et c'est quoi, typiquement ? T'as un exemple en tête ?

Clara

Ben, c'est soit des promenades ou juste, fin, dans le jardinage, j'inclus tondre la pelouse et des choses comme ça.

Pierre

Et c'est quelque chose que vous faites souvent ça : aller en promenade tous ensemble, ou partager un moment au jardin, etc. ?

Clara

Partager un moment, c'est surtout tondre toute seule, voilà, mais ça, c'est toutes les semaines, vu que c'est chez mes parents chaque fois. Et sinon, les promenades, je dirais pas, souvent, souvent mais ça arrive.

Pierre

Ça arrive de temps en temps. Et, parfois, c'est toi qui proposes, même de, pourquoi pas, « ce week-end on n'irait pas se balader, manger un pique-nique, un petit peu, quelque part » ?

Clara

Oui, ça arrive, oui, mais plus, plus en période de blocus ou de pré-blocus où quand il y a moins d'activité en dehors de chez soi. Je vais plus profiter pour aller faire,

Pierre

Ok. Et ça, c'est plus du côté de ta maman, ou du côté de ton papa, ou les deux ?

Clara

Chez ma maman.

Pierre

Donc, avec ta mère, vous êtes plus actifs.

Clara

Oui, oui.

Pierre

Avec toi, ton frère et donc, ta maman. Ok, et puis, « je rencontre une personne de référence qui me conseille sur la pratique », t'as marqué « souvent », tu sais aussi me dire c'est qui que t'as en tête derrière ça ?

Clara

Derrière, c'est juste par rapport quand on allait, fin je sais quand on allait dans les, comment on appelle ça, style Basic Fit, je sais pas comment on appelle.

Pierre

Des centres de fitness.

Clara

Voilà, là, à chaque fois, on demandait, quand même, avant de faire l'exercice, comment il fallait bien le faire pour éviter de faire des bêtises. Et sinon, c'est, maintenant, avec le coach de boxe.

Appendixes

Pierre

Ok, et ça, tu demandes des questions, beaucoup ? Et c'est toujours en lien avec la boxe ? Ou bien ça t'arrive aussi de poser des questions autres, par exemple, les étirements, la respiration ?

Clara

Ah oui, ça aussi. En fait, dès que je sens qu'il y a quelque chose, ou soit qui ne va pas ou j'ai l'impression, je demande soit conseil pour améliorer, soit savoir comment faire.

Pierre

Ok, donc il y a, t'as pas peur de poser des questions, c'est quelque chose que tu fais souvent pour avoir des conseils.

Clara

Oui, je préfère.

Pierre

Ok. Où est-ce qu'on en est ? Ah oui, dernière question, c'est, tout à l'heure, je t'ai parlé de l'instrumentalité, on l'a déjà abordé un petit peu, c'était par rapport à l'une des stratégies, je sais plus laquelle, c'est, est-ce que t'es plus du genre à utiliser ton réseau social pour faire une activité ou bien utiliser l'activité pour, un petit peu, soigner ton réseau social ? Ça te permet de voir tes amis, tu fais l'activité en te disant, « ben, je vais pouvoir voir mes amis », ou bien c'est vraiment, tu utilises tes amis pour faire une activité ?

Clara

Ça je dirais, je me fie juste à l'extra parce que c'est plus, « viens, on va pas faire du tennis », ou quoi, alors c'est plus, on sait pas quoi faire et on va aller faire du sport, quoi.

Pierre

Par exemple, c'est pas, « d'office, on va aller faire le sport », t'as envie de faire du tennis et, du coup, tu vas en profiter pour voir un amie ? En fait, tu vois cette amie et tu dis, « on irait bien faire une activité sportive » ?

Clara

On cherche quelque chose.

Pierre

Ok, donc tu vois ça, plus en mode, tu t'utilises tes amis pour faire une activité physique ?

Clara

Oui.

Pierre

Mais ça peut être les deux aussi, ça dépend de quel contexte, etc.

Clara

Oui, ça dépend quoi aussi. Parfois, il y a des choses qu'on fait, il faut être plusieurs, et alors, tu vas chercher d'autres gens, après, parfois, c'est juste on se voit, « on fait quoi ? ».

Pierre

Et parfois, ça peut être aussi, d'office tu vas aller courir et, du coup, tu dis, « oh, ça fait longtemps que j'ai pas vu telle amie et, du coup, je lui proposerais bien et, au moins, on pourra passer un temps ensemble » ?

Clara

Ça aussi, ça arrive.

Pierre

Donc, c'est un petit peu les deux. Si tu devais faire, un petit peu, une synthèse, toi, de ton activité, toi, tu dirais, t'as plus besoin des autres pour faire une activité ou bien pas forcément ? Est-ce que t'as vraiment besoin d'utiliser ton réseau social en tant que soutien pour pouvoir faire l'activité ?

Clara

Non, ça va.

Pierre

Donc, tu fais aussi l'activité toute seule, si besoin ?

Clara

Oui, oui.

Pierre

T'as pas besoin d'avoir toujours quelqu'un avec toi pour te motiver ?

Clara

Non, non, ça, ça va.

Pierre

Ok. Est-ce que tu penses que t'as besoin de rajouter quelque chose, de préciser quelque chose ?

Clara

Je pense que c'est déjà bien complet.

Pierre

Appendixes

Ok, tu penses qu'on a fait le tour de tout. Est-ce que, ça va prendre du temps mais, est-ce que t'acceptes que je te recontacte quand j'aurai analysé un petit peu l'ensemble pour te donner, un petit peu, ce que moi j'en ai retiré, et voir aussi, si t'es d'accord, si tu trouves que c'est juste ce que, moi, j'ai tiré de ton profil, un petit peu ?

Clara

Ce serait quand ? Ça dépend.

Pierre

Dans longtemps, ce sera pas en examen, il y a pas de souci, je vais pas vous déranger pendant vos examens. Mais, de toute manière, j'aurai vraiment pas fini d'ici là, parce qu'il faut tout retranscrire, analyser.

Clara

Ça me dérangerait pas mais après, je promets pas que je serai disponible.

Pierre

Il y a pas de souci, mais donc, t'acceptes, quand même, que je te recontacte, et si c'est possible ?

Clara

Oui, c'est ça.

Pierre

C'est gentil, merci beaucoup, merci d'avoir joué le jeu, d'avoir pris ton temps.

Appendixes

Xander

Pierre
C'est parti, je le mets là-bas, donc après on n'y pense plus.
Xander
Oui pas de problèmes.
Pierre
Soit naturel il n'y a pas de soucis. Tout d'abord, ici ton profil, c'est ce que tu as complété sur le questionnaire sur Internet. Donc, tu es bien en deuxième année ?
Xander
Exact.
Pierre
En ingé de gestion.
Xander
Ouais.
Pierre
Tu es sportif tout au long de la vie. Ok et donc, tu fais 19 heures par semaine.
Xander
Minimum.
Pierre
Minimum. Tu as un statut particulier ?
Xander
En fait donc moi, je fais du volley et le statut tu l'obtiens seulement si tu es dans l'équipe de la fédération, et moi j'ai choisi de ne pas en faire partie. Donc, je n'ai pas de statut réel, mais ...
Pierre
Ok et tu joues ici à Douvain ?
Xander
Je joue ici à Douvain avec l'équipe des wasabi, et sinon en club c'est à Narleroi.
Pierre
Ok, en quoi en N2,
Xander
Donc en fait, quand on fait du volley, on joue dans deux équipes. En soit quand on a moins de 18 ans, on en a le droit et sinon quand on a le statut de club formateur avec une double dérogation interne, tu peux jouer en deux équipes. Donc moi, je fais l'équivalent d'une D4 donc c'est la Nationale 2 et D2 et ça c'est la Ligue B.
Pierre
Ok tu joues avec la ligue B aussi. Donc 19 heures par semaine et donc tu habites chez un de tes parents.
Xander
Oui.
Pierre
Tu sais juste me dire qui compose au final, enfin qui vit avec toi.
Xander
Donc il y a ma maman, mon frère qui a un an de plus et une sœur jumelle.
Pierre
Ok. Comme ça, je vois un peu à quoi ressemble au final chez toi. Alors on va commencer directement. Du coup, ceci, c'est pour toi, tu vas pouvoir travailler un petit peu. Je t'explique rapidement à quoi ça ressemble donc ça ça représente au final ton réseau social. Tu vois qu'il y a deux schémas différents. Celui-ci, c'est toutes les personnes qui te poussent à faire de l'action et donc à pratiquer ton APS. C'est ce qu'on appelle les personnes « moteur » et de l'autre côté, sont plus ces personnes qui te freinent, qui te bloquent, qui t'empêchent un petit peu peut-être, qu'ils te régulent un petit peu plus. Toujours en rapport avec ton activité physique. Alors il y'a des personnes qui peuvent se retrouver des deux côtés sur les deux schémas. Il n'y a pas de souci. Toi tu es au centre. Et puis après, plus on s'écarte moins il y a de l'influence sur toi. Donc premier cercle, c'est une très forte influence, plus forte influence, moyenne, faible, très faible, voire aucune influence. Dernière chose c'est aussi si tu vas indiquer donc quelqu'un, tu mets juste le chiffre donc par exemple numéro1 et ça peut être ton frère. Donc, ici tu mets le numéro 1, tu mets peut-être le prénom et après tu m'expliques en quoi il influence ta pratique. Si, par exemple, tu en as plusieurs en même temps qui viennent, bah tu mets tous les chiffres et après tu m'expliques il n'y a pas de souci. Si après, même si tu en oublies ou quoi, tu peux en rajouter au fur et à mesure. Il n'y a pas de souci.
Xander
Je vais commencer par mon frère, lui a commencé avant moi à faire du volley et a très vite progressé. Et donc, et lui a toujours eu un niveau supérieur.
Pierre

Appendixes

Il joue au-dessus de toi ?

Xander

Maintenant on joue dans la même équipe, mais c'est la première année que ça arrive quoi. Ça a toujours été. Ça a toujours été un exemple à suivre.

Pierre

C'est un exemple ?

Xander

Ouais.

Pierre

Et maintenant, vous pratiquez ensemble. Est-ce qu'avant aussi vous faisiez des sessions d'entraînement rien qu'à deux ?

Xander

Non. Lui a toujours été, a toujours été supérieur et encore maintenant, on est dans la même équipe. Lui est titulaire et moi je suis, je suis sur le banc, mais on partage le même poste donc c'est quand même [INCOMPREHENSIBLE] à regarder.

Pierre

Ah oui, en plus vous avez le même poste sur le terrain. Tu peux peut-être juste marquer le prénom à côté comme ça après dans le discours si tu utilises plus son prénom.

Xander

Oui, c'est Alexis.

Pierre

Ici, tu peux mettre plusieurs personnes par ligne, tu n'es pas obligé d'avoir une seule personne à chaque cercle.

Xander

Ouais pas de souci. Je peux faire les deux en même temps ?

Pierre

Oui, oui. C'est vraiment super libre.

Xander

Je dirais un frein, un frein quand même c'est les amis dans le sens où, quand tu, quand tu fais autant, à un moment tu les vois quasi plus. Donc tu vois tes amis du volley mais ...

Pierre

Et s'il y en a, ouais tu peux aussi préciser qui donc toi tu dis là tu fais un petit groupe.

Xander

C'est plus les amis de Louvain ceux-là.

Pierre

Ok. Mais s'il y en a vraiment qui te viennent en tête, tu peux mettre leurs prénoms.

Xander

Non, ce n'est pas vraiment des personnes précises mais c'est en général, quand tu ne peux pas faire quelque chose bah tu as une journée d'excuse, je ne peux pas je vais à l'entraînement tous les jours parce que j'ai machin ...

Pierre

Ok. Parfois ils ralentissent un petit peu, ils disent que ... ?

Xander

Oui, mais à l'inverse, quand ils viennent aussi, quand eux sont là, c'est quand même une sacrée différence. Et ça pousse, ça pousse au moment même à la performance, maintenant ce n'est pas non plus eux qui vont me pousser à aller m'entraîner tous les jours. Mais c'est eux qui poussent au moment même à me donner à 100 %.

Pierre

Donc ils viennent te voir souvent en match, ça arrive régulièrement ou c'est de temps en temps ?

Xander

Principalement c'est avec l'unif. Et alors quand on a des compétitions, qui sortent un peu de l'ordinaire.

Pierre

Ok. Et au quotidien vous discutez aussi un petit peu de tes performances, de ta pratique ?

Xander

On ne discute pas vraiment des performances, on discute plutôt de comment on gère le sport.

Pierre

Comment tu gères dans ton planning ?

Xander

Un peu. Ouais, c'est ça. Donc, comment tu vas faire pour rentrer ou aux entraînements ça se passe comment etc. Mais on ne va pas spécialement dire voilà, j'ai été courir un quart d'heure, j'ai fait tels exercices et tels exercices, c'est plutôt ben voilà, comment ça se passe, comment vous allez vous préparer pour tel ou tel match ?

Pierre

Ok donc ils te demandent parfois quelques informations.

Appendixes

Xander

Oui, oui.

Pierre

Et ils t'encouragent du coup quand ils viennent te voir mais ils t'encouragent tout au long de la semaine de l'année, etc. ?

Xander

Quand ça ne les arrange plus trop à ce moment-là non.

Pierre

Ok.

Xander

Donc quand on a une activité de prévue, là le sport devient une mauvaise chose pour eux aussi quoi.

Pierre

Ok. Et parfois, tu fais une petite concession niveau entraînement pour quand même participer, faire une activité avec eux ?

Xander

Impossible.

Pierre

Impossible ?

Xander

Non. Ça ne va pas être une négociation au niveau d'entraînement, mais ça va être l'entraînement finit à 22h30, à 32, je suis prêt et je m'en vais pour aller faire autre chose. Donc ça a quand même un impact sur le sport.

Pierre

Ok, donc tu vas d'office à ton entraînement ...

Xander

Oui, obligé.

Pierre

Mais disons que tu ne restes pas plus longtemps avec les autres du groupe direct tu es parti.

Xander

Oui, mais la présence est obligatoire. Faible influence je vais mettre ma maman c'est Pascaline. Parce qu'elle aussi, c'est voilà tu fais du sport c'est bien, ça un bon niveau c'est très bien, mais voilà ça reste du sport. Elle aussi elle a du mal avec le fait que mon frère et moi on ne soit jamais à la maison. C'est pour ça qu'elle ne va pas nous pousser plus que ça.

Pierre

Et elle est plutôt active aussi ? Elle est sportive aussi ?

Xander

Oui.

Pierre

Elle fait quoi ?

Xander

Elle fait normalement de la course à pied, normalement une balade et alors on va dire trois fois par semaine, un tour de deux heures à vélo.

Pierre

Ah oui ok quand même.

Xander

Donc ce n'est pas vraiment à la recherche de performances mais c'est plus l'envie de bouger, d'avoir une vie active.

Pierre

Oui, et parfois vous vous partagez même tu as déjà énormément d'entraînement ? Est-ce que parfois, vous faites des trucs justement ou tu fais des trucs avec elle ?

Xander

En fait, c'est un peu contradictoire dans le sens où voilà elle trouve que c'est bien on fait du sport c'est en plus. Mais c'est par exemple elle qui vient marquer nos matchs, donc on a besoin de personnes qui prennent les données, c'est elle qui fait l'arbitrage et elle est marqueuse donc en fin de compte, pendant le match elle est quand même là. Mais sinon en dehors du sport, pas beaucoup.

Pierre

Ok mais en même temps ça prend déjà une grosse place dans ton horaire.

Xander

Je veux dire même les repas la semaine si on a un ensemble c'est beaucoup.

Pierre

Ah oui ok. Voilà donc elle participe au match. Je suppose que du coup, après il y a un petit débrief quand même sur comment ça s'est passé.

Xander

Oui mais c'est plus un débrief de compréhension.

Pierre

C'est-à-dire ?

Appendixes

Xander

Qu'est ce qui s'est parti à cette action-là ? Pourquoi est -que vous avez ... alors que toi tu es censé jouer mieux, pourquoi est-ce que tu t'es retrouvé sur le côté ? Etc. C'est de la compréhension et puis, les grosses actions, ça elle les remarque comme tout le monde.

Pierre

En principe, quand tu es le marqueur, tu dois être plus ou moins assez neutre.

Xander

En fait, c'est purement sur PC, donc c'est insérer quel joueur arrive au service, les changements, etc. Et donc, c'est encoder des données. Mais il n'y a pas moyen de ...

Pierre

Oui je veux dire est-ce qu'elle encourage quand même sur le côté ?

Xander

Ah non.

Pierre

Voilà donc ça elle doit être quand même assez neutre entre les deux équipes.

Xander

Exactement. Même quand elle est sur la table de marquage aucune émotion.

Pierre

Mais elle te suit à tous les matchs ?

Xander

A domicile.

Pierre

A domicile. Et elle est tout le temps marqueur ?

Xander

Oui.

Pierre

Donc ça c'est vrai que niveau encouragements, du coup, tu sais qu'elle est là et qu'elle va te [INCOMPREHENSIBLE] mais ce n'est pas expressif.

Xander

Oui. Mais ça fait, au début ça faisait une influence dans le sens où quand je montais les premières fois au jeu, bah il y a quand toujours un petit [INCOMPREHENSIBLE] j'y suis enfin quoi et maintenant qu'elle soit là et qu'elle ne soit pas là le plaisir est le même de lui raconter que je suis monté donc allez le fait qu'elle soit là, ça ne change pas beaucoup. Je vais avoir le même enthousiasme de lui dire que je suis monté, mais dans la façon dans laquelle je joue elle ne va pas être ...

Pierre

Oui. Mais bon il y a des moments quand tu montes sur le terrain, et que tu sais qu'elle est là, ça peut ... peut-être inconsciemment ça peut aider. Et j'ai encore une question, par rapport à elle tu dis que vous ne partagez pas énormément de repas ensemble puisque vous avez des gros horaires. Est-ce que c'est quand même elle qui prépare les repas et donc elle te met un truc sur le côté quand tu rentres de l'entraînement ?

Xander

Oui c'est ça.

Pierre

Donc elle participe aussi. Ça fait partie on va dire une sorte de soutien. Ce n'est pas comme si tu rentrais et t'étais tout seul à 23h à tout préparer.

Xander

Non le repas est fait tous les soirs pour tout le monde mais chacun prend ...

Pierre

Quand il est là.

Xander

Exact.

Pierre

Ok.

Xander

Ensuite, en très forte influence les coéquipiers. Même si on est fatigué ou on est blessé, parce que ça aussi c'est vrai que quand on est blessé on est obligé d'être présent. Bah c'est, à un moment, juste pour eux qu'on vient quoi.

Pierre

Ok. Et avec les coéquipiers, vous passez plus de temps, même en dehors du match, il y a beaucoup de team building etc. ?

Xander

Oui, oui. Avec une des deux équipes, le coach impose qu'après chaque séance, on venait un quart d'heure, une demi-heure sans téléphone, soit à s'étirer, soit en rond à discuter. Donc ça ça dure pas mal. Et puis, après les matchs, ça dure souvent.

Pierre

Tu as parlé que tu jouais dans plusieurs équipes. Il y avait l'équipe de l'unif, et l'équipe c'est à Mont-Saint-Guibert que tu joues ?

Appendixes

Xander

A Narleroi. Donc il y a deux équipes à Narleroi et une équipe ici à l'unif.

Pierre

Il y a des joueurs qui sont dans les deux équipes ... enfin je veux dire à Narleroi et ici ou il y a que toi ?

Xander

Cette année non, mais il y a des joueurs avec qui j'ai joué.

Pierre

Ok. Donc ça veut dire qu'il y a aussi des connaissances.

Xander

Oui mais en fait ça j'allais y venir aussi. Mais si tu veux, je le rappelle, le fait que dans les autres clubs, les joueurs des autres clubs, c'est ... le volley est quand même un milieu très fermé enfin pas fermé, petit et hyper convivial. Donc, en fait, on connaît tout le monde, de tous les clubs. Tous les transferts. Toutes les discussions de transferts, etc. Et donc, quand on voit quelque part, on a toujours de quoi discuter avec les autres. Donc je vais mettre en très forte influence aussi. Et je vais dire, je veux mettre autres clubs, ça va si je fais ça ?

Pierre

Oui, oui. Et ça tu as l'impression que ça te pousse aussi à continuer, à pratiquer tout le temps et peut-être à ce niveau-là aussi ?

Xander

Là, c'est un peu plus dans ... À la fois dans l'esprit un peu gloriole parce que quand on, c'est un peu dommage je trouve au volley quand tu montes d'une équipe ... et moi je le ressens beaucoup cette année depuis que je suis avec la Ligue B, c'est ma première année.

Pierre

Ok.

Xander

Le regard des autres dans les autres clubs change complètement. Des gens qui n'accordaient pas spécialement de l'attention à toi viennent discuter avec toi ou sont de toute façon plus ouverts ... et ils se disent moins lui c'est un, entre guillemets c'est un joueur. Et moi je trouve ça dommage. Mais voilà, ça fait partie, ça fait partie du jeu aussi. Et puis. Au plus tu montes, au plus on discute de toi ...

Pierre

Et ça, c'est essentiellement avec ... quand tu mets autre club, c'est les joueurs des autres clubs, mais tu as aussi les supporters, je suppose après les matchs, qui peuvent discuter avec toi.

Xander

Ouais c'est ça.

Pierre

Donc c'est vraiment l'ensemble.

Xander

Je vais mettre plutôt autres clubs et monde du volley.

Pierre

Et du coup, même les équipes adverses, ils te félicitent facilement ?

Xander

Oui. Par exemple, quand j'allais jouer avec l'équipe entre guillemets la plus faible, il y avait tout de suite une différence par rapport à l'équipe adverse. Je ne dis pas ça pour me vanter, mais ils savaient que je jouais dans une équipe au-dessus donc ils se préparaient différemment. Et puis, à la fin du match, je trouve ça super dommage. Ils avaient pu facilement venir discuter avec moi de [INCOMPREHENSIBLE], ce genre de choses-là quoi, donc l'aspect social change énormément en fonction de l'équipe dans laquelle ...

Pierre

Mais tu penses vraiment que ça influence ta pratique ? Que ça te pousse à continuer à pratiquer ?

Xander

Disons que quand tu arrives sur le terrain, et que tu sais que l'équipe adverse te redoute, t'as envie de monter. Et il y a aussi la pression de te dire voilà, il joue quand même à la fois dans une équipe d'assez haut niveau, et donc faut pas que je fasse une prestation ... Et ça dans les gros matchs, les matchs à enjeu de la D4 donc de la N2, ça se ressent beaucoup et c'est une pression que moi je me mets parce que je n'ai pas envie de donner une mauvaise image de moi aux autres quoi. Donc c'est moi qui me la mets, mais c'est par rapport aux autres quoi.

Pierre

Et il n'y a pas des fois où justement quand tu es appelé avec la N2, je ne sais pas si c'est tous les week-ends que tu joues avec eux ?

Xander

Oui.

Pierre

Est-ce qu'il n'y a pas des moments où tu y vas un petit peu avec les pieds de plomb en disant c'est un petit match et je pourrais être là avec la ligue B ?

Xander

Ouais, je pourrais le mettre en freins, ouais quand même moyenne influence et je dirais le fait de jouer dans deux équipes quoi, et d'avoir une équipe plus faible.

Pierre

Appendixes

Oui donc tu peux peut-être mettre équipe N2 ou quelque chose comme ça.

Xander

Les matchs sont, paraissent moins intéressants, paraissent moins rapides, et puis certains matches sont ... Se dire pourquoi est-ce que j'y vais, l'équipe sait faire sans moi.

Pierre

Ouais vas-y continue si tu as encore des idées qui te viennent.

Xander

Forte influence, ça va aussi avec le monde du volley, mais ça va être La Presse. Voir son article. Ça, ça pousse. Ou quand la presse est là évidemment tu as envie de montrer ton meilleur match. Et donc tu te donnes différemment quoi. Par exemple, quand on sait qu'on prépare une compétition où il y aura de la presse, bah dans un coin de ta tête tu as quand même en tête à te dire cette semaine-ci je vais essayer de ne pas merder quoi. En freins, le fait de m'être moi je suis aussi le plus gros frein de mon sport, dans le sens où je suis vite blessé, vite fatigué et enfin de compte, ça me prend tellement de temps qu'à certains moments j'en ai marre. Donc le fait d'être en plein milieu du frein, c'est aussi ...

Pierre

Donc toi tu te mettrais en très forte ... enfin ...

Xander

Je suis mon plus gros frein. Et ça me reproche, c'est des reproches qu'on me fait dans les deux équipes ... c'est que comme je suis mon frein, ça va impacter plus la plus faible équipe et donc oui il y a des entraînements où je suis blessé ou quoi ça va moins se sentir dans la grande équipe que dans la plus petite. Je vais moi-même lever le pied à certains moments peut-être un peu trop mais ...

Pierre

Et si tu dois lever le pied, tu lèves plus le pied à l'entraînement de N2 ou à l'entraînement de la ligue B.

Xander

De N2.

Pierre

Donc c'est prioritaire la ligue B.

Xander

C'est plus que je progresse beaucoup mieux avec la ligue B et qu'en N2, je peux me permettre de lever le pied et de ne pas paraître ridicule. Mais fin, c'est moi et c'est ... ouais c'est la motivation et le physique. Le corps en tant que tel. Ouais je vais mettre ...

Pierre

Bas-toi.

Xander

Ouais, je vais mettre la tête. Ouais non, les blessures ça freinent.

Pierre

Ok je ne sais pas si tu as encore d'autres personnes qui te viennent en tête ?

Xander

Non pas vraiment.

Pierre

Je ne sais pas si ta sœur, comme vous vous êtes jumeaux, si elle a une influence sur la pratique ?

Xander

Mais on n'a pas une très bonne relation.

Pierre

Ok.

Xander

Donc c'est plutôt une influence genre content d'avoir quitté la maison, et d'avoir quitté les embrouilles plutôt que content de faire un résultat ou d'avoir un bon niveau pour ...

Pierre

Donc vous ne parlez pas vraiment de tes entraînements ?

Xander

Non. En fait, on discute énormément avec mon frère, même quand on n'était pas dans la même équipe. On se dit ce qui se passe dans les autres clubs, d'autres entraînements ... parce que dans notre club, tout le monde se connaît, tout se sait. Donc on y discute énormément et elle fait un peu une overdose aussi. Et comme on discute tout le temps, elle ne va pas ramener le sujet sur la table pour en dire ...

Pierre

Ouais je comprends. Ok. Certaines personnes se trouvent des deux côtés, donc essentiellement en fait c'est tes amis de Louvain.

Xander

Oui.

Pierre

Si tu devais, donc voilà on en a déjà parlé un petit peu, donc ils sont là quand même, ils discutent avec toi, ils t'encouragent, ils viennent te voir certaines fois ... mais d'un autre côté aussi pour certaines activités, à certains moments, ça peut être un peu lourd. Le fait que tu veuilles t'entraîner tout le temps. Si on devait faire la moyenne des deux personnes ... enfin des deux schémas, donc on va dire une moyenne de ... donc

Appendixes

donner une cote à tes amis de -5 à +5. Si on prend ce que tu as mis ici, là c'est à -3 et ici c'est à +4 donc ça veut dire qu'ils sont quand même positifs.

Xander

Oui.

Pierre

Ils sont quand même positifs, mais ça fait donc une moyenne de +1 sur 5. Entre -5 et +5, ça veut dire qu'au final, ils ont une influence positive, mais un tout petit peu. Est-ce que tu penses que c'est juste ?

Xander

Non c'est vrai qu'ils ont une plus grosse influence que ça.

Pierre

Ils ont une plus grosse influence ?

Xander

Oui, ils se plaignent, quand je ne sois pas là, etc. Mais ça se voit quand même que de toute c'est pour jouer comme des branquignols le week-end. Ils se rendent compte quand même ...

Pierre

Ils sont aussi compréhensifs un petit peu.

Xander

Oui. C'est plus à aller taquiner et râler et lâcher deux trois [INCOMPREHENSIBLE] sur 5.

Pierre

Et parfois ils essaient, du coup, quand ils veulent planifier quelque chose, ils prennent en compte pour déjà de base essayer de le faire en dehors de tes heures d'entraînement ?

Xander

Là il y a les deux. Il y en a qui planifient et qui donnent des dates et puis en fonction de ça je compose. Et il y en a qui eux sont aussi sportifs, et qui eux se rendent compte que pas d'entraînement ce n'est pas possible. Et donc, on prévoit des heures où on sait quand tout le monde a entraînement, en tout cas dans un groupe assez proche et donc là, on essaye de composer quoi. Ou on essaie [INCOMPREHENSIBLE] avec quelqu'un s'il arrive à la fin de son entraînement et qu'il a loupé deux heures de la soirée, il y en a encore 4 qui vont arriver quoi.

Pierre

Et donc, pour tes amis, est-ce que t'as envie de changer un petit peu ?

Xander

Je changerais, je mettrais influence faible plutôt.

Pierre

Ok, je vais peut-être le faire aussi comme ça on voit ce qui était spontané et après discussion. Donc là, voilà ça veut dire qu'il y a quand même une influence positive un petit peu plus forte encore que ce que tu avais dit de base. On va reprendre si tu veux bien les personnes qui sont le plus au centre pour toi. Et de nouveau détailler un petit peu. Moi, ici, j'ai un tableau avec différents types de soutien. En fait, c'est s'ils t'encouragent, si vous discutez, si tu participes eux ou bien si c'est plus un exemple que tu essayes de copier, etc.

Xander

Je vais juste rajouter un truc des deux côtés. Je mettrais en moteur, en forte influence. Je rajouterais le coach. Et en frein, je le mettrais en faible influence.

Pierre

C'est-à-dire vas-y.

Xander

Moi j'ai un coach qui n'est pas du tout expressif.

Pierre

C'est le coach de ...

Xander

De la grosse équipe. Il est très expressif, il n'est pas du tout expressif pardon. Et entendre qu'il est content, ou qu'il est satisfait, surtout quand tu es un jeune qui débarque et qui a tout à prouver. Ça fait énormément et à un certain moment, c'est aussi je vais aller, je vais tout faire pour que cette phrase elle sorte. Elle ne sort pas, ça fout un coup énorme. Mais bon voilà l'entraînement d'après, tu donnes deux fois plus et puis tu te rends compte grâce à ça qu'en fin de compte, bah c'est bien tu mets les pieds dedans tu as encore tout à prouver. Et en faible influence c'est en match, en match il s'occupe ... oui de la performance, il va faire des changements, etc. Mais c'est la tactique. Et je ne vais pas jouer pour lui faire plaisir à lui. Je vais jouer pour faire mon match et voilà, il sort, etc. Mais je ne vais pas à un certain moment le regarder et adapter mon jeu pour lui faire plaisir quoi. Je vais adapter mon jeu pour gagner. Mais ...

Pierre

Et donc c'est quoi ? C'est son attitude parce qu'il est concentré que sur la tactique et du coup, ça freine un petit peu ? Il ne t'encourage pas énormément pendant le match ou ... que tu dis que c'est un frein au final.

Xander

Appendixes

En vrai, je penserais plus au coach de la N2 qui lui, est ultra carré et qui, en fait, impose beaucoup plus que dans la ligue B. Pas de ski, encore d'autres choses, pas de vacances pendant la saison et tout ce genre de trucs qui en fin de compte tu dis en fin de compte tu dis c'est démesuré, c'est inespéré et à certains moments ça crée des tensions.

Pierre

Donc ici, c'est plus le coach ...

Xander

Coach de la ligue B. Et en fait, en influence on peut mettre les deux parce que voilà ça ... faire plaisir à, enfin le coach sera content c'est quand même lui la référence dans le volley donc ça importe. Et ici, on va mettre ... Et ici, on va mettre ouais coach N2. Et aussi, je ne veux pas le noter, mais c'est merde, ça fait trois semaines que je me donne et il n'a pas encore dit que c'était bien ... à un moment ...

Pierre

Pour le coach de la ligue B ?

Xander

Oui.

Pierre

Ok parce qu'il est niveau encouragements il en fait pas beaucoup et du coup, à certains moments, ça, ça bloque. Mais quand il en fait un, c'est un bon boost et ça continue.

Xander

C'est ça. Et alors en forte influence des deux côtés. Plutôt en influence moyenne, c'est le public. Quand il n'y a pas de public, c'est différent. Au volley, c'est un peu un problème, peu de gens se déplacent même en haut niveau. Donc on va dire, un gros match il y a 150 personnes et bah ça change énormément de quand il n'y a personne ou un match de l'UCL où t'as 600 personnes, là le niveau de jeu il explose quoi.

Pierre

Et du coup, ça a une très forte influence positive. Par contre, dans les freins, c'est plus moyenne.

Xander

Ouais je vais quand même continuer à jouer parce que c'est ça qui me plaît mais bon, tu ne donnes pas ...

Pierre

Ok et dans le public, c'est plus un public neutre, mais juste le fait qu'il y ait de la foule ou c'est aussi s'il y a des personnes que tu connais du coup c'est encore plus.

Xander

Bah alors là je distingue plus les amis que le public. Mais après, peu importe l'état du public, qu'il soit participatif ou un public mou. C'est influence moyenne, mais en forte influence positive ou moteur que le public soit hyper agressif, hyper arrogant ou simplement encourager moi j'adore. Mais [INCOMPREHENSIBLE] demande plein par rapport au public, la suivante je vais faire le point et on va régler ça.

Pierre

Par exemple, ici au Blocry, quand il y a un gros match avec l'équipe, par exemple.

Xander

Là par exemple c'est un public qui va me soutenir. Mais même si c'est un public qui ne me soutient pas ou qui encourage l'équipe adverse, et qui par la haine essaie de [INCOMPREHENSIBLE] trois pics. Moi c'est plutôt donne-moi la balle d'après je vais essayer de te montrer que je me débrouille.

Pierre

Ok, ok. Ici donc, on va reprendre un petit peu. On va commencer du coup par ton frère de ce que j'ai compris, il t'encourage pas mal. Vous discutez énormément du volley ... ben vous, quand vous n'étiez pas dans la même l'équipe, mais maintenant que vous êtes dans la même équipe aussi, je suppose que c'est encore un petit peu différent. Le fait de vous entraîner ensemble, ça aussi peut être une influence pour participer à deux à la même activité.

Xander

Exact.

Pierre

Et tu m'as dit aussi tout à l'heure qu'il était un petit peu un exemple. Une référence plus quand tu étais peut-être un peu plus jeune. Et maintenant, c'est encore le cas tu penses ? Tu essaies encore d'atteindre son niveau, voire de le dépasser ?

Xander

En fait, je ne sais pas si c'est parce que moi, je le vois comme ça. Mais il a très vite été mis par le club comme un espoir. Et donc on va très vite le mettre dans les grosses équipes parce qu'il va progresser très vite et c'est la preuve il a progressé très vite. Il a un super bon niveau maintenant. Et encore maintenant on lui dit, il y a encore deux, trois petits changements et la Ligue A donc la division 1 est accessible. Et donc ça reste quand même quelqu'un qui est mis ...

Pierre

Un petit peu en avant.

Xander

En avant. Donc moi, je ne sais pas. Il me semble qu'il y a les deux et à la fois de se dire si lui peut faire ça moi je pourrais aussi, en tout cas, je vais essayer de me donner les moyens pour et à la fois se dire ben voilà c'est son frère, sa méthode est la bonne et donc je vais appliquer la même quoi.

Appendixes

Pierre

Donc il participe vraiment de plusieurs façons. Et donc, si tu devais lui donner une cote, tu le laisserais vraiment très forte influence et tu lui mettrais combien de -5 à +5 ?

Xander

Ouais 4 ...

Pierre

4 ?

Xander

4 ou 5.

Pierre

4 ou 5 ok. C'est quand même ... Tu penses à la personne qui a le plus d'influence sur ta pratique ?

Xander

Le plus non, mais dans les plus.

Pierre

Dans les plus ok.

Xander

Le plus je trouve, ça reste moi, parce qu'il y a des matchs où il n'est pas là, il y a des entraînements où il n'est pas là. Et après oui, effectivement, à la fin des entraînements ou la fin de match, on en discute toujours. Ça fait quand même plaisir de raconter ce qu'on a fait, mais sur le moment même, je ne vais pas me dire je vais faire plaisir à mon frère enfin je vais rendre fier mon frère. Parce qu'il encourage énormément, il n'hésite pas à corriger et ça, c'est pas mal aussi ou à dire « moi je fais plus comme ça ou je ferais plus comme ça » ... donc essayer de ... mais par contre dire « bien joué, c'est bien » etc. ça non ... non, non.

Pierre

Ok. Ensuite, si on continue le 4, donc tes coéquipiers. Là aussi, je suppose que vous participez ensemble. Mais il y a aussi le fait que vous discutiez beaucoup, il y a beaucoup d'encouragement au volley.

Xander

Ouais c'est ça. Enormément.

Pierre

Donc ça, ça pousse aussi. Le côté, parfois, au volley justement tu as parlé qu'il y avait une bonne ambiance à la troisième mi-temps, tout ça, enfin on appelle sa troisième mi-temps. Est-ce que parfois, ce n'est peut-être pas excessif ? Et justement, toi, ça te freine un petit peu ?

Xander

C'est excessif seulement, ça a un impact quand ça impacte sur le reste, donc ça veut dire que si je n'ai rien d'autre prévu après un entraînement, etc. Je reste avec plaisir. Je m'entends super bien avec tout le monde. Par contre, si je dis que je pars directement après, alors qu'on sait que la veille qu'on se voit le lendemain, etc. Là, ça va être un peu mal perçu. Et là, oui, ça a un impact, mais sinon, c'est toujours avec un plaisir.

Pierre

Ce n'est jamais négatif. Ton équipe, tes coéquipiers, ça reste vraiment un moteur et il y a aucun moment où il y en a un qui t'énervé et tu te dis je n'ai pas envie de venir sinon je vais ...

Xander

Oui un, mais on est 12. On est au moins 12. Donc ...

Pierre

Et tu ne fais pas de différenciation entre lui et les autres ?

Xander

Si mais principalement ça va se régler, enfin ça va être un peu comme sur les rings de boxe, mais sur le terrain quoi, ça va se régler parfois par une attaque ou aller chercher le service ou à essayer de lui montrer des petits jeux de coqs comme ça « je suis mieux que toi », et c'est comme ça qu'on va régler nos problèmes.

Pierre

Mais de nouveau ici, on a l'impression que ça te pousse à encore plus faire. Il y a aucun moment où tu vas dire je n'ai vraiment pas envie de le voir, je ne vais pas, je n'ai pas envie d'aller m'entraîner quoi.

Xander

Les 2-3 dernières saisons non.

Pierre

Ok, ok, super. Donc toi, en fait quand il y a ... c'est pareil avec les supporters, quand il y a un petit peu plus de challenge, ça te pousse.

Xander

Mais il y a 1 ou 2 personnes de l'équipe avec qui j'ai vraiment du mal et avec qui je ne m'entends pas bien. Maintenant, on est 12, on est 6 sur le terrain, on a besoin l'un de l'autre pour faire le point et pour jouer. Donc voilà. Et après, on a fait un point [INCOMPREHENSIBLE] la main que ce soit l'équipe ne la passe ou pas, ça il n'y a pas souci quoi.

Pierre

Ok. 5 tu as mis les autres clubs, ça tu en as déjà discuté c'est aussi de nouveau discussion, encouragement, etc.

Xander

Appendixes

Ouais.

Pierre

De l'autre côté, s'il y avait, ici c'était l'équipe de N2. Ok on a déjà discuté un petit peu de tout ça.

Xander

Je ne sais pas si tu veux que j'en rajoute ou quoi ... certains qui te viendraient en tête et me demander où je les classe.

Pierre

Ça va venir, ne t'inquiète pas. Je vérifie si j'ai bien parlé un petit peu de tout. Est-ce que toi t'as l'impression d'être aussi une source de soutien pour la pratique de quelqu'un d'autre ?

Xander

On est, je dirais, pas moi en particulier parce que je viens d'arriver en ligue B mais le regard des ramasseurs de balles ... donc quand on a des matchs, il y a des petits ...

Pierre

Les enfants qui participent ...

Xander

Ouais c'est ça un peu comme au foot. Ou peu importe, les jeunes quand il y a des ... allez on organise une ou deux fois par an une grosse activité pour les jeunes et on demande justement à ce que l'équipe fanion vienne là, et quand tu vois les yeux des enfants, tu te rends compte directement que tu les inspires, tu les motives. Je ne dis pas ça de moi en particulier parce que je viens d'arriver je dois me prouver, mais j'étais aussi à leur place quand j'étais petit. Et quand tu vois un grand qui arrive comme ça qui tape devant la main tu [INCO.PREHENSIBLE]

Pierre

Oui, oui. Ok ça c'est nouveau un petit peu, vous êtes un peu des exemples, etc. C'est un petit peu un modèle ou une star qu'on a envie de devenir, ça te donne cette idée-là.

Xander

Mais ce n'est pas vraiment rechercher parce que voilà ici aussi, en fin de saison, le club a voulu qu'on signe une photo chacun pour les enfants. En le faisant, on avait un peu l'impression de passer un peu pour des cons parce que nous-mêmes, on se trouvait que on est encore division 2, etc. A aucun moment on prend le grand cou ou on a l'impression d'être au-dessus. Surtout que voilà on a 150 personnes maximum qui viennent voir les matchs, ça reste encore fort amateur à ce niveau-là. Et donc voilà, on en rit et on le fait parce que ça, ça inspire peut-être mais ce n'est pas recherché.

Pierre

Ce n'est pas l'objectif. D'autres personnes que tu as l'impression que tu peux influencer ? En tout cas, il y a déjà ton frère ou tes coéquipiers parce que vous pratiquez ensemble. Peut-être plus ça a encore plus d'influence sur la N2 que sur la Ligue B parce que tu as dit toi-même que tu avais un plus gros impact sur la N2. Est-ce quand tu viens, par exemple, où tu participes au match ou à l'entraînement avec la N2, tu sens qu'il y en a qui sont un petit peu plus motivé parce qu'ils se disent ben si Xander est là on va mettre des points.

Xander

Je ne dirais pas cette saison-ci, mais la saison d'avant, oui, parce que ma petite équipe était encore plus petite et donc là il y avait une plus grosse différence quand même. Mais c'est un ou deux joueurs quoi parce que voilà les autres sont aussi titulaires. Ils savent aussi faire leur jeu et ils jouent dans un niveau qui est le leur donc ... mais c'est vrai que de temps en temps quand tu vas jouer dans ce genre d'équipe, tu sens que tu fais la différence et c'est bien perçu et l'équipe le rends bien quoi.

Pierre

Ok. Ton frère, tu penses que le fait que tu sois petit, et que ne t'es pas très loin de son... vous jouez ensemble, au même poste, etc. Est-ce ne que t'as pas l'impression que parfois, ça peut aussi le booster pour dire « tu vas rester derrière » ?

Xander

On est en énorme compétition, tous les deux, depuis qu'on est petit, mais pour l'instant, c'est une très bonne compétition.

Pierre

Compétition saine.

Xander

Ouais c'est ça. Et donc oui, évidemment. Ou par exemple, moi, j'allais faire une attaque. Il en fait une juste après, il me regarde dans les yeux en 3 secondes quoi et il va vouloir faire mieux. Ça c'est, ça c'est sûr à 100 %.

Pierre

Donc ça aussi, à ce niveau-là, c'est quand même assez bénéfique même pour lui je veux dire, parce qu'il continue à chercher à ...

Xander

Vu comme ça oui, surtout que la saison passée il n'y avait personne derrière. Donc on est deux. Moi je suis central, sur le terrain il y a deux centraux et ils étaient deux l'année passée. Donc cette année comme on est 3 ...

Pierre

Il y a un petit peu plus de concurrence quand même.

Xander

Enfin, je n'ai pas du tout la prétention de dire que je prends sa place en match, mais c'est juste qu'il ne déconne pas à fond.

Pierre

Ouais c'est ça, il est obligé d'aller à 100 % parce que s'il a un flop de 5 points ...

Appendixes

Xander

Il est obligé de se donner ... à 100 % peut-être pas, mais il est obligé de se donner parce qu'il est quand même vachement au-dessus. Mais maintenant, il se retourne avec quelqu'un qui est prêt à prendre la place quoi.

Pierre

Ta maman, t'as déjà des gros horaires, mais est-ce que parfois, si tu te dis voilà il y a une semaine, pendant une semaine il y aura peut-être un petit creux au niveau des entraînements pour faire souffler l'équipe ... Est-ce que vous n'allez pas faire une activité avec elle ? Tu ne vas peut-être pas lui demander, pour justement tu as dit qu'elle fait pas mal de vélo et qu'elle court de faire avec elle ...

Xander

Je ne sais pas si c'est lié au fait qu'on se voit très peu, mais on n'est pas vraiment fusionnel. Parce que pour l'instant, on a un peu de mal dans la relation. Moi, en tout cas, je ne vais pas le chercher, elle oui parce que voilà ...

Pierre

Elle te demande parfois de ...

Xander

Ouais d'avoir un peu plus de temps, de faire ...

Pierre

Et c'est parfois des activités sportives qu'elle demande ou simplement le fait de manger ensemble, c'est juste passer du temps ?

Xander

Passer du temps ensemble oui.

Pierre

Et justement si elle demande, elle va plus s'orienter vers quel type d'activités ?

Xander

Peu importe, ce serait, ce serait ne fut-ce qu'un moment s'asseoir, s'asseoir une heure et discuter. Si c'est déjà ça c'est beaucoup pour ...

Pierre

Mais parfois, ça arrive qu'elle propose quelque chose d'un peu plus actif ? Donc d'aller se balader tous ensemble ?

Xander

Pas vraiment non. Non, je pense que c'est parce que ce n'est pas trop mon truc ... que voilà elle ne va pas non plus imposer ou proposer quelque chose que j'aime un peu moins.

Pierre

Tu as parlé de tes amis. Ils sont surtout là pour soutenir et encourager, etc. Mais est-ce que parfois aussi, tu pratiques un petit peu avec eux ?

Genre si t'as une séance de salle, tu peux la faire au Blocry est-ce que voilà vous en profitez, vous faites ensemble ?

Xander

C'est plus participer à des tournois fun ensemble.

Pierre

Ok, typiquement le tournoi du jeudi soir. Fin je ne sais pas si c'est encore...

Xander

C'était plutôt l'année passée on a voulu participer au tournoi du Cesec ensemble, le tournoi de beach volley du Cesec. Ici cette année, on prévoit peut-être de faire le beach de Narleroi ensemble.

Pierre

Ok donc il y a quelques activités comme ça, par-ci par-là, et donc ça vous faites ensemble. Et quand ils proposent des activités, généralement, c'est que des soirées où ça peut être aussi des week-ends où vous allez faire une rando ?

Xander

Non, soirée, resto.

Pierre

Beaucoup plus posé.

Xander

On a déjà essayé de planifier aussi un séjour à la mer, mais avec les horaires de tout le monde ...

Pierre

Ouais c'est compliqué.

Xander

C'est difficilement convenable. Ouais, il y a manger au temps de midi, des trucs comme ça.

Pierre

Ok mais ça reste plus posé que faire une activité en fait.

Xander

Exact.

Pierre

Est-ce que tu sais me dire comment, enfin si les personnes se connaissent, interagissent entre elles ? Typiquement, ça va être assez simple. Ton frère, ta maman, ils sont ... et même ton frère avec les coéquipiers, je suppose les autres clubs, La Presse et les coachs. Tout le monde se connaît.

Xander

Appendixes

Je dirais les amis avec les coéquipiers, ça je ne m'y attendais pas.

Pierre

Tes amis avec tes coéquipiers quand même sont liés ?

Xander

Les amis de Louvain ils les connaissent un peu moins, mais quand ils sont venus au final au Blocry, ils s'entendaient très bien. Et sinon, d'autres amis qui viennent à ce moment-là en club à Narleroi voir les matchs ... ils viennent maintenant presque tous les week-ends et qu'on joue, qu'on ne joue pas, voilà ils sont super bien intégrés dans le club alors qu'ils ne sont pas du tout affiliés.

Pierre

Donc c'est des amis encore en dehors de ceux de Louvain ?

Xander

Oui.

Pierre

Ok donc des amis liés vraiment à ...

Xander

Mais qui eux n'ont pas vraiment d'influence sur le sport.

Pierre

Ok. Ici, on va peut-être parler ... Donc, ta maman, un petit peu plus précisément, est-ce que tu as l'impression, donc tu as déjà marqué donc tu l'as mis au niveau faible influence ... qu'elle a encore une influence par rapport à l'influence qu'elle a pu avoir précédemment ? Parce que typiquement, quand on est aux études secondaires, c'est les parents qui paient l'affiliation, qui paient les équipements, qui conduisent aux entraînements, etc. Ça a quand même un gros impact. C'est ce qu'on appelle le soutien instrumental. Donc, c'est tout ce qui est financier, transport, etc. Est-ce que maintenant, tu as l'impression que c'est toujours ... son influence est toujours la même avec autant d'intensité ou plus faible qu'avant ?

Xander

Je pense que c'est plus faible qu'avant, parce qu'avant voilà ils me disaient allez. Maintenant, on s'habille, on va à l'entraînement, on y va, on va y aller, on y va quoi. Ils nous motivent à faire du sport. Maintenant, comme on est dedans, c'est plus oui motiver ... nous encourager à nous amuser quoi pas nous encourager à la performance, nous encourager à prendre du plaisir.

Pierre

Est-ce que maintenant, c'est toi qui payes tout ce qui est affiliation ... enfin en ligue B je ne sais pas s'il y a une affiliation mais les équipements ...

Xander

Les équipements, ça on me les a offerts. Pour les chaussures, elle donne un budget et puis à moi de choisir.

Pierre

Ok mais donc c'est quand même elle qui ...

Xander

Oui c'est quand même. Et alors cette année, j'ai dû payer une cotisation c'est elle qui s'en charge. Et l'année prochaine, je dois plus en payer.

Pierre

Ok, donc, encore actuellement, c'est elle qui participe. C'est quand même un type de soutien sans ça tu aurais un petit peu plus de mal.

Xander

L'essence, pour les entraînements.

Pierre

L'essence ? C'est elle aussi qui ...

Xander

Ouais. Ou ben, ce n'est pas vraiment sous forme de sous, c'est juste qu'elle met à disposition sa voiture de société.

Pierre

Ok, d'un certain côté ça ...

Xander

C'est aussi une énorme aide. Ouais c'est comme j'ai participé aux frais d'essence.

Pierre

Ok, donc d'un point de vue, elle participe encore énormément de ce côté-là, tout ce qui est financier etc. elle peut aider.

Xander

Ouais.

Pierre

Est-ce que tu possèdes la carte ...

Xander

Tout ce qui est médical aussi.

Pierre

Donc c'est ... tu as dit que t'étais pas mal blessé.

Xander

Appendixes

Oui. Séances de kiné on a X offertes avec les clubs, mais que ce soit en plus ostéo, et si je dois aller faire des prises de sang. Toujours la même chose, ça c'est quand même elle qui le prend en charge. Et alors tout ce qui est alimentaire aussi. Ben voilà, plus de fruits, plus de tel type de nourriture que, voilà elle prendrait deux fois moins si on n'avait pas cette pratique de sport quoi.

Pierre

Ok. Donc elle gère vraiment un petit peu plus tout ce qui est organisationnel et financier.

Xander

Plus financier, parce qu'après c'est quand même nous qui allons dire ce dont on a besoin et ce qu'on aimerait, et voilà les séances d'ostéo c'est nous qui allons les demander etc. C'est nous qui allons les réserver et ce genre de choses, mais c'est elle qui prend tout à ses frais ... beaucoup plus que quand on était jeune.

Pierre

Encore plus qu'avant tu penses ?

Xander

Financier oui. La cotisation n'a pas changé. Les déplacements sont beaucoup plus longs.

Pierre

Les chaussures coûtent plus cher peut-être ?

Xander

Ça c'est un truc que j'ai [INCOMPREHENSIBLE]. Mais avant on n'avait pas de kiné, on n'avait pas de suivi médical et avant ouais, on s'en foutait de prendre une banane avant ou après, on avait assez d'énergie quoi ... ici on sent une différence quand même.

Pierre

Est-ce que tu possèdes, la carte UCL Sport ?

Xander

Oui.

Pierre

Et c'est elle qui l'a payée aussi de nouveau ?

Xander

Ça c'est moi.

Pierre

C'est toi qui l'as payée ?

Xander

Parce que je trouvais que c'était juste pour faire les finales. Et je trouvais que c'était un énorme montant, mais ça, c'est purement moi, l'essentiel c'est que je l'ai.

Pierre

Et tu l'utilises régulièrement la carte UCL Sport ?

Xander

J'ai été trois fois, c'était pour les trois matchs de l'équipe UCL, sinon je n'ai jamais été une seule fois.

Pierre

Tu n'as pas été à la muscu ?

Xander

Non.

Pierre

Donc, c'est juste parce que t'as besoin de la carte pour l'équipe en fait.

Xander

Ouais c'est ça. C'est aussi parce que comme je ne kotte pas et que je fais des trajets, et donc de temps plus le temps d'entraînement ça laisse peu de temps ici à Louvain ...

Pierre

Et parfois, ça ne t'arrive pas comme il y a des horaires, je pense je crois que c'est midi-14 heures si on peut aller ...

Xander

Ah non.

Pierre

Ce n'est pas quelque chose que tu fais en journée ?

Xander

Non.

Pierre

Tu as déjà assez sur le côté pour chercher à faire encore plus.

Xander

Oui.

Pierre

Appendixes

Une autre personne, qui est un petit peu particulière dans le contexte de l'activité physique, c'est ton professeur, ou un des professeurs d'éducation physique en secondaire. Est-ce que tu as l'impression que son rôle, sur ta pratique, elle s'est arrêtée, enfin son influence en tout cas, s'est arrêtée à la fin des secondaires ou bien cela a perduré un petit peu plus et ça peut encore t'influencer actuellement ?

Xander

Il y a deux profils, il y a celle des primaires, qui en fin de compte, est la femme du président. Et donc, eux, avaient mis une énorme structure en place pour les élèves, de promouvoir le volley, le mettre en avant, etc. Et les cours de volley, quand on suivait le programme du cours, c'était extrêmement bien donné, et donc c'était extrêmement motivant. A ce moment-là, ça a été un gros boost, et encore maintenant, elle est toujours présente, donc ça fait quand même plaisir de se dire "bah voilà, c'est là que ça a commencé". Et par contre après, il y a les profs de secondaire, où eux c'était match, "allez je vous donne un ballon, match", et donc aucune correction pour la technique, aucune motivation, si ce n'est "voilà, mettez dans votre journal de classe que l'on a fait du volley aujourd'hui".

Pierre

Ok, mais ça, c'est encore en rapport avec le volley. Est-ce qu'il n'y a pas, par exemple, ce qu'ils t'ont appris en dehors du volley, est-ce que ce n'est pas quelque chose que tu réutilises aujourd'hui et que ça peut t'influencer ? Typiquement, ils t'ont appris à t'entraîner, à aller courir, ... ?

Xander

Le seul truc oui c'est la course à pied. Comment gérer l'effort, la course, la différence entre endurance, résistance, et ce que l'on veut travailler. Mais à part ça ...

Pierre

Et c'est quelque chose que t'utilises encore parfois ?

Xander

Pendant les périodes creuses. Ici, par exemple, on reprend seulement début août, donc ici je vais courir, mais je sais en gros comment m'y prendre.

Pierre

Ok, et parfois tu repenses justement à ce qu'eux disaient ou maintenant c'est inscrit dans tes habitudes ?

Xander

Ils étaient quand même, sans les critiquer, très "bateau" et très "on fait match" ou "allez maintenant on va faire course à pied donc je lance le chrono et quand on a terminé, on a terminé quoi". Ils n'ont pas apporté grand-chose, si ce n'est un des profs, pour la course à pied, qui était excellent.

Pierre

Et donc justement, par rapport à ça, est-ce que tu penses que, ce qu'ils t'ont appris, ils t'ont peut-être donné des habitudes ? Justement, tu réutilises la course à pied. Ces habitudes, elles ont encore, du coup, une influence sur ta pratique. Les habitudes qu'ils t'ont données, même en extra-scolaire, pendant les secondaires, je ne sais pas si, quand tu étais en secondaire, tu allais courir sur le côté, etc. Est-ce que tu penses que c'est une habitude qui perdure ?

Xander

Je pense que c'est surtout l'habitude, l'attitude de l'autorité. Que, quand on était jeune, quand on avait entraînement, on faisait du sport, donc on s'en foutait du coach, etc. Tandis que quand on était à l'école, malgré que l'on faisait du sport, il y avait toujours ce respect à avoir, cette concentration. Et donc juste par l'aspect respect d'autorité, concentration et ne pas faire n'importe quoi, ça oui ça je l'utilise maintenant.

Pierre

Tu penses que c'est ton attitude de respect que tu as dû apprendre avec lui, ça t'aide à avoir plus de respect dans les entraînements maintenant, peut-être ?

Xander

Ça je ne pense pas parce que je pense que c'est aussi surtout les coaches. Petit à petit, en prenant les équipes, eux imposent un peu plus de rigueur. Honnêtement, je ne dirais pas qu'ils ont une influence quelconque sur ma pratique de maintenant.

Pierre

Ok. Est-ce que, il y a aussi d'autres choses qu'ils ont pu t'apprendre, c'est par exemple, ils ont pu te donner des astuces pour contourner les freins justement à ta pratique ? Est-ce qu'ils t'ont appris ça et c'est quelque chose que tu utilises encore ? Par exemple, si tu es blessé, ils ont pu te dire "si tu es blessé à l'épaule, tu peux toujours aller faire autre chose" ou même "tu as pris un choc à l'épaule, tu peux nager plus calmement", etc.

Xander

Non, à l'école pas parce que, en tout cas pas pour ces trucs de blessures, ils étaient braqués sur le certificat, donc on ne prend pas de risque, on fait un certificat et on ne fait rien. Honnêtement, je pense qu'à ce niveau-là non plus, ils ne m'ont pas ...

Pierre

Ok. Et encore une dernière question alors sur les professeurs d'éducation physique. C'est ce qu'on appelle l'instrumentalité de l'activité physique pour un autre domaine, c'est le fait que l'activité physique peut être bénéfique pour autre chose. Typiquement, ça peut être bénéfique pour le domaine scolaire. Est-ce que ça aussi tu penses qu'ils ont essayé de vous sensibiliser au fait que l'activité physique, le fait, par exemple, d'aller faire une heure d'entraînement, après, tu pouvais être plus concentré sur tes études ?

Xander

Oui oui.

Pierre

C'est quelque chose qu'eux mettaient en avant ou c'est toi qui t'en es rendu compte ?

Appendixes

Xander

Ils ne le mettaient pas en avant mais moi je m'en rendais compte que quand c'était les périodes, surtout en rhéto on va dire, quand on se rapprochait un peu des examens, on avait encore les séances de sport et quand on avait des travaux à préparer, à étudier, tu sentais vraiment qu'il y avait cette décompression. Et encore maintenant, on essaie de le faire en blocus, c'est plus compliqué. Mais de nouveau, ça s'est senti mais ce n'est pas vraiment eux qui ont insisté là-dessus.

Pierre

Ok, mais ce n'est pas vraiment eux qui ont essayé de sensibiliser. Et est-ce qu'ils ont essayé de sensibiliser aussi au fait que l'activité physique pouvait être bénéfique pour se faire des amis, ou pour justement voir ses copains ?

Xander

Non. Ça c'est un truc que je leurs reproche, c'était vraiment des ...

Pierre

Ok. Les professeurs, ils n'ont pas essayé de sensibiliser l'intérêt de l'activité physique pour autre chose.

Xander

Et ce n'est même pas que ça n'a pas été perçu, c'est qu'ils n'ont pas essayé de le faire.

Pierre

Ok. On va passer à un autre volet. Est-ce que tu penses que tu as fini ici là-dessus ou tu as envie de rajouter quelque chose, si une personne participe vraiment d'une façon bien particulière et que tu ne penses pas qu'on a mis assez l'accent là-dessus.

Xander

Je suis en train d'y réfléchir. En influence moyenne je pense je vais peut-être rajouter les inconnus. Tu as plus facilement un sujet de discussion ...

Pierre

Ok mais ça se rapproche peut-être un petit peu plus de ... ça reste dans le monde du volley ?

Xander

Non peu importe, tu vas rencontrer quelqu'un, tu vas discuter un peu « ah ok tu fais du sport, ah ok très bien ». Et souvent, quand tu vas prévoir une activité ou quand tu vas devoir ou quand tu vas te revoir, ben ça discute souvent autour de ça. C'est toujours sympa de pouvoir dire ...

Pierre

Tu penses que ça a quand même une influence moyenne, que ça continue, que ça te pousse aussi ?

Xander

Oui, leur réaction en fait. Pour des gens qui n'y connaissent pas du tout, ou qui par exemple ne s'y attendait pas. Là, « tu fais quoi comme sport », « je fais du volley et je joue en Ligue B ». « Ah ok et ça correspond à quoi ? », et puis là leur action c'est pas mal. Et tandis que ceux qui sont vraiment dans le monde du volley, voilà ça fait partie de ...

Pierre

Ouais c'est plus classique en fait.

Xander

Certains savent qu'on y rentre ou qu'on y arrive facilement ou qui ont déjà été. Tandis qu'eux ils débarquent vraiment « ah ok ».

Pierre

Ok, et donc, ça fait plus vraiment.

Xander

De nouveau c'est un peu glorieux de pouvoir dire ...

Pierre

Oui. Ok, bien. Alors deuxième étape si je retrouve. Ici, ça correspond aux événements de vie. Comment ça influence la pratique. Alors ici tout d'abord, donc le premier schéma, ça représente l'année académique ici qui se termine tout doucement. Donc nous, on est ici au tout début. Ok. Et on est vendredi et j'ai encore oublié de changer ça je vais le changer après. Tu fais d'abord le premier graphique, puis on passera au reste, c'est donc tu peux mettre un ... Tu dois représenter en fait la fluctuation de ton activité pendant l'année. Il n'y a pas vraiment de notion de quantité. Ok, donc c'est là je n'ai rien fait là j'ai fait beaucoup.

Xander

Donc c'est juste en nombre d'heures, on va dire.

Pierre

Ben c'est, oui, tu ne dois pas inscrire le nombre d'heures précis mais c'est plus ou moins ce que tu te rappelles. J'ai mis au-dessus, donc ici, en juillet et août, c'était les vacances. Il y a eu la rentrée, donc autour du 15 septembre. Le blocus a commencé autour du 20 décembre et janvier c'était examens pendant presque tout le mois il y a eu à la fin une semaine de congé, et ici il y a eu Pâques, donc avec une semaine avant et une semaine après. Donc tu peux juste mettre une croix plus ou moins où tu étais, tu n'es pas obligé de mettre à tous les mois. Tu peux en mettre plusieurs par mois aussi. Si, par exemple, tu es parti trois jours en team building et vous avez fait énormément pendant ce week-end-là. Et tu peux me détailler aussi.

Xander

En juillet quasi rien, aller courir un petit peu. Mais, je n'avais pas du tout dans l'optique de faire une grosse préparation parce que ça s'est décidé assez tard que j'allais entrer en ligue B. Et donc, à ce moment-là, c'était ...

Pierre

Appendixes

L'entraînement habituel.

Xander

Puis, en août, on est passé à cinq entraînements en semaine et on n'avait pas arrêté. Cinq entraînements semaine, ça a continué, peu importe qu'il y ait eu des vacances scolaires, pas vacances scolaires, etc. Juste en Blocus, j'avais pris énormément de retard sur mes cours. Donc on est passé de tout à rien. Pendant tout mon blocus j'ai dit je n'ai plus du tout les pieds au club sinon c'est impossible de ...

Pierre

Et chez toi tu ne faisais pas une petite activité ?

Xander

Rien du tout. Non je faisais du 8 minuit tous les jours. Parce que j'avais pris beaucoup de retard, donc rien du tout. Et puis. Je vais juste redétailler septembre après. Janvier, une fois on a fini les examens, alors on revient à cinq entraînements semaine.

Pierre

Ok tu n'es pas parti en vacances ? Tu n'as pas pris une semaine ... tout de suite ...

Xander

Non. Pâques aussi, cinq entraînements. Et alors là, on a fini le championnat avec une équipe. Et comme l'année prochaine, je ne joue plus avec eux donc avec la N2, dans le championnat plutôt, comme je ne joue plus avec eux l'année prochaine, et que le coach est pour l'instant en train de préparer la saison prochaine, j'ai pu prendre des vacances. Et là, il restait encore un match avec la Ligue B dans le match. On a fini le match et depuis mi-avril, plus rien ... euh non, depuis mi-avril, je vais courir tous les deux jours. Donc voilà comme ça. Et alors en septembre, ce n'est pas de l'activité physique. On va dire septembre, octobre, ce n'est pas de l'activité physique, mais c'est quand même le nombre d'heures passées au volley. J'y allais toujours autant, mais je m'étais fait une ablation de la cheville et donc j'y étais tout le temps. Et alors on va dire les dix premiers jours, je n'ai pas touché un ballon. Et puis après, c'était sur un pied à faire des services ou à côté à ne rien toucher quoi. Je ne sais pas si tu veux que je modifie un petit peu.

Pierre

Donc ici c'était les vacances, tu n'as pas fait grand-chose. Puis là c'est la reprise.

Xander

Exact.

Pierre

Est-ce que toi, tu fais des séances encore, en plus des entraînements ?

Xander

Non, non.

Pierre

Une séance d'entraînement ça prend combien de temps à peu près ?

Xander

Une séance c'est normalement, c'est deux heures. Sauf que le coach de la B n'aime pas deux heures et donc lui c'est entre une heure et demie et deux heures. Et alors le coach de la Nationale 2 impose dans la période d'entraînement de faire 45 minutes de muscu. Donc en fait je considère que c'est le même entraînement, mais on a 45 minutes de muscu. Et puis on a les deux heures d'entraînement.

Pierre

Et sur les cinq entraînements tu en fais, c'est quoi la répartition ligue B et N2 ?

Xander

Il y en a, le lundi c'était un entraînement spécifique Ligue B. Donc ça c'était purement chacun travaille son poste. Et puis un entraînement mi spécifique, mi collectif aussi avec la Ligue B. Donc lundi, c'était 4 heures. Le mardi, c'était 2h45 avec la Nationale 2 donc 45 mins de muscu et deux heures d'entraînement. Le mercredi la plupart du temps, il n'y avait rien, sauf quand c'était les activités inter-unifs c'est toujours le mercredi. Le jeudi, c'était entre une grosse heure et demie, deux heures avec la Ligue B et le vendredi, c'était de nouveau 2h45 avec la Nationale 2 donc 45 mins de muscu et deux heures d'entraînement. Et alors le week-end. En fait, il faut savoir que pour chaque match qu'on joue en Nationale 2, on en joue 2.

Pierre

Oui il y a le match de réserve.

Xander

Le match réserve qui est en fait juste avant avec la même équipe. Tu fais du volley ?

Pierre

Non, non mais mon meilleur pote en a fait coach, etc.

Xander

On a fait un match réserve, match première, donc là bah c'est facilement 4/5 heures et en Ligue B, il n'y a pas de match réserve, mais c'est tout ce temps-là qui est l'échauffement. Donc, c'est aussi deux heures à l'avance. Plus le match.

Pierre

Donc ici, en septembre, c'est ici que tu as été un petit peu blessé, c'est ça ?

Xander

Oui.

Pierre

Appendixes

Mais tu étais quand même présent sur place ?

Xander

Tout le temps.

Pierre

Et ça a duré combien de temps la blessure ? Une dizaine de jours où tu n'as rien fait ...

Xander

Une dizaine de jours où je n'ai rien fait et on va dire qu'après une petite semaine, on me demandait de rejouer. Donc on va dire ça a duré moins d'un mois, mais ça m'a bloqué jusque-là. Parce que je n'ai jamais eu de vraie possibilité de récupérer, guérir, donc ça a quand même ...

Pierre

Donc il y a un moment où il y a eu une petite chute, mais ça n'a pas duré très longtemps quoi.

Xander

Ça aurait dû. Mais il ne voulait pas.

Pierre

Oui, mais dans les faits, ça n'a pas duré très longtemps.

Xander

Oui c'est ça. On va dire une chute de trois semaines. Trois semaines où je n'étais pas ...

Pierre

Ok et après c'est revenu presque au maximum.

Xander

Oui, après les trois semaines, c'était au max sans soucis.

Pierre

Donc après train normal, je veux dire il n'y avait rien de particulier. Cinq entraînements semaine.

Xander

Exact.

Pierre

Puis en blocus ?

Xander

En blocus, le rythme diminuait de base, mais moi, j'ai complètement arrêté. On avait une trêve au niveau des matchs. J'ai complètement ...

Pierre

Ok et donc, après les examens, tout de suite reparti.

Xander

Après les examens, j'avais examen le matin et le soir-même je reprenais l'entraînement.

Pierre

T'étais à l'entraînement. Donc peut-être que les amis de Louvain ont râlé un petit peu.

Xander

Exactement. Moi aussi.

Pierre

Donc après cinq entraînements. Puis à Pâques, donc, fin de la saison N2.

Xander

Exact.

Pierre

Encore un petit peu ...

Xander

Donc là deux entraînements et un match en moins.

Pierre

Ok, ah ouais donc, c'est deux entraînements.

Xander

Donc, ouais ça c'est à deux entraînements et un match. Et ensuite il me restait un spécifique et deux avec la ligue B.

Pierre

Ouais, donc ça c'est en moins mais il reste encore du coup trois entraînements quand même.

Xander

Il restait encore trois entraînements pour les deux derniers matchs.

Pierre

Ok et donc depuis quand la saison de la ligue B est terminée ?

Xander

Depuis le samedi des vacances de Pâques.

Pierre

Ok donc c'est ...

Appendixes

Xander

Oui je me suis un peu brouillé dans mes ...

Pierre

Non ce n'est pas grave ... Et donc depuis, tu continues, tu vas courir.

Xander

Je vais courir tous les jours.

Pierre

Ok. Pas de muscu ?

Xander

Je dois commencer en début juin.

Pierre

Donc pour le moment c'est vraiment se reposer, tu t'entretiens un petit peu.

Xander

Pour l'instant c'est repos. Oui.

Pierre

Alors ici on va faire la même chose, mais sur le dernier mois, ça a commencé à être un peu plus précis, mais de nouveau, il n'y a pas encore de question d'heure. Donc nous, on est ici vendredi. Là, c'était donc les deux semaines de congé de Pâques. Donc là, c'était la semaine juste avant les congés. Voilà de nouveau, tu peux, tu peux mettre des croix plus ou moins avec l'intensité. Si du coup s'il y a un week-end où tu as fait vraiment les deux matchs à fond, ben tu es plus haut etc.

Xander

Donc c'était lundi il y avait les deux. Mardi il y en a un. Jeudi il y en a un. Je sais plus exactement si les deux matchs étaient le samedi ou les deux matchs étaient le dimanche. C'est plus facile de mettre un 1. Et en fait le schéma est ... donc là, on arrive dans les vacances de Pâques c'est ça ?

Pierre

Oui.

Xander

Donc attends, il restait ... Si je ne me trompe pas, on est quand même. Si le match là est bon ... attends ... Je pense que ça doit être, ouais c'est ça. Mercredi rien, jeudi on était... c'est ça. Et alors je crois qu'on a joué le samedi. Donc là, on a fini le premier week-end c'est ça ?

Pierre

Là c'est ... donc ici la semaine passée, donc ça les deux ici c'est pâques. Donc on va dire ça c'est, c'est le week-end de la dernière semaine de cours.

Xander

Je crois, le premier week-end des vacances, on avait deux matchs. Et alors ici, j'ai pris une semaine juste, sans, sans bouger. Et puis j'ai commencé ... Je crois que c'est ça. Ça c'est cette semaine.

Pierre

Oui.

Xander

Donc il y a eu ça et voilà.

Pierre

Donc de nouveau si on annote ici, ici c'est la course à pied.

Xander

Ici c'est juste la course c'est ça.

Pierre

Oui, parce que la saison est terminée.

Xander

Exact.

Pierre

Là tu as pris une semaine de break pour souffler.

Xander

Oui, exact.

Pierre

Mais la saison était terminée. Il n'y a plus rien qui est organisé, vous êtes au repos. Là, c'était le dernier match de championnat. Là, c'était donc ... la semaine, mais il ne restait plus que la ligue B.

Xander

Juste la ligue B oui. Donc c'est cette période-ci qui était un peu trop longue.

Pierre

Et donc ici, ce week-end-là, c'était le dernier match de la N2.

Xander

Appendixes

De la Nationale 2 oui.

Pierre

Et là, c'était une semaine classique.

Xander

Ça c'est une semaine classique oui.

Pierre

Ouais ok c'est bon. C'est détaillé. Ici, je vais le changer parce que j'ai oublié de modifier ça.

Xander

Est-ce que tu veux que je fasse par rapport à la dernière semaine ou une semaine type ?

Pierre

Non ici je vais t'expliquer, donc ici on est vendredi. Donc ici c'est jeudi, mercredi. Donc on est là aujourd'hui, c'est censé être le jour d'après. Tu refais ici il y a une question d'heure. Les, donc, la dernière semaine, les derniers 7 jours. Si tu n'as rien fait, ce n'est pas grave tu mets 0.

Xander

Donc ça c'est en termes d'heures de sport ?

Pierre

Oui. Bah, d'activités physiques. Si tu considères, si par exemple je ne sais pas tu as un chien et tu as été le promener 30 minutes, ça peut faire partie de l'ensemble.

Xander

Voilà.

Pierre

Ok et donc ici ...

Xander

C'est juste une demi-heure de course à pied.

Pierre

Tu cours 30 minutes.

Xander

Ouais, j'essaie de faire entre 6 et 7 kms. Ok et après ça dépend de la fin de journée.

Pierre

Et les autres jours, c'est ...

Xander

Rien. En fait, pour le moment c'est rattraper le retard des cours.

Pierre

Ok. Et donc sur Louvain, parfois vous n'en profitez pas entre potes, vous allez faire un tour du lac ...

Xander

Non. Enfin oui mais pas pour marcher quoi.

Pierre

Ok, si je reviens un petit peu.

Xander

Attends, en fait, là où j'ai mis 0, ce n'est pas que je me ... enfin que je me prépare à faire du sport, mais par exemple pour aller à la gare, j'ai un quart d'heure à pied ou ce genre de choses quoi. Je bouge un peu ...

Pierre

Quand tu viens à Louvain tu viens en voiture ou tu viens en train du coup ?

Xander

En bus. Donc je marche jusqu'à la gare. Et puis, après de la gare, je vais prendre [INCOMPREHENSIBLE] tous les déplacements dans Louvain et ...

Pierre

Et donc ça c'est tous les jours tu viens en bus. Et donc tous les jours, tu as 15 minutes pour aller Et 15 mins pour revenir.

Xander

Retour pas toujours parce que de temps en temps on sait venir me prendre, mais au minimum 15 minutes par jour. Et puis bah tous les déplacements dans Louvain qui remontent à une [INCOMPREHENSIBLE] et ça c'est juste marcher sans plus.

Pierre

Ok, non c'est important c'est bien. Par rapport à tous les événements ici que tu m'as montrés, c'est surtout en fait lié à la saison. C'est, donc ici, il n'y avait rien, puis ça été la reprise. Donc on va dire à part la blessure. Donc ça, c'est un événement de vie lié à ta santé, sinon classique. Là, c'est la saison, la saison, la saison. Ça reste à 5. Puis tu as quand même des événements de vie liés au calendrier académique, c'est le blocus et les examens. Donc là tu bloques, mais dès que c'est fini, tu repars à ton train de 5 entraînements. Et de nouveau, comme les saisons se terminent là, ça redescend. On voit qu'ici, tu essaie quand même de continuer, donc c'est toujours lié à ... peut-être pas à la saison, enfin s'il y a moins parce que c'est la saison mais tu essaies de garder un rythme.

Xander

Appendixes

Ça c'est plutôt c'est à la fois se dire si je ne fais rien, je vais avoir du mal et c'est encore le reste de motivation de la saison. Se dire l'année prochaine il y a moyen de faire quelque chose.

Pierre

C'est dans l'optique de l'année prochaine. C'est une mini préparation.

Xander

Plus dans l'optique de l'année prochaine que dans l'optique je cours parce que maintenant ça me fait du bien quoi.

Pierre

Ok. Donc voilà, on a fait les événements de vie, c'est calendrier académique, c'est calendrier sportif et la santé, mais par exemple il n'y a aucun événement de vie lié, par exemple, à un voyage. T'es pas parti en vacances sur la dernière année ?

Xander

Non. Rien du tout.

Pierre

Rien du tout. Pas un week-end ?

Xander

Pas un week-end.

Pierre

Ok lié par exemple à la famille de nouveau. Il n'y a pas un weekend où vous êtes partis quelque part faire ...

Xander

Lié à la famille il y a une fois un entraînement que j'ai loupé, on avait un enterrement la journée. Mais à part ça non.

Pierre

Et tu sais peut-être me le placer ...

Xander

C'était juste à la reprise en janvier.

Pierre

Ok donc, tu peux juste mettre ici, mi-janvier ou un peu à la fin.

Xander

En fait je crois la semaine ou la semaine d'après la reprise, là il y a eu décès.

Pierre

Donc là tu as raté un entraînement.

Xander

Oui.

Pierre

Mais sinon, ça n'a pas impacté plus que ça pour le reste ... pendant une semaine, tu n'étais pas un petit peu ailleurs aux entraînements ?

Xander

Non, j'ai eu ... je ne sais plus quand exactement. Je dirais en fin août, j'ai eu, je me suis bloqué pendant une semaine et demie donc de nouveau un peu diminué. Et alors ça, je ne sais plus dire quand mais une ou deux fois sur l'année j'ai loupé des entraînements, parce que soit on a un cours qui finit plus tard ou ... à un moment faut dire un stop parce que tu sature.

Pierre

Mais dans l'ensemble, c'est resté très régulier.

Xander

On a eu les stats des entraînements et je crois que je suis à 94-95 % de présence.

Pierre

Dans le même ordre d'idée. Un événement de vie peut-être plus intime si tu as, je ne sais pas tu as une petite copine ou tu as encore une petite copine et que vous êtes partis un week-end quelque part.

Xander

A ce niveau-là, rien du tout.

Pierre

Ok. Donc, il n'y a pas eu d'influence particulière à ce niveau-là.

Xander

Non. Il y a eu une rupture en janvier, mais une très petite relation. Et ça n'a pas impacté, même pas le match le week-end pas du tout.

Pierre

Ok. Et avant, quand vous étiez ensemble, vous ne faisiez pas des activités, genre des entraînements ensemble, aller courir ensemble ...

Xander

Non.

Pierre

Ok donc au final, en dehors de tes entraînements, il y a peu d'activités à rajouter.

Xander

Oui, c'est un problème.

Appendixes

Pierre

En même temps, il y a déjà pas mal d'activités. Ça te prend déjà 19 heures. Tu as dit quand c'est une grosse semaine, mais donc il n'y a rien généralement qui est ajouté.

Xander

Petits trucs qui sont rajoutés mais qui n'impactent pas le sport, c'est deux sorties sur la semaine. Et ça s'était quasi tout le temps.

Pierre

Mais ça ne modifie pas au final ...

Xander

Le vendredi, j'allais à l'entraînement quand même. Je pense que je n'étais pas au même niveau que les autres jours. Et aucune différence ...

Pierre

Mais tu participes quand même. Tu fais les deux heures.

Xander

Je participe, je fais les 2 heures et je suis à fond. Et aucune fois on m'a dit parce que tu t'es entraîné comme ça, tu ne commences pas ... Enfin, tu ne commences pas ou c'était ça l'excuse quoi, ou ça n'a jamais été remarqué par le coach.

Pierre

Est-ce que tu penses qu'en fait, les événements de vie donc typiquement ceux liés à la saison ou au calendrier académique, ça modifie au final un petit peu ton réseau social puisque, par exemple, en vacances, t'as pas d'entraînement, en blocus tu as dit que tu n'y allais pas non plus. Est-ce que tu penses que c'est parce que ça modifie ton réseau social qu'au final, tu ne fais pas d'activité ou bien tu ne penses pas qu'il y a un lien entre les deux ?

Xander

Le blocus ça j'ai des contraintes.

Pierre

Ok c'est toi qui l'as imposé. C'est toi qui t'es dit je ne vais pas faire d'activités.

Xander

Ouais. Pendant les vacances, il y'a encore pas mal de beach qui sont organisés le week-end. Et donc ça, on essaye d'en faire deux, trois, ne fût-ce que pour se retrouver, là principalement avec les coéquipiers. Les autres gens du club, on les retrouve à la reprise. Mais avec les coéquipiers on essaie quand même encore de se voir.

Pierre

Et est-ce que parfois, vous essayez pendant les vacances de vous pousser un peu. Genre oui, « j'ai envie d'aller courir, de faire une séance muscu, tu ne veux pas le faire avec ? ».

Xander

Non. Parce que dans N2, peu sont intéressés par ça ou en ressentent le besoin. Parce que voilà, ça ne va pas non plus changer leur saison normalement s'ils vont courir une fois semaine. Et en ligue B, les gens viennent tellement de partout, qu'il n'y a pas moyen. Par contre, j'ai déjà essayé de voir avec mon frère s'il est motivé d'aller courir, lui, il est en éducation physique et donc il fait déjà énormément de sport la semaine et ... ouais il n'était pas motivé, ou en tout cas, n'était pas demandeur d'y aller quoi.

Pierre

Donc, tu ne penses pas vraiment qu'il y a un lien entre l'évènement de vie et est-ce que ça influence ton réseau social pour faire de l'activité physique en tout cas ?

Xander

Non.

Pierre

Ok. Ça j'ai fait. Ça j'ai fait. Ok ben on va passer du coup à la dernière partie. De nouveau tu vas pouvoir travailler un petit peu. Donc ici, c'est une liste de stratégie, donc les stratégies c'est les astuces que tu utilises pour rester physiquement actif. Et c'est donc par rapport à la fréquence à laquelle tu les utilises. Ça va, il y a des petits problèmes d'impression, mais c'est donc jamais, rarement, souvent, très souvent. Tu vas voir c'est assez simple à comprendre. Il y en a quand même pas mal, il y en a 57 à faire mais c'est très instinctif. Si jamais tu as des questions tu peux me les poser, il n'y a pas de souci à avoir. Tu vas voir, moi je suis à côté et je vais mettre quelques annotations. C'est parce qu'il y a certaines qui m'intéressent, plus particulièrement que d'autres. Mais donc voilà.

Xander

Et je commente ?

Pierre

Non, ici, tu complètes et après on reviendra sur certaines. Est-ce que tu veux que je te serve un petit peu d'eau ?

Xander

Non, merci.

Pierre

Non rien du tout ?

Xander

Merci, merci. Ça c'est si j'en rajoute à celles qui sont déjà planifiées ? « Je planifie mon APS de façon régulière ». Est-ce que le fait que mes entraînements soient réguliers, ou est-ce que c'est le fait que quand je vais courir je fais ça ?

Appendixes

Pierre

C'est un peu les deux, disons que tes entraînements sont aussi planifiés tout le temps, donc ça fait quand même partie de ton activité physique tout le temps.

Xander

Parce que mes entraînements sont hyper planifiés mais quand je cours, c'est aujourd'hui je vais y aller ou je n'y vais pas donc je vais mettre souvent mais ...

Pierre

Ok. Un petit creux ?

Xander

Ouais. La 33 ça veut dire quoi ? « J'affiche dans mon environnement de tous les jours des messages d'invitation à l'action ».

Pierre

Par exemple, tu mets une photo, si tu faisais du basket, tu mettrais une photo de LeBron James avec un petit mot de « No pain, no gain ».

Xander

Ah ouais. Ici, je ne sais pas quoi répondre. Parce que oui, je vais regarder si je peux accepter en fonction de l'activité, mais ça ne veut pas dire que je vais la déplacer quoi.

Pierre

Mais tu ne feras pas la priorité au ... ?

Xander

C'est dans le sens où oui je vais regarder. C'est plutôt aller regarder pour accepter l'invitation ou non. Mais l'activité ne bouge pas quoi.

Pierre

Ok et si par exemple, si ça va être maintenant. Donc tu n'as plus d'entraînements planifiés, mais tu as prévu d'aller courir demain. Est-ce que là, tu vas déplacer la course à pied ?

Xander

Non plutôt.

Pierre

Tu vas garder la course à pied ?

Xander

Ah, non, non, non. Oui je vais déplacer la course à pied. Et ça, ça vient en ... si je ne le fais pas aujourd'hui, ce n'est pas ...

Pierre

Ok ben peut-être rarement ou souvent comme tu veux c'est où la priorité. Pendant la saison en fait la priorité est à l'entraînement et en dehors, là on peut déplacer.

Xander

Oui.

Pierre

Ok. Ok merci. Je vais refaire un petit peu pour le tour pour voir ce que toi tu utilises, surtout très souvent. Donc la planification avec tes entraînements. C'est logique, c'est vraiment bien apprécié. Tu ne peux pas trop bouger, tu disposes d'un bon équipement, ce qui est mieux pour bien travailler.

Xander

Ça, c'est une petite part de motivation aussi. Je trouve l'équipement.

Pierre

Oui d'avoir une bonne, les chaussures qui claquent le plus.

Xander

C'est ça. Ce n'est pas le truc le plus technique, le plus professionnel, mais ouais d'avoir...

Pierre

Une qui en jette un petit peu, et qui se fait remarquer.

Xander

Ouais c'est ça.

Pierre

C'est ce que je faisais aussi. Tout ce qui est lié au social on va en revenir en fait juste après. Tu te mesures à des amis donc il y a souvent des petits concours notamment avec ton frère aussi je suppose, mais avec l'ensemble des coéquipiers.

Xander

Ouais à l'entraînement, on essaie toujours de planifier une petite partie plus compétition pendant l'entraînement. En plus de si on fait des exercices avec des confrontations directes.

Pierre

Et donc là, il y a comparaison aux autres quand même. Faire des petits concours, etc. Mais aussi, très souvent, c'est que tu te focalises sur toi, progresser, parce que tu as encore envie d'aller plus loin ...

Xander

Appendixes

Je trouve c'est vraiment deux parties de l'entraînement différentes. Quand on fait plus des défis avec les autres. Là, je trouve, ce n'est pas vraiment de la performance. C'est plus essayer de battre l'autre et un peu les chercher. Tandis que l'autre partie de l'entraînement, il n'y a pas ces défis. C'est maintenant, c'est moi qui y vais quoi.

Pierre

Oui, le but là c'est pour toi, c'est pour t'améliorer.

Xander

Là je vais faire pour m'améliorer et là pour battre les autres.

Pierre

Tu es affilié à une structure ouais donc c'est ton club.

Xander

Oui.

Pierre

Tu as toujours des habits de sport avec toi ?

Xander

Attends, « j'ai toujours des vêtements de sport avec moi », j'ai répondu rarement après. Non. Je vais changer.

Pierre

Faut changer oui. Après voilà c'est très bien aussi dès que tu peux ...

Xander

Ben quand je sais que je vais aller voir un tournoi où j'ai prévu que d'aller boire un verre ou ce genre de choses, là je mets toujours un sac dans le coffre au cas où. Mais sinon venir à Louvain ...

Pierre

Là tu ne vas pas prendre.

Xander

Non. Sauf si je sais qu'il y a des amis qui par exemple ils font un badminton ou quoi, ça va être maintenant plutôt que pendant les entraînements. Mais s'ils disent ouais on va boire un verre ce serait con d'avoir le sac.

Pierre

Oui ok. Tu t'engages ben ça c'est social, on va revenir après. Donc on a fait un petit peu le tour. C'est bien organisé, le niveau planification, puis les défis avec les autres. Mais aussi se focaliser, à soit progresser.

Xander

Mais c'est planifié pas parce que j'ai envie de planifier.

Pierre

Oui c'est contraint.

Xander

Oui sinon, quand il n'y a plus les entraînements, je ne me force pas tous les deux jours, je me dis voilà, maintenant, j'irais bien courir, etc.

Pierre

Mais par exemple, dans le blocus qui va arriver, tu vas planifier, ça va être 8-20 d'étude et ...

Xander

Ouais je pense que je vais repasser enfin ça dépend comment il va se passer. Ouais, mais je n'ai pas prévu dans mon planning. Je ne vais pas tellement courir. Pas du tout.

Pierre

Ok. Si on en revient un petit peu aux stratégies, mais liées plus à la dimension sociale de nouveau. Tout ce qui est défi amical donc « Je me mesure à des amis. Je compare ma pratique à des connaissances par défi amical », tu as mis pour tous les deux très souvent. Donc, c'est vraiment au sein de l'entraînement que vous vous comparez un petit peu, il y a des petits défis. Est-ce qu'avec tes amis parfois c'est aussi le cas ?

Xander

Oui surtout ceux de Louvain qui sont assez sportifs. Ouais ça va être ...

Pierre

Et c'est quoi les petits défis du coup ? Même pendant la saison c'est le cas, ou ça va être plus maintenant pas vraiment de saison ?

Xander

Mais je ne sais pas si ... ce n'est pas vraiment défi sportif. En fait, j'ai dit qu'on ne partageait pas les performances sur les réseaux sociaux. C'est juste sur une conversation du groupe donc là on essaie de faire mieux que les autres ici. Ici quand je vais courir, j'envoie mon temps et j'espère que ...

Pierre

Ok, mais donc il y a quand même ...

Xander

Il y a quand même des compétitions.

Pierre

Avec ceux de Louvain aussi ?

Xander

Appendixes

Oui, et puis que ce soit des compétitions pas sportives ou des petits défis comme ça où on essaie de se mesurer et voir un peu qui est le meilleur, qui a déjà eu mieux dans sa vie quoi.

Pierre

Par rapport à l'engagement, t'as marqué que tu t'engageais donc très souvent tu t'engages à soutenir un proche dans ta pratique, des amis, conjoints, etc. et aussi tu t'engages par rapport aux autres, les sports d'équipe. Donc, voilà est-ce que vous faites aussi du covoiturage pour aller dans le match, etc.

Xander

Oui énormément.

Pierre

Ok, donc ça très souvent, et tu sais peut-être de m'expliquer un peu plus quand tu t'engages auprès d'un ami, ou d'un proche en tout cas.

Xander

C'est plutôt je rends aux coéquipiers ce qui m'importe.

Pierre

Les coéquipiers, c'est vraiment presque une deuxième famille ?

Xander

Ouais, ouais.

Pierre

Pour les proches. Enfin ici, on parle de proches. Et toi, tu veux dire...

Xander

Tu passes tellement de temps avec eux, pour certains je les vois plus que ma mère. Et puis, moi j'ai tendance un peu trop à me foutre de ma gueule à l'entraînement, dans le sens motiver tout le monde, mettre du rythme et apporter de la dynamique. Donc, à ce niveau-là, par exemple, quelqu'un un peu moins dedans, ben tu vas aller le chercher par les petits défis. Mais c'est principalement par rapport aux coéquipiers, par vraiment par rapport aux gens hors équipe.

Pierre

Ok, tout ce qui est « je m'inscris dans une communauté Internet et je partage des performances sur un réseau social ». Ce n'est pas quelque chose que tu fais.

Xander

Non.

Pierre

Donc tu ne vas pas mettre après chaque match une petite photo sur Instagram, ça ce n'est pas ton truc.

Xander

Non. La communauté, ce serait juste toutes les pages du club que je connais ne fut-ce que pour les transferts et les actualités.

Pierre

Mais c'est plus pour recevoir de l'info que pour donner.

Xander

Oui. Non à part ça ...

Pierre

Et par exemple, tu dis que tu as une conversation sur Facebook, est-ce qu'avec tes amis de Louvain ils te demandent régulièrement tes résultats ?

Xander

Entre nous, on partage généralement.

Pierre

Ok donc vous discutez pas mal quand même des performances.

Xander

Oui, souvent, c'est le score, et si, si, j'ai fait un bon match ou pas. Et c'est la même question qu'on pose aux autres.

Pierre

Niveau intégration, c'est quelque chose que tu fais rarement. Tu ne fais pas forcément une activité physique pour mieux t'intégrer avec tes potes, etc. Enfin, avec plutôt tes amis ici, si tu as commencé cette année avec un nouveau groupe de TP tu ne vas pas proposer d'aller justement ...

Xander

Non. En tout cas, pas autour, pas autour du sport. Par contre, le team building qu'on fait avec le volley ça c'est que sportif.

Pierre

Ok c'est tout le temps une activité sportive.

Xander

Ouais, ouais.

Pierre

Et ça, c'est quelque chose, le team building, c'est assez régulier ?

Xander

L'année passée, c'était tous les mois ou tous les deux mois. Et cette année, beaucoup moins. On va dire on a eu trois sur l'année. On a un week-end aussi en août pour mettre un peu une dynamique.

Appendixes

Pierre

Oui au début de saison. Tu penses aux nouvelles rencontres que tu vas pouvoir faire grâce à ta pratique ? Ça très souvent, et c'est des personnes qui sont actives ou c'est plus de nouveau, les supporters et la presse.

Xander

C'est à la fois le fait d'arriver dans une nouvelle division avec d'autres joueurs, donc d'autres profils en face et voir d'autre monde quoi.

Pierre

Et avec les adversaires vous avez aussi un échange après plus amical ou régulièrement plus tu montes dans le nouveau, ils restent entre eux et ils ne viennent pas parler avec l'équipe adverse.

Xander

Non. C'est, il y a toujours autant mais seulement si c'était très bon. C'est à dire que pour l'instant en ligue B je connais très peu de personnes et ceux qui ont un très bon, un très bon réseau là-dedans sont ceux qui ont joué en Liga ou quelque chose. Je ne pense pas que ça soit parce qu'ils les connaissent depuis des années, mais simplement parce que tu vois vite la différence.

Pierre

Mais c'est quand même quelque chose que tu fais très souvent et qui peut-être ...

Xander

Oui, mais c'est aussi aller vers du nouveau challenge. Parce que quand on joue jusqu'en Nationale 3, Nationale 2, en tout cas mon cas, c'est que on a commencé à peu près tous en même temps dans tous les clubs, et donc on est monté tous en même temps. Donc c'était souvent les mêmes têtes qu'on voyait. Et donc tu vois, tu sais comment les autres en face jouent. Tandis qu'ici tu arrives vraiment dans un endroit où tu ne connais rien du tout, et c'est tout nouveau. Et le fait d'arriver face à de nouvelles personnes, c'est vraiment, ça passe à un autre jeu.

Pierre

Et tu trouves quand même donc aussi très souvent qu'il y a ça te permet de voir aussi tes amis, tes amis du coup parce que tu considères aussi que tes coéquipiers sont tes amis.

Xander

Oui, et puis mêmes sont qui viennent aux matchs, souvent ce sont les proches et donc que ce soit les coéquipiers ou pas, tout le monde reste [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

Ok, tu as un ami qui t'encourage à pratiquer lorsque toi, tu es peut-être un peu moins motivé. Ça t'arrive aussi d'avoir des chutes de motivation comme ça pendant l'année ?

Xander

Oui. C'est pour ça que je me suis mis comme étant mon plus grand frein. J'ai ... le dernier mois, je j'en pouvais plus. Et c'était tout. C'était j'allais quasi plus en cours parce que c'était à chaque fois se dire il y a entraînement le soir, c'est être claqué. Et ouais à ce moment-là les coéquipiers, même si l'entraînement tu le fais à moitié, les coéquipiers sont là pour te faire passer un bon moment quoi. Ou sinon partager le fait que ... et se rendre compte que je ne suis pas le seul à en avoir marre et de se dire bah ok on a tous les deux marre mais on essaie de faire les choses quoi.

Pierre

Et parmi tes autres amis de Louvain, ton frère, ta mère, ils ont aussi eu un petit discours pour essayer de t'encourager ?

Xander

Ma maman me disait arrête les deux, mais elle me disait mais il y a moyen de réduire des entraînements et il y a moyen de trouver une solution. Moi je disais je suis engagé dans la N2 il y a encore des matchs à jouer c'est impossible quoi. Et elle me disait vraiment coupe, coupe dedans. Mon frère il ne me connaît pas trop. Et les autres se demandaient comment je faisais pour tenir, mais sans spécialement dire tiens bon ou essaie d'apporter une solution ... c'est juste dire je te laisse dedans parce que moi je ne pourrais pas...

Pierre

Ok mais il n'y avait pas forcément du ... un soutien, tu n'en as peut-être pas parlé normalement avec eux non plus ? Avec tes amis de Louvain par exemple, que pour le moment ça n'allait pas.

Xander

Non ce n'était pas un soutien parce que c'était ... ben en fait, ils avaient beaucoup du mal à comprendre que j'étais obligé d'aller aux entraînements et donc pour eux, la solution était facile. C'est ben réduit quoi. Et en fait là que les gens qui étaient au sein de l'équipe, qui pouvaient comprendre que c'était obligatoire et qui ont donc eux apporté un peu de motivation. Le discours de tout le monde c'était ...

Pierre

Fais une pause ...

Xander

Arrête d'aller aux entraînements. Mais c'est facile quand un message est envoyé alors que ça a des conséquences beaucoup plus grandes quoi.

Pierre

Oui. Dès que possible tu t'actives avec quelqu'un de ta famille, tu as mis ça rarement. Est-ce que tu sais juste expliquer peut-être qu'est-ce que tu entends ?

Xander

Ça c'est plus dans le sens où je n'ai pas une très bonne relation avec ma maman et ma sœur. Mon papa, on le voit très peu et sa condition physique on ne va même pas en parler. Et donc généralement, c'est juste avec mon frère quoi. Et ce n'est même pas se dire, je vais aller faire du sport avec mon frère c'est je vais faire du sport il est là ben d'accord.

Appendixes

Pierre

Ok mais donc ça n'arrive pas, même ici ça va être les vacances. Ce n'est pas quelque chose que vous faites parfois planifier un week-end tous ensembles pour justement tout se voir.

Xander

Non. Par contre, ma maman et ma sœur vont courir énormément à deux, ou faire des balades à vélo et elles sont très fusionnelles. Mais mon frère et moi on ne rentre pas dedans et ici ben même courir il n'est pas demandeur quoi.

Pierre

Ok. Donc c'est plus juste avec ton frère. Mais ce n'est même pas ...

Xander

C'est parce que c'est prévu comme ça. C'est ça. Et pas qu'on se dit tous les deux bon allez maintenant on va courir et faire ça.

Pierre

Ok. Après ça, « je rencontre une personne de référence » bah c'est, tu as déjà un coach qui organise tout.

Xander

Et puis certains joueurs de l'équipe aussi. Certains jours de la ligue B, tu les vois quand même avec des grands yeux.

Pierre

Ah ouais, il y en a qui ont de l'expérience particulière.

Xander

Oui.

Pierre

J'ai encore une dernière question.

Xander

Et eux leur feedback dans les moteurs. Eux leur feedback est aussi ... je dirais entre coéquipiers et coachs. Donc je ne sais plus où j'ai mis en très forte influence

Pierre

Ben tu as mis les coéquipiers oui oui.

Xander

Oui aussi, quand tu n'as pas la phrase du coach et que tu l'as d'eux.

Pierre

Oui c'est quand même un bon plus. Dernière question donc est-ce que tu penses que tu puises plus ... donc je t'ai parlé de l'instrumentalité tout à l'heure de l'APS envers le domaine social. Est-ce que tu penses que l'activité physique te permet de voir tes amis ou c'est en fait tu puises parmi tes amis pour faire de l'activité physique. Ça peut être les deux.

Xander

Elle me permet de voir mes amis et elle ne me permet pas de voir mes amis.

Pierre

Oui ça dépend de quel réseau d'amis du coup.

Xander

Mais elle permet de voir énormément d'amis, parce que on va aller jouer à Welkenraedt qui est à une heure et demie d'ici. C'est des gens qu'on va voir deux fois par an et ...

Pierre

A Saint Jo.

Xander

A Saint Jo. Exactement. Et quand tu vas là-bas, évidemment tu vois des gens que tu n'aurais pas vu autrement quoi. Donc elle permet énormément de voir des amis. Maintenant puiser dans mes amis pour faire des activités ...

Pierre

Ouais disons que tu n'as peut-être pas besoin non plus parce que tu as déjà un horaire très grand.

Xander

Et ici même pour aller courir, je ne suis pas spécialement demandeur d'aller courir avec quelqu'un d'autre.

Pierre

Ok tu as besoin d'être un peu plus seul ?

Xander

Oui mais c'est plus parce que pour courir je sais que je ne tiens pas en discours donc voilà mais sinon je ne vais pas spécialement leur proposer d'aller faire un tennis ou aller faire ce genre de choses quoi.

Pierre

Et donc maintenant tu es un peu plus libre, si tu veux voir tes amis tu ne vas pas proposer d'aller faire une activité.

Xander

La majorité du temps ça va être aller boire un verre ou quoi mais pendant les vacances il va y avoir les beach volley et là tu composes ton équipe parmi tes amis quoi. Et tu vas rechercher aussi les gens que tu n'as plus vu, là tu vas puiser dedans pour faire une équipe ou ce genre de choses.

Pierre

Appendixes

Ouais tu vas puiser, donc ça va t'aider mais est-ce que tu vas faire le beach pour voir tes amis ou bien tu dis j'ai envie de voir mes amis et du coup je vais leur proposer de faire un beach. Ou ça peut être les deux aussi.

Xander

Ça va être ... Je ne le fais pas pour le beach, je le fais vraiment parce que je sais qu'il y a une ambiance géniale et on voit énormément de gens qu'on a plus vus.

Pierre

Ok donc le moyen pour voir tes amis enfin pour voir tout le monde ce sera le beach.

Xander

Ouais si je ne joue pas ce n'est pas un problème quoi. Bête exemple ici, je pense que je vais jouer à 1/4 des deux jours mais je vais y aller les deux jours quoi. Parce que ce n'est pas le jeu qui me motive le plus quoi.

Pierre

Donc tu vas puiser du coup dans l'activité physique pour voir tes amis.

Xander

Je vais puiser dans l'activité physique pour voir mes amis et je vais puiser dans mes amis pour aller faire de l'activité physique. C'est souvent les deux-là. Parce que si je n'ai pas d'équipe, je ne peux pas faire l'activité quoi.

Pierre

Ok mais ton intérêt premier ce n'est pas de faire l'activité ...

Xander

Non c'est vrai. Mais par exemple ici quand on voulait faire le beach de Louvain, de toute façon on allait se voir donc ... et le fait d'avoir l'activité en plus, c'est vrai qu'on a été piocher dans les amis pour faire l'activité. Non, c'est vrai. Il y a encore eu le beach de la semaine passée du Welcome Spring, là de nouveau c'était puiser dans les amis pour faire l'activité. Mais c'est rare quoi. C'est rare.

Pierre

Voilà, on a fait un petit peu le tour ici, est-ce que tu as l'impression que tu as quelque chose à rajouter, que ce soit sur les stratégies, les événements de vie ou plus le réseau social ... ou tu penses avoir assez détailler pour l'ensemble, il n'y a plus rien qui te vient en tête en particulier ?

Xander

Non mais comme je te disais juste le réseau social qui s'agrandit au plus vite tu montes d'équipe.

Pierre

Et le fait qu'il s'agrandit, qu'il y ait justement plein de monde, ça t'aide, ça te pousse à continuer, c'est quelque chose qui te ...

Xander

Oui ça me pousse. Oui parce que mine de rien tu aimes bien avoir ce retour et tu aimes bien avoir ce retard, mais moi je trouve ça extrêmement dommage ...

Pierre

Que ça arrive aussi tard.

Xander

Pas que ça arrive aussi tard, mais que les gens ne se focalisent que là-dessus quoi. Alors que c'est des gens que tu croisais dans les buvettes ou sur un terrain bien avant, et que c'est seulement parce que tu as atteint ce niveau-là que ton réseau social change quoi.

Pierre

Ok. C'est bon, on a fait le tour ?

Xander

Comme c'est par rapport au réseau, le sport ouais ça permet de faire un tas de rencontres. Je pense, allez, la moitié des gens que je connais ils sont dans le volley.

Pierre

Ok, ok. Ça marche. Est-ce que tu acceptes que, il va me falloir du temps avant de traiter tout ça, que je revienne vers toi après avec quelques résultats, des trucs un petit peu qui ressortent ...

Xander

Oui, oui bien sûr.

Pierre

Et voir comme ça si tu es d'accord avec ce que moi j'ai mis en avant.

Xander

Oui, oui. Je ne te promets pas d'avoir autant de temps.

Pierre

Non, il n'y a pas de souci. De toute façon, je ne sais pas quand ça sera parce que j'ai besoin de temps aussi.

Xander

Mais pas de souci, soit on planifie un truc pour échanger et si tu veux être plus formel on peut le faire par mail.

Pierre

Ok ça marche. Ben merci.

Xander

Appendixes

Avec plaisir.
Pierre
Je vais couper ça du coup.

Appendixes

Ugolin

Pierre
Pas de soucis. Voilà. Donc ici c'est au final ce que tu as complété sur le questionnaire sur internet. Est-ce que ça tout te paraît bien juste j'ai bien recopié ? Ici par contre c'est pas ça c'est... t'es actif tout au long de la vie quoi.

Ugolin
Ouais il me semble j'ai mis ça.

Pierre
Et donc ici tout le reste c'est correct ?

Ugolin
Ouais.

Pierre
Tu loges chez tes parents ?

Ugolin
Aha.

Pierre
Tu sais juste me dire que... il y a qui au final dans la maison ?

Ugolin
Il y a juste ma maman et ma sœur les weekends.

Pierre
C'est une grande sœur que t'as ?

Ugolin
Ouais. C'est compliqué.

Pierre
Ok et ton papa il est plus avec vous ?

Ugolin
Non.

Pierre
Ok. Tu le vois encore de temps en temps...

Ugolin
Ouais, ouais, ouais.

Pierre
Ok ça c'était au final un petit peu l'échauffement. Maintenant je vais te donner directement un petit peu de travail. Ça c'est pour toi. Je vais t'expliquer le tout pas de soucis. Donc ici en fait t'as deux schémas le schéma ça représente au final ton réseau social avec toi au centre et tu vas pouvoir représenter les personnes qui influencent ta pratique. Tu vas pouvoir les mettre dans les cercles, les cercles les plus proches c'est donc une très forte influence puis plus tu t'éloignes moins ça a de l'influence sur toi.

Ugolin
Ok.

Pierre
C'est vraiment les personnes qui influencent ton activité actuelle donc c'est pas il y a deux ans quand t'étais jeune etc c'est vraiment sur ta pratique actuelle. Ici le premier schéma ça représente les personnes dites moteur donc c'est celles qui te poussent, qui t'encouragent, qui te permettent... qui te motivent fin qui ont une influence positive sur ta pratique alors que le deuxième schéma ce sont les personnes dites freins donc celles qui t'empêchent, qui te bloquent, qui te freinent vraiment à pratiquer ton activité. Il y a des personnes qui peuvent se retrouver sur les deux schémas ça y'a pas de soucis tu peux en mettre sur les deux schémas. T'es pas obligé de mettre une personne dans chaque cercle...

Ugolin
Ouais.

Pierre
Et tu peux mettre plusieurs personnes au sein du même cercle c'est vraiment très libre, donc tu peux en mettre sur les mêmes personnes sur les deux mais t'es pas obligé de tout remplir ni... mais tu peux en mettre plusieurs au sein des mêmes cercles.

Ugolin
Ok.

Pierre
Ok ?

Ugolin
Mais... je ne peux pas mettre de noms en particulier ?

Pierre

Appendixes

Non tu mets par exemple la première personne si par exemple c'est ta mère tu mets un petit 1 où tu veux la mettre puis à côté tu mets petit 1 ta mère et par contre tu peux mettre son prénom peut-être comme ça dans la conversation peut-être que tu utiliseras parfois son prénom ou autre.

Ugolin

Ok si je mets genre Alexandre...

Pierre

Tu mets euh...

Ugolin

Je mets ami à côté histoire qu'on sache que c'est un pote.

Pierre

Ouais tu... voilà tu peux mettre juste un petit truc et après tu peux m'expliquer verbalement au fait comment il participe justement positivement négativement à ta pratique.

Ugolin

Alors le moteur on va commencer par Alexandre. C'est quand même une forte influence, c'est souvent lui qui me propose à faire du sport...

Pierre

Ok.

Ugolin

Il me propose des activités comme ça.

Pierre

Donc vous pratiquez ensemble ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Et parfois juste il te motive aussi dans ce que tu fais en dehors de pratiquer avec lui ?

Ugolin

Dans le sport ?

Pierre

Ouais.

Ugolin

Quand même. Si je répondais à ta question la semaine passée il avait un examen d'escalade on est allé il avait envie de s'entraîner et du coup il m'a quand même poussé à me dépasser.

Pierre

Ok et enfin tu fais quoi comme activité toi ?

Ugolin

Moi je suis au tennis avec lui justement. Deux heures par semaine.

Pierre

Ok et tu fais aussi autre chose ?

Ugolin

Et puis généralement je vais quand même en cours à vélo. Ouais ce n'est pas très loin mais ça fait 2, 3 kms sur ma journée.

Pierre

Ok ouais.

Ugolin

Et puis de temps en temps un truc ou l'autre, un puddle.

Pierre

Ok et je ne sais pas vous discutez en gros de l'activité physique même pas...pas pendant que vous pratiquez mais entre vous quand vous vous voyez vous discutez parfois je ne sais pas de la nouvelle raquette, les nouvelles chaussures, les... vous regardez des compétitions, vous discutez des résultats etc.

Ugolin

Ouais ouais ça arrive.

Pierre

Ça arrive ?

Ugolin

Ouais, ouais.

Pierre

Et je ne sais pas ça arrive parfois que t'es pas motivé et il doit être derrière pour te pousser pour aller faire un tennis ou pas forcément ?

Ugolin

Souvent la motivation quand elle manque ce n'est pas parce que je n'ai pas envie c'est juste par manque de temps.

Pierre

Ok.

Appendixes

Ugolin

Parce que... parce que je prends le temps d'y aller.

Pierre

Ok et du coup il est derrière pour essayer de te forcer un petit peu ou pas forcément ?

Ugolin

Forcé peut-être pas, motivé oui mais il est quand même assez compréhensif.

Pierre

Et c'est déjà arrivé que t'annules ton... t'ailles pas au tennis parce que justement t'avais pas le temps etc et tu devais y aller avec lui et du coup il râle un petit peu et tu peux comprendre qu'il est un peu déçu ?

Ugolin

Non, non pas vraiment.

Pierre

Il est assez gentil de ce côté-là.

Ugolin

Ouais. Et puis un moment, si vraiment je peux me libérer en fin de journée ou pas.

Pierre

Ok.

Ugolin

C'est surtout niveau études. Le réel frein.

Pierre

Ouais.

Ugolin

Voilà mais bon je ne peux pas le mettre ou je dois mettre mes profs ?

Pierre

Je ne sais pas si tes profs sont vraiment du réseau social.

Ugolin

Donc voilà. 2 je vais pouvoir mettre ma copine. Ça c'est ma petite copine.

Pierre

Ok. Et tu la mettrais où tu penses ?

Ugolin

Je la mettrai peut-être en influence moyenne, peut-être un faible frein en même temps dans le sens où... je mets aussi le numéro ?

Pierre

Ouais ouais.

Ugolin

Dans le sens où si on n'a pas envie de faire quelque chose, elle ne va pas, elle fera plus pousser un peu le truc.

Pierre

Ok mais quand tu dis qu'elle est positive, elle agit comment justement positivement ?

Ugolin

Euh bah je trouve que c'est à peu près pareil aussi... aller faire des, des activités de temps en temps.

Pierre

Ok. Vous ça arrive régulièrement que vous alliez faire un petit peu de sport comme ça ?

Ugolin

Plus récemment.

Pierre

Ouais et vous faites quoi ?

Ugolin

Justement tantôt là on va faire un petit tennis. Mais par exemple elle ne sait pas vraiment jouer mais je lui apprends. Mais ce n'est pas une activité qui est très, très intense quand même.

Pierre

Ouais mais c'est actif.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Et donc et à part le tennis je ne sais pas vous allez vous baladez ? Vous faites du vélo ? Partir en randonnée... vous allez au ski ensemble je ne sais pas ?

Ugolin

On est parti au ski cet été justement c'était avec les potes.

Pierre

Appendixes

Vous êtes partis au ski cet été ?

Ugolin

Pendant [INCOMPREHENSIBLE].

Pierre

J'allais dire tiens.

Ugolin

Donc oui on peut dire ça. On part aussi en vacances pendant longtemps là on fait quand même des activités aussi physiques.

Pierre

Ici par exemple tu dis que tu es fort pris avec tes études, quand tu te libères pour aller faire un tennis avec Alexandre elle est... elle ne va pas un petit peu... elle t'encourage ou elle va aller un petit peu dire voilà si t'as un peu de temps alors c'était mieux que ce soit avec elle ?

Ugolin

Euh mais on a... on fait les mêmes études donc on a à peu près les mêmes temps libres généralement mais sinon non ça pas encore... parce que je ne vois pas non plus Alexandre tous les deux jours. Ça n'empiète pas tellement sur le temps qu'on a. Et puis comme on se voit quand même assez régulièrement [INCOMPREHENSIBLE]

Pierre

Ok et quand tu dis qu'elle a une faible influence négative c'est... elle ne va pas forcément te pousser tout le temps pour que tu fasses l'activité ou ?

Ugolin

Je dirai plus que si on est ensemble elle est que...genre je propose quelque chose il y a des chances qu'elle dise non, voire pas envie ou...

Pierre

Si vous devez faire une activité à deux ça sera plus un truc sportif actif ou plus un truc posé justement rester un petit peu chez soi voilà un petit peu ?

Ugolin

Quelque chose de plus posé mais de temps en temps on a des choses sportives... mais elle met des activités parfois différentes par exemple pendant les vacances elle me fait du lancer de hache.

Pierre

Ok.

Ugolin

Au final c'est quand même sportif, parce que c'est un poids que tu balances. Du coup, du coup oui des choses un peu différentes comme ça, un karting une fois.

Pierre

Ok. Donc ça arrive quand même que vous fassiez des activités autres que le tennis et que ce soit... c'est actif.

Ugolin

Ouais. Bah elle fait de l'équitation, moi je suis pas du tout là dedans pour moi ce n'est pas tellement un sport mais bon c'est un débat et... j'en fais quand même assez peu donc ça je ne sais pas tellement si ça peut rentrer en compte.

Pierre

Et dans ton activité t'as l'impression qu'elle t'encourage ou elle prend des nouvelles etc. ?

Ugolin

Ouais à peu près quand même. Quand je parle de mes cours de tennis ou quelque chose comme ça elle est quand même assez attentive. Oui quand même elle m'encourage. Mais si par exemple si je ne vais pas au sport elle me dira quand même d'en faire.

Pierre

Ok donc elle est quand même derrière pour te pousser et t'encourager...

Ugolin

Ouais... pour que je fasse un peu d'abdos et là elle est parfois un peu derrière pour me le rappeler mais pas en mode « fais ces abdos » voilà, c'est toujours de manière sympathique. Donc voilà parfois ça. On va mettre...

Ugolin

Je mettrai quand même influence moyenne ici.

Pierre

Ouais ?

Ugolin

Maman.

Pierre

Et tu sais expliquer un petit peu ?

Ugolin

Euh bah déjà le fait que ce soit elle qui me paie mes cours de tennis, je pense que ça doit vraiment être pris en compte parce que si c'était moi qui devais payer ce serait quand même différent.

Pierre

Ok.

Appendixes

Ugolin

Comme c'est le samedi bah elle est là. Donc elle va me dire « va au tennis » ou « vas-y ».

Pierre

Ça arrive qu'elle te le rappelle un petit peu ?

Ugolin

Normalement non parce que j'oublie assez peu ces choses-là. Ouais si je suis devant la télé, il est -5, elle va me rappeler « va te préparer puis t'y vas ». Donc dans ce sens-là oui.

Pierre

Elle t'encourage aussi elle prend un peu des nouvelles de comment ça s'est passé ?

Ugolin

Ouais à chaque fois oui ça été ? ». Bon pas techniquement [INCOMPREHENSIBLE] truc quoi mais sinon oui quand même. Mais avant je faisais parfois un peu de sport avec elle, un cours de renforcement musculaire.

Pierre

Ok donc c'est arrivé et actuellement ce n'est plus trop le cas ?

Ugolin

Bah non parce qu'elle a arrêté ce cours-là du coup c'est plus le cas. Mais enfin elle me proposait d'aller donc...

Pierre

Et parfois vous ne faites pas des activités un petit peu genre partir se promener, une balade, une randonnée...

Ugolin

Oui non.

Pierre

Oui et non ? Ok. Et...

Ugolin

Sinon à part... elle fait un tour en ville mais c'est qu'il y a besoin de quelque chose. Je ne sais pas tellement si on peut compter ça comme...

Pierre

C'est un déplacement actif.

Ugolin

Ouais c'est ça ouais. Après dans les freins, ce n'est pas tellement un vrai frein, parce que ce n'est pas elle qui va m'inciter à le pas faire... C'est plutôt si je n'ai pas envie.

Pierre

Ok elle ne va pas forcément te pousser tout le temps...

Ugolin

Si c'est elle non. Donc si je suis malade, que je n'ai pas envie d'aller au tennis elle me dira « n'y vas pas, reposes toi », ce genre de choses mais pas de « reste à la maison, fais pas ci, fais pas ça ».

Pierre

C'est toi qui sens si tu... tu veux la mettre...

Ugolin

Du coup je vais quand même dire elle est assez très faible je pense. Enfin bon...

Pierre

Et il y a que comme ça ? Si par exemple t'es dans une période avec beaucoup de travaux, une période d'examen, tu veux aller faire un tennis elle ne va pas dire « t'es sûr que c'est une bonne idée faudrait pas que tu restes pour travailler ? »

Ugolin

Peut-être je pense qu'elle va me poser la question, mais elle a confiance elle sait que je gère assez bien mon temps. Que si je le fais, c'est que normalement je sais que je peux me le permettre. Mais c'est vrai qu'elle peut poser la question se demander ça.

Pierre

Après ça dépend de voir si c'est vraiment une question qui toi te paraît négative sur ta pratique ou si c'est juste une question comme une autre.

Ugolin

Bah à priori la question je me la pose déjà avant donc au final j'ai déjà la réponse... fin je me demande. Sauf si je triche un peu « ah oui j'ai un peu de temps » mais normalement c'est bon.

Ugolin

Pascal c'est deux l ou un l ?

Pierre

Un l.

Ugolin

Il me semble que parfois ça peut changer.

Pierre

Ouais ouais il n'y a pas de fautes dans les prénoms.

Ugolin

Appendixes

Je dirai une influence moyenne mais qui peut être un peu plus forte. Je dirai pas autant fort mais un peu plus que les autres c'est un peu délicat. Je le mettrai là.

Pierre

Ok.

Ugolin

Parce qu'il me propose quand même souvent d'aller courir.

Pierre

Ok il habite ici dans le coin ?

Ugolin

Oui à Louvain-la-neuve ouais. Bah c'était surtout avant. Même maintenant il me propose encore de courir mais c'est quelque chose que je déteste. Je n'aime pas du tout courir, fin courir dans un... en faisant un sport il y a aucun problème mais juste aller courir ça c'est vraiment pas mon style. Donc d'un côté il me pousse à faire du sport. Je ne sais pas.

Pierre

Ok et au tennis parfois vous alliez jouer ou ce n'est pas... lui ce n'est pas son truc peut-être ?

Ugolin

Euh c'est très très longtemps... actuellement plus.

Pierre

Donc au final vous faites une activité active sportive à deux, ou comme il propose la [INCOMPREHENSIBLE] ce n'est pas trop ton truc et inversement lui fin vous ne faites pas beaucoup de tennis? Est-ce que tu sais peut-être me détailler juste le fait qu'il te propose parfois... il y a d'autres interventions qu'il a qui sont positives sur ta pratique ?

Ugolin

Bah aussi demander comment ça se passe au tennis fin les cours. Ça oui. Après au final c'est vrai qu'on ne fait plus tellement de sport ensemble.

Pierre

Et lui il est sportif de son côté ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Est-ce que tu penses que son attitude sportive ça peut aussi inconsciemment avoir un effet positif sur toi quand tu vois que ton père il est sportif actif du coup toi bah c'est une attitude aussi que t'as peut-être pu prendre ?

U Ugolin

Ouais c'est vrai. C'est vrai qu'il fait beaucoup de tri donc... fin moi ce n'est pas mon style donc je ne vais pas me dire j'ai envie d'en faire mais c'est vrai que avoir l'exemple quelqu'un qui fait du sport ça...

Pierre

Et donc tu penses que peut-être comme c'est déjà ton père il est aussi peut-être un peu plus âgé mais qu'il est quand même toujours sportif actif est-ce que tu ne penses pas que tu t'en inspires un petit peu même... fin vraiment de son attitude c'est un peu un modèle ?

Ugolin

C'est vrai que idéalement à son âge être sportif come lui ce serait... vraiment ce serait très bien.

Pierre

Ok c'est un bon exemple pour toi en fait.

Ugolin

Ouais je pense que oui. Et qu'il peut venir à pied plutôt que prendre la voiture.

Pierre

Donc il est même dans la vie de tous les jours hors contexte sportif il est actif quoi.

Ugolin

Ouais complètement. Donc ça c'est une bonne influence. Après en influence négative je dirais aussi très faible, pour les mêmes raisons euh que ma maman « est-ce que t'as assez travaillé ? », juste ça s'inquiéter de mon avancement.

Pierre

Et si toi tu n'es pas forcément t'es un peu fatigué ou malade il ne va pas t'obliger à... justement il sera plutôt aussi comme ta maman ?

Ugolin

Un peu moins.

Pierre

Un peu moins que ta mère ?

Ugolin

Ce sera peut-être plus [INCOMPREHENSIBLE] mais sinon freiner non.

Pierre

Ok.

Ugolin

Ouais il va poser un peu plus la question si j'ai assez travaillé.

Appendixes

Pierre
Ok lui c'est plus à ce niveau-là quoi... être sûr que tout est fait avant d'aller au sport.

Ugolin
Ouais.

U Ugolin
Alors ici j'ai ma pote Lucie par exemple il y a quand même une assez forte influence.

Pierre
C'est une pote de secondaire, d'enfance, d'ici ?

Ugolin
De cours ici.

Pierre
Ok de cours.

Ugolin
De chimie ouais. Parce que elle m'a par exemple montré une application avec des exercices sur les abdos, un truc pour un peu se motiver, soit elle me dit qu'elle en fait du coup ça me donne envie d'en faire... je me dis que si elle en fait faut que j'en fasse aussi.

Pierre
Ok c'est un petit défi que vous avez entre vous ou pas forcément c'est juste... ?

Ugolin
Un petit peu on se dit « ouais t'as fait ? », « moi aussi ». Bon maintenant un peu moins parce qu'on avait quand même beaucoup de travail mais fin juste il y a deux trois semaines oui ... quand même pas mal ouais.

Pierre
Et ça arrive que vous fassiez vous ensemble aussi ou non c'est chacun dans son coin mais on fait un petit rapport quoi ?

Ugolin
Ouais c'est ça, sinon ensemble pas vraiment.

Pierre
Et elle essaie de... elle t'encourage quand t'as pas trop envie de le faire ou c'est vraiment plus « ouais j'en ai fait toi non » et ça s'arrête là en mode c'est une petite pique ou elle est plus « moi j'ai fait t'as pas fait il est temps que tu le fasses ».

Ugolin
Peut-être un petit peu c'est plutôt comme t'as dit « ouais j'ai fait ».

Pierre
C'est plus pour taquiner. Mais tu penses que c'est une petite pique qui te pousse à en faire du coup ?

Ugolin
C'est pas tellement que c'est une pique c'est surtout que le fait qu'elle en fait je me dis ah merde faut que j'en fasse c'est dans ce sens-là.

Pierre
Et c'est quelque chose que tu fais ré... bon ici t'as eu travail mais avant c'était quelque chose de régulier dans ton planning ?

Ugolin
J'essaie d'en faire 2 3 fois par semaine.

Pierre
Ok ouais donc c'est quand même assez courant.

Ugolin
Ouais des petites sessions de 20 mins. Il y a des applications qui ont les exercices.

Pierre
Ok.

Ugolin
Sinon influence négative euh... Je ne crois pas qu'il y a vraiment d'influence négative à par dire ah si on sort elle en ferait peut-être pas ou justement si elle ne fait pas parce que genre elle n'a pas envie d'en faire mais je ne sais pas tellement si elle arriverait à influencer à ce niveau-là.

Pierre
T'es pas obligé de la mettre si toi tu ne juges pas utile de la mettre. C'est toi qui dois voir si tu penses que c'est... parfois elle peut te freiner un peu dans tes activités. Si c'est pas le cas t'es pas obligé de la mettre.

Ugolin
Je pense que ouais je vais mettre aucune influence.

Pierre
Et Alexandre il est toujours positif ou parfois aussi il est aussi un petit peu négatif... vous avez prévu d'aller faire un tennis et au final il n'a pas trop envie il a envie d'aller boire un verre et du coup...

Ugolin
Normalement sans imprévu non... généralement...

Pierre
Ce qui est prévu st prévu.

Appendixes

Ugolin

Ouais généralement ouais. Après il fait quand même beaucoup de sport, sur sa semaine parfois il a plus trop le courage ça arrive quand même très rarement. Je lui avais proposé mardi passé, il m'a dit que ce n'était pas possible parce qu'il y a beaucoup de choses. Du coup là il m'avait prévenu que s'il n'y va pas.

Pierre

Ok.

Ugolin

[INCOMPREHENSIBLE] à faire mais il m'a pas dit au dernier moment finalement ça ne va pas.

Pierre

Ouais ouais c'était prévenu à l'avance.

Ugolin

Ouais donc pas tellement de freins non plus, un truc que je n'ai pas mis mais je ne pense pas tellement que ça a une influence négative. Sur quoi on peut enchaîner ?

Pierre

C'est toi tu dois voir s'il y a encore des personnes qui peuvent influencer positivement ou négativement ta pratique ça peut être proche mais ça peut être large aussi.

Ugolin

Et il y a des choses quand même ce n'est pas tellement une personne au final, il y a des groupes sur facebook tu vois les groupes qui vous mettent des trucs de sport, avec des vidéos et tout.... Mais parfois c'est un ennui aussi de se dire...

Pierre

Ok bah si toi tu trouves que ça ça peut te toucher tu peux le mettre.

Ugolin

Ouais je vais quand même mettre ça. Je vais mettre, je mets genre groupe facebook ?

Pierre

C'est... t'as quelque chose de bien précis en tête ou c'est en général les vidéos qui tournent sur le groupe ?

Ugolin

C'est en général des vidéos qui tournent sur facebook, tu vois je ne sais pas moi, un gars qui fait un truc de fou et ça donne envie d'essayer d'aller tester... je vais peut-être mettre...

Pierre

Tu mets juste vidéo réseaux sociaux juste comme ça.

Ugolin

Je vais mettre vidéo facebook parce que c'est souvent là-dessus que je les vois. Mais je vais mettre que c'est une relative faible influence parce qu'au final ce n'est pas quelqu'un qui te pousse à faire quelque chose.

Pierre

C'est quoi c'est juste la vidéo t'essaies de t'en inspirer un petit peu ?

Ugolin

Ouais par exemple.

Pierre

Tu t'inspires du geste ou de la personne si c'est fin si c'est par exemple un sportif de haut niveau tu dis ouais il est quand même super balèze et j'aimerais bien quand même m'inspirer un petit peu ou c'est juste un geste qui a été [INCOMPREHENSIBLE] tu dis ah je vais le copier ?

Ugolin

Il y a le geste et puis aussi la personne. Donc ça peut être sur un modèle tu vois j'ai regardé il y a pas longtemps le film free solo je ne sais pas si t'as... ?

Pierre

Non.

Ugolin

C'est un gars qui a fait une pente je ne sais pas je sais plus si c'est en Italie ou aux Etats-Unis, un truc vraiment dur en [INCOMPREHENSIBLE] donc qui a été attaché et là ça... la personne est quand même... je ne sais pas comment expliquer, un peu comme un modèle on se dit waw.

Pierre

Dans la détermination et...

Ugolin

Ouais c'est ça dans la détermination. Du coup et puis pour revenir aux vidéos, quand on voit par exemple là en Garrosse le fait de voir... fin en Garrosse tu dis ils ont vraiment envie de jouer et de se dépasser.

Pierre

Je ne sais pas s'il y a d'autres personnes qui te viennent en tête ?

Ugolin

Ouais des influences négatives ça je ne vais pas tellement en mettre parce que...si ce n'est que tous les vidéos les trucs du sport rond c'est peut-être...

Appendixes

Pierre
Ouais...

Ugolin
Sinon je n'avais jamais quelqu'un qui pouvait vraiment freiner.

Pierre
Moi je vois que normalement qui habites potentiellement avec vous c'est ta sœur ?

Ugolin
Aha.

Pierre
Est-ce qu'elle influence ta pratique que ce soit positivement ou négativement ?

Ugolin
Négativement assez peu. C'est vrai qu'elle va me dire « non ne vas pas au tennis ce n'est pas du sport ».

Pierre
Si bah elle elle vient que les week-ends si par exemple voilà tu as prévu d'aller aux cours ou faire un tennis avec Alexandre ou autre elle va pas râler un petit peu parce que c'est un peu le seul moment où vous savez vous voir ou faire une activité en famille etc. ?

Ugolin
Elle ne me le dirait pas. Ça pourrait l'embêter mais elle ne va pas me le reprocher en tout cas.

Pierre
Parce que c'est vraiment quelque chose d'habituel où le samedi t'as ton cours et ce n'est pas quelque chose qu'on essaie de modifier ou c'est juste dans caractère qu'elle te laisse faire ?

Ugolin
Je pense aussi dans le caractère parce que c'est déjà arrivé qu'elle revienne quand même et que j'avais quelque chose de prévu déjà, je ne savais pas qu'elle reviendrait par exemple bah je ne sais pas comment elle a annulé. Tout comme en fait elle ne m'a pas dit « ah reste quoi t'es chiant ». Peut-être qu'au final ça l'a embêté mais elle ne me l'a pas dit, elle ne me l'a pas fait voir.

Pierre
Donc ça t'a pas empêché de...

Ugolin
Donc ça ne m'a pas empêché de faire du sport donc je vais mettre aucune influence ou du moins très faible parce qu'on sait jamais.

Pierre
Très faible t'entends quoi du coup comment elle pourrait t'influencer négativement ?

Ugolin
C'est plus dans le sens où si je sais qu'elle est là et qu'on me propose quelque chose je vais peut-être me dire une fois j'y vais pas.

Pierre
Ce n'est pas elle qui va te demander mais c'est toi qui va du coup pour refuser l'invitation.

Ugolin
Donc ça c'est vrai que ça peut arriver mais je pense que c'est un truc rare.

Pierre
Ok et positivement tu la placerais quelque part ?

Ugolin
Positivement je mettrais pratiquement faible, parce que c'est déjà arrivé qu'on prévoie d'aller jouer au badminton.

Pierre
Donc vous... parfois ça arrive de pratiquer faire une activité avec elle quoi.

Ugolin
Ouais.

Pierre
Et elle elle est sportive, elle est active ?

Ugolin
Relativement... elle n'a pas de gros sport particulier mais elle-même va faire du sport dans sa chambre ou faire un truc à l'ULB du sport organisé, je pense un peu comme, un truc comme ça qu'elle va pouvoir faire. Ou elle joue plutôt au badminton avec des potes.

Pierre
Ok et parfois vous discutez un petit peu de l'activité, la tienne la sienne ?

Ugolin
Ouais ouais. Ce n'est pas très souvent mais ça peut arriver oui qu'on discute de quand ce que tu fais... je lui ai parlé quand j'ai trouvé l'appli pour faire des abdos, on discute un peu puis elle me dit ce qu'elle fait à Bruxelles juste comme ça.

Pierre
Et du coup le fait que vous discutiez comme ça de elle ce qu'elle fait est-ce que toi tu as trouvé parfois ça te donne des idées pour faire aussi un petit truc en plus ou pas forcément ?

Ugolin

Appendixes

Ouais ça peu ça pourrait... savoir que elle en fait régulièrement ça donne envie mais ça je pense que c'est la force de tout le monde, être entouré de gens qui font du sport ça donne naturellement aussi envie d'en faire.

Pierre

Donc au final les personnes que tu côtoies globalement sont assez sportives du coup c'est un peu une atmosphère... et tu suis un petit peu quoi, ça pousse quoi.

Ugolin

Ouais ouais je pense ça pousse j'ai personne qui est vraiment peu actif et qui déteste le sport en tout point donc ça...

Pierre

Je ne sais pas s'il y a encore des personnes qui te viennent en tête ?

Ugolin

Je réfléchis. Après j'ai toujours des potes, celles qui vont me proposer d'aller faire un tennis.

Pierre

Ok.

Ugolin

Voilà je vais peut-être mettre du coup, amis divers.

Pierre

Ok si jamais t'en as qui sont vraiment, qui te viennent plus en tête que d'autres tu peux toujours marquer leur prénom.

Ugolin

Ok. Et du coup ça je dirais que peut-être mettre ça dans faible. Comme ce n'est pas vraiment c'est des amis avec qui j'ai moins l'habitude de faire des choses... Comme Alexandre je vais vraiment plus régulièrement avec lui, je pense que ça a une plus faible influence et que il y a plus vite moins à dire « ah la semaine d'après »... dans ce sens-là. Et du coup comme c'est souvent des propositions, des fois je propose aussi mais il y a rarement de freins parce que c'est un peu exceptionnel comme ça.

Pierre

Ok ce n'est pas quelque chose de régulier du coup.

Ugolin

Ouais c'est des petits bonus on va dire.

Pierre

Ok c'est en plus de ce que tu fais d'habitude quoi, ça prend pas la place.

Ugolin

Non.

Pierre

Et ça c'est quelque chose qui arrive encore régulièrement ou... ?

Ugolin

Oui. Pas tellement ça dépend de la période aussi, même parfois en fait pendant les examens on fait des pauses de sport.

Pierre

Ok et c'est des amis de cours, de secondaire, d'ici de Louvain ?

Ugolin

De cours, de sport.

Pierre

De tout en fait, c'est vraiment...

Ugolin

C'est un peu variable ouais.

Pierre

On va peut-être passer à... si je trouve cette feuille... hop voilà. Ça tu peux... vraiment on va encore discuter un petit peu de certains trucs. Si jamais t'as quelqu'un qui te revient en tête n'hésite pas tu rajoutes et on revient là-dessus. Il y a des... voilà le soutien social ça peut se faire de différentes façons par exemple t'as le soutien émotionnel c'est tout ce qui est encouragement etc. Soutien informationnel c'est le fait de discuter avec la personne de ton activité physique. Le soutien instrumental c'est tout ce qui est en lien avec l'argent, les déplacements. Le modeling c'est le fait de recopier l'activité d'une personne on prend un petit peu exemple sur cette activité-là et la coparticipation c'est le fait de participer ensemble. Ok ? Ici il y a certaines personnes on va essayer de leur mettre un petit peu des notes au final entre - 5 et +5 donc -5 c'est négatif, +5 c'est positif et 0 c'est au final une influence neutre donc ni négative ni positive de certaines personnes. Donc ici on va déjà regarder celles qui sont dans les deux schémas donc il y avait le 2 donc c'est ta copine, ici tu l'as mise en influence moyenne car voilà elle t'encourage quand même... parfois ici vous allez faire un petit peu d'activités ensemble, prendre des nouvelles etc. Ici t'as mis qu'elle était en faible influence, du coup si tu devais faire une moyenne tu lui mettrais combien ta petite copine entre -5 et +5 ?

Ugolin

Selon quel critère ?

Pierre

Euh vraiment sur l'influence qu'elle a sur ta pratique.

Ugolin

Appendixes

Donc 5 très bonne influence, -5 très mauvaise.

Pierre

Voilà si tu... est-ce qu'elle est plus positive plus négative ?

Ugolin

Plus positive ça oui.

Pierre

Et du coup tu lui mettrais combien ? Si tu devais au final synthétiser en rapport avec ton activité physique, combien tu lui mettrais entre -5 et +5 ?

Ugolin

Genre 2 et 3. Fin 2 c'est peut-être un peu peu en fait. Je vais mettre 2.

Pierre

Ok. Parce que voilà globalement elle est quand même plus à te pousser, à faire de l'activité qu'à freiner et t'empêcher de la faire.

Ugolin

Ouais, ouais.

Pierre

Une autre personne qui est dans les deux schémas, c'est ta maman dit ici tu l'avais mise aussi en influence moyenne puis ici tu l'as mise en très faible influence du coup tu lui mettrais combien aussi à ta maman ?

Ugolin

Peut-être plutôt 3.

Pierre

Ok donc un peu plus qu'à ta copine.

Ugolin

Oui parce que je pense qu'il y a l'aspect financier à prendre en compte et que pour le sport ça dérange pas de ...

Pierre

L'aspect financier du coup elle paie tes cours ?

Ugolin

Mes cours, mon équipement.

Pierre

Tout ce qui est en lien au final avec l'activité.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Est-ce que toi t'as la carte UCL sport ?

Ugolin

Non je ne l'ai pas prise cette année.

Pierre

Ok les autres années tu la prenais ?

Ugolin

Je l'avais prise en première mais après je n'avais pas vraiment utilisée.

Pierre

Ok tu ne l'utilises pas donc t'as pas une cette année...

Ugolin

Ça ne sert pas à grand-chose.

Pierre

Ok donc ta maman c'est surtout grâce à l'aspect financier fin c'est ça qui est principal mais en même temps vous discutez elle te demande toujours comment ça s'est passé etc.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ok ensuite ton père, tu l'as mis aussi en influence moyenne et en très faible influence négative donc lui aussi si tu devais lui donner une note ?

Ugolin

Je mettrais aussi à peu près 3. Parce que niveau financier c'est les deux, les deux qui paient donc il y a pas de différence là-dessus. Aussi des nouvelles sur comment ça se passe donc...

Pierre

Et puis lui il y a un petit plus aussi de modeling le fait qu'il soit sportif il a une attitude sportive.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Appendixes

Ta maman elle est moins sportive que ton papa ?

Ugolin

Ouais un peu moins.

Pierre

Mais elle est quand même toujours active t'as dit qu'ici elle a arrêté son cours que vous faisiez parfois à deux mais elle fait encore des cours, elle reste active ?

Ugolin

Non elle n'en a pas retrouvé d'autres. Elle avait eu envie de changer, elle était venue une fois ou deux au cours d'Alexandre. Là c'était un peu trop... un peu trop [INCOMPREHENSIBLE] comme ça. Donc ça, là elle en a plus pour le moment.

Pierre

Ok mais sinon globalement si tu devais dire ta maman elle est plutôt active quand même quoi.

Ugolin

Ouais, active sans être sportive.

Pierre

Ouais ok. Je regarde encore les personnes qui sont... le 7 donc ta sœur tu l'as aussi mise dans les deux, les deux schémas donc ici tu l'as mise en faible influence positive et ici en très faible influence négative. Donc elle si tu devais synthétiser ?

Ugolin

Je mettrai soit 0 soit 1. Négatif sûrement pas parce que il y a jamais rien de... il y a jamais aucun frein mais c'est vrai qu'on ne fait pas énormément de sport ensemble mais sinon je vais quand mettre 1 parce que c'est vrai qu'on en discute facilement.

Pierre

Ok. Vous prenez souvent des nouvelles l'un l'autre des activités respectives ou c'est juste le fait de discuter en général ?

Ugolin

C'est quand on discute en général, parfois on aime bien ça.

Pierre

Ok. Si tu devais mettre après donc ici au final dans les deux cercles les plus proches de toi donc il y a Alexandre et Laurie... non Lucie.

Ugolin

Lucie.

Pierre

Alexandre si tu devais lui mettre une note parce qu'au final vous pratiquez ensemble... voilà vous discutez un petit peu vous vous encouragez, comme il est en éducation physique parfois tu t'inspires un petit peu de... du fait que voilà il ait énormément d'ac... de sport et c'est quelque chose aussi qui est un peu un exemple ou pas vraiment ?

Ugolin

Ouais je pense parce que c'est vrai qu'il en fait quand même pas mal c'est non négligeable, et parfois il me dit un peu ce qu'il doit faire, les exigences à avoir... et moi ça me projette je me dis est-ce que je pourrais aimer, est-ce qu'il y aurait moyen si je le faisais... bah sûrement il faudrait de l'entraînement mais... du coup ouais du coup je pense qu'il est à ce niveau-là.

Pierre

Tu lui mettrais combien entre -5 et +5 ?

Ugolin

Ouais je pense que 4 ou 5 parce que c'est vrai que la majeure partie du sport que je fais c'est souvent avec lui.

Pierre

Ok et si tu devais comparer par rapport à Lucie, où elle elle t'a donné ou challengé un petit peu, vous vous taquinez, vous vous encouragez etc.

Ugolin

Elle je la mettrais au même type que ma copine, je mettrais aussi plutôt à peu près 2 parce que c'est assez faible en fait.

Pierre

Ok. Est-ce qu'il y en a que t'as envie de changer un petit peu de place sur le schéma ou tu veux les laisser comme ça, ça te paraît juste ?

Ugolin

C'est vrai qu'Alexandre je peux peut-être mettre une très forte influence au final ça me paraît être un peu plus...

Pierre

Donc tu le déplacerais ? Ce n'est pas 5 ?

Ugolin

C'est 1.

Pierre

Ah quand même. Ok. Après les autres ça te paraît juste ?

Ugolin

Je pense que oui.

Pierre

Ok. Attends je regarde un petit peu si on a fait le tour des questions. Est-ce que toi tu as l'impression de soutenir quelqu'un d'autre justement cette impression d'être un soutien en rapport avec l'activité physique pour l'activité d'une autre personne par rapport à tout ce qu'on a dit ?

Appendixes

Ugolin

Si on commence par Alexandre par exemple au final c'est vrai que parfois aussi comme je propose ça lui fait faire plus d'activités. Après c'est sûr que proportionnellement, une heure ou deux chez lui ce n'est pas grand chose sur sa semaine. Et moi au final ça représente beaucoup donc l'influence que j'ai sur lui doit être relativement faible même si...

Pierre

Mais t'en as une quoi, vous participez à deux et parfois tu prends un petit peu des nouvelles de lui de son activité même style ce qu'il a avec les cours etc.

Ugolin

Ouais ouais ouais, ouais quand même. On discute assez souvent.

Pierre

Ok peut-être d'autres personnes aussi je ne sais pas... même les membres de ta famille est-ce que t'as l'impression d'avoir une influence positive ou négative sur leur pratique ?

Ugolin

Ouais ma maman j'avais quand même essayé de lui... qu'elle retrouve un cours parce qu'elle aimait beaucoup donc j'ai dû lui dire à essayer de chercher comme ça et souvent...

Pierre

T'es un petit peu derrière à essayer de la motiver pour qu'elle retrouve quelque chose.

Ugolin

Ouais ça ouais. Juste la motiver pour aller au cours avec Alexandre juste comme ça. C'est moi qui l'ai emmenée là-bas la première fois donc un petit peu quand même oui. Pour mon père peut-être pas, parce qu'il a son activité et il fait ce qu'il a à faire.

Pierre

Ok et t'as pas l'impression que toi comme tu es, t'es un peu derrière et que t'es quand même aussi sportif t'as pas l'impression que lui ça le pousse aussi à rester un petit peu actif que ce soit consciemment ou inconsciemment ?

Ugolin

Euh je ne sais pas non lui il est vraiment dans son training habituel. Parce que s'il le fait c'est pour lui, c'est comme une drogue comme ça.

Pierre

Ouais ouais ok. Je ne sais pas les autres personnes ici qui sont là, peut-être ...

Ugolin

Euh Lucie avec les petites compétitions à dire...

Pierre

C'est plus ou moins la même chose.

Ugolin

Ouais j'ai l'impression. Bon là j'en faisais plus mais elle continue un peu donc à ce niveau-là c'est un peu moins... mais quand même un petit peu quand j'ai rien à faire. Bon les vidéos ça non, ma sœur peut-être comme j'en fais ça lui donne envie, c'est plutôt elle qui proposait qu'on fasse des trucs, pas tellement une grande influence. Et puis les amis, parfois juste des propositions comme ça.

Pierre

Est-ce que toutes ces personnes elles se connaissent ? Elles sont, elles sont liées les unes aux autres ?

Ugolin

Quand même assez fort ouais.

Pierre

Alexandre il connaît bah je suppose il connaît ta copine, tes parents, ta sœur ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Il connaît aussi d'autres potes Lucie ou pas forcément ?

Ugolin

Lucie oui, et d'autres potes... certains.

Pierre

Ok donc au final Alexandre est lié un petit peu à tout le monde et quand vous voyez des vidéos c'est lui que tu tags sur généralement sur la vidéo ?

Ugolin

Ouais par exemple ça peut arriver.

Pierre

Ça peut arriver aussi ? Ok. Bah au final c'est vrai que tout le monde au final se connaît un petit peu.

Ugolin

Ouais c'est ça mon cercle est assez, mon cercle est très restreint.

Pierre

Appendixes

Ici on va parler maintenant de personnes un petit peu plus particulières on en a déjà bien discuté mais par exemple tes parents généralement quand on est plus jeune on est en secondaire les parents ont vraiment une grosse influence sur la pratique des enfants parce qu'ils payent les affiliations, ils conduisent à l'entraînement, ils sont derrière à motiver, à encourager etc. Est-ce que tu as l'impression que l'influence de tes parents elle a diminué avec le fait que tu sois maintenant à l'université t'aies grandi etc. ou bien tu as l'impression que leur influence est restée plus ou moins la même ?

Ugolin

Ouais je pense ça a un peu diminué quand même.

Pierre

Par rapport à quoi ?

Ugolin

Par rapport à... humanité.

Pierre

Ouais mais je veux dire par rapport à...

Ugolin

Je pense que on devient plus autonome donc ça devient plus notre choix que même avant humanité quand on est plus petit, c'est presque un devoir les parents vont mettre l'enfant au sport pour son physique, son épanouissement et tout ça. Après maintenant ils sont quand même conscients que j'ai pas mal de choses à faire du coup ils sont un peu moins derrière.

Pierre

Ils sont un peu plus complaisants sur ton activité.

Ugolin

Ouais voilà ils sont beaucoup plus compréhensifs sur le fait que parfois je n'ai pas le temps donc ça il n'y a pas de problème, mais même en humanité pendant les examens ils ne vont peut-être pas...

Pierre

En fonction du contexte ils...

Ugolin

Ouais quand même. Ouais donc si j'arrêtais ils diraient que c'est dommage... qu'avant je ne sais pas si, ah s'ils m'avaient quand même laissé arrêter aussi parce que c'est mon choix mais ils avaient peut-être un peu plus poussé à continuer.

Pierre

Donc tu as quand même l'impression que l'influence a un peu diminué par rapport à... mais elle reste globalement assez importante notamment par l'aspect financier etc.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ok. Une autre personne, un peu plus particulière, c'est le professeur d'éducation physique de secondaire. Est-ce que tu as l'impression que son influence, sur ta pratique, elle s'est arrêtée à la fin des humanités ou elle continue maintenant ? Est-ce qu'ils ont encore une influence sur ta pratique ou bien ça s'est arrêté une fois que les cours étaient finis ?

Ugolin

Je ne les côtoie plus du tout. J'ai plus ... alors qu'il me semble qu'Alexandre, par exemple, il voit encore professeur Vanneste. Je pense que tout le monde connaît. Et donc des fois il dit que, ce n'est pas un modèle, mais qu'elle est vraiment, elle court à fond et que c'est quand même plutôt une machine.

Pierre

Très active, ouais.

Ugolin

Que moi un peu moins, je suis moins dans ce milieu-là où je côtoie encore ce genre de personnes.

Pierre

J'ai quand même quelques petites questions un peu plus précises sur le professeur d'éducation physique. Est-ce que, au final, ce qu'il a ... enfin je dis professeurs, c'est en général, est-ce ce qu'il t'a appris, que ce soit un mouvement, une nouvelles discipline, ou même des trucs un peu plus théoriques, est-ce que tu as l'impression que ça influence encore ta pratique ? Je ne sais pas si, par exemple, vous aviez un bloc de course à pied et que il y a eu un programme, ou des petits cours théoriques, est-ce que c'est quelque chose que tu as réutilisé par la suite ou pas vraiment ?

Ugolin

Je ne crois pas. J'avais pris les deux heures de sport en plus en trois et quatre, mais on faisait des sports genre GSA, du volley, ce genre de choses. Donc au final, ce n'est pas tellement des sports que j'ai continués.

Pierre

Ok, même les disciplines, ce n'est pas quelque chose que ... Ils ne t'ont pas fait découvrir une discipline que tu avais particulièrement aimée et, du coup, maintenant, ça te tente à réessayer parfois ?

Ugolin

Non, plus maintenant. Enfin, pendant un moment on avait fait un ou deux cours de rugby et ça m'avait plu. Et j'étais allé voir les portes ouvertes, un entraînement libre du ROC mais ça s'était arrêté là.

Appendixes

Pierre

Ok. Est-ce qu'ils ont pu te faire prendre une habitude, en dehors des cours, donc en extra-scolaire, et que ce soit une habitude que tu aies conservée maintenant ?

Ugolin

Je ne pense pas parce qu'on ne devait pas tellement s'entraîner en fait pour ...

Pierre

Ok, t'atteignais assez facilement les exigences de base et du coup tu ne t'entraînais pas sur le côté ?

Ugolin

Non, sur le côté, je ne m'entraînais pas.

Pierre

Ok. Est-ce que peut-être ils ont essayé de te sensibiliser, ou de te donner des façons concrètes, des petites astuces, pour contourner les freins à la pratique ? Si par exemple, voilà, en examens tu avais un plus gros horaire, ou bien ils savaient que tu allais faire l'université et que tu allais avoir un gros horaire, peut-être de te dire de planifier plus régulièrement ton activité réellement dans ton agenda, ou des trucs comme ça. Ce n'est pas quelque chose qu'ils ont essayé de te sensibiliser un petit peu ?

Ugolin

Je pense qu'eux-mêmes, pas spécialement, mais indirectement peut-être. Parce que le fait d'avoir du sport régulièrement aussi en humanité, cela permet d'installer une habitude. Et que du coup, cela peut avoir une influence.

Pierre

Donc c'est plus le cours en tant que tel, le fait d'avoir régulièrement l'activité, même si c'était des cours, c'est peut-être une habitude que tu as pu avoir.

Ugolin

Oui, je pense.

Pierre

Ok. Et ensuite, il y a aussi donc ce qu'on appelle l'instrumentalité de l'activité physique. C'est le fait que l'activité physique peut être bénéfique pour d'autres domaines, comme par exemple le domaine scolaire. Donc le fait, au final, l'activité, si tu vas aller courir une heure, tu seras plus détendu et du coup, quand tu vas revenir étudier, tu seras plus concentré sur tes cours. Il y aussi la même chose pour le domaine social. Le fait que l'activité, ça permet de rencontrer des personnes ou de voir ses amis. Est-ce que ce sont deux choses auxquelles tes professeurs t'ont peut-être sensibilisé un petit peu à ça ou pas forcément ?

Ugolin

Les profs de sport d'humanité, je ne crois pas. Mais après, je suis d'accord que faire du sport, ça permet de se détendre. Enfin, à condition de ne pas se tuer dans une activité trop intense et après ne plus savoir faire ce qu'on fait. Une activité typiquement "normale", je vais dire, permet après de se libérer et de mieux travailler. Donc je pense que oui.

Pierre

Ok, c'est quelque chose dont toi, tu t'en es rendu compte mais ce n'est pas eux qui ont essayé de vous faire passer ce message-là ?

Ugolin

Je ne pense pas non.

Pierre

Ok. Pour moi, on en a fini pour ici, cette première partie. Donc je vais mettre ça légèrement sur le côté.

Ugolin

Je pense que je vais en rajouter un.

Pierre

Ah bas vas-y.

Ugolin

Je pense que je peux mettre mon cours de tennis du Blocry, notamment Yohan je ne sais pas si tu vois.

Pierre

Non ça je ne connais pas.

Ugolin

Qui je pense à quand même une forte influence, entre forte et moyenne je vais mettre fort, parce que si je ne viens pas il va me le demander pourquoi... peut-être aller aussi, il ne vient pas si je ne préviens pas, il va me pousser à venir donc en examen je ne vais pas le voir, il est quelqu'un de compréhensif mais il va quand même me pousser à ce que je vienne. Et puis comme il donne cours, c'est lui qui me pousse à m'améliorer donc fatalement...

Pierre

Pendant la séance c'est lui aussi qui est derrière, qui te pousse, mais en dehors aussi si t'as un petit peu moins de motivation il va être là pour te pousser au fait que tu viennes à la séance.

Ugolin

Ouais éventuellement ouais. Parfois proposer de rejouer s'il lui manque une personne dans un cours, il peut parfois proposer de venir remplacer, un truc comme ça. Et puis si, quand on est malade une fois, parfois il propose qu'on récupère.

Pierre

Appendixes

Ok donc lui il a globalement une influence très positive sur... et donc si tu devais lui mettre une note entre -5 et +5 tu lui mettrais combien ?

Ugolin

3 c'est déjà bien. Parce qu'en soit, il fournit quand même l'apprentissage.

Pierre

Ok est-ce que lui tu le vois aussi un petit peu comme un modèle, le fait que ce soit lui le prof, il a peut-être une meilleure maîtrise etc. ?

Ugolin

Oui quand même. Oui d'office parce qu'il commence à être âgé, il a bien 60, 60 et quelques, il fait encore du sport, il fait encore des tournois et tout donc c'est vrai qu'être comme ça à son âge...

Pierre

C'est un petit un exemple. Ok. D'autres personnes que tu veux rajouter ?

Ugolin

Je ne crois pas.

Pierre

Ok on va passer du coup à la deuxième partie je mets ça juste sur le côté, si jamais il y a des choses qui te reviennent en tête t'hésite pas tu me dis on reprend. Alors ici deuxième partie c'est plus en lien avec les événements de vie qui peuvent en fait influencer ton activité physique donc ici le but ça va être de représenter ta fluctuation d'activité physique

Ugolin

Ok.

Pierre

Pour chaque graphique ici le premier ça représente l'année académique en fait nous on est ici le 17, donc on est mi mai, je t'ai mis au dessus un petit peu des petites notes donc là c'étaient les vacances, la rentrée c'était mi septembre.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ici fin décembre le blocus a commencé avec des examens tout le mois de janvier, la dernière semaine c'était une semaine... la semaine blanche du congé et ici donc après il y a eu les deux semaines de pâques avec une semaine en mars et une semaine en avril. Tu vas pouvoir représenter dans ton activité physique il n'y a pas de notion d'heures c'est juste plus ou moins des quantités si là j'ai fait beaucoup tu mets en haut, puis là j'ai rien fait tu mets en bas et après tu fais entre les deux. Ce que tu peux faire c'est en fait mettre une croix plus ou moins pour le niveau, tu peux mettre plusieurs croix par mois, si par exemple là t'es parti quatre jours je ne sais pas en city trip du coup c'était très actif donc tu peux mettre plus haut alors que le reste était assez bas. Tu fais comme tu veux, et tu me précises en fait en plus les événements de vie, ce qui s'est passé au final à ce moment-là.

Ugolin

Alors je pense que début juillet je vais mettre parmi les plus hauts parce que je travaille généralement une semaine à Spa-Francorchamps on est tous très mobile dans l'organisation, et je suis à peu près dans l'équipe technique du coup c'est des journées à debout de 14h où on marche tout le temps, tout le temps.

Pierre

C'est très actif.

Ugolin

Très très actif, porter beaucoup de choses, monter et démonter. Ensuite à mon avis on peut compter une grosse diminution vers le milieu du mois de juillet où il y a un peu moins de choses qui sont faites, puisqu'on est à la maison on fait moins et puis on peut augmenter un peu vers... on est parti en vacances.

Pierre

Ok et ces vacances... ?

Ugolin

Là c'était avec mes parents.

Pierre

Et c'était assez actif ?

Ugolin

Oui oui quand même ouais on faisait souvent des balades et tout.

Pierre

Généralement vous faites des vacances plus actives ?

Ugolin

Ouais. On n'aime pas trop rester assis tout le temps.

Pierre

Ok c'est quoi vous visitez ou vraiment des randonnées ?

Ugolin

Ouais on visite, pas tellement de grosses randonnées, parfois quand même une ou deux quand même une par semaine quand même, mais c'est plutôt se balader aller voir des trucs mais au final c'est quand même marcher une bonne partie de la journée. Et puis août c'est un peu délicat,

Appendixes

parce que je suis allé j'ai fait un stage dans un labo de recherche. Mais au final on est debout toute la journée, quasiment. Donc ce n'est pas vraiment un exercice physique mais au final...

Pierre

T'es un petit peu actif quand même.

Ugolin

Quand même actif en fin de journée à rester debout toute la journée. Donc je vais mettre, allez un petit truc intermédiaire. Et puis, on va dire que le reste du mois d'août ça fluctue un peu. On va mettre moins. Puis on va mettre un gros pic parce que j'ai fait le mont Ventoux, à vélo à ce moment-là.

Pierre

Ah ouais ok.

Ugolin

Ensuite en septembre on a une activité avec ma copine on va marcher comme aux autres vacances, et puis une activité classique de sport. Pendant le quadri, donc là je pense que je peux mettre quelque chose d'assez linéaire à ce moment-là et puis je vais mettre 0 puisque là je me suis cassé la main... à ce moment-là j'ai pas fait grand-chose. D'ici à là, pas grand-chose. Bon après là je commençais à faire un petit peu de temps en temps quelques trucs, avec mon plâtre, je commençais à faire quelques trucs.

Pierre

Et pendant que t'avais la main cassée tu ne faisais vraiment rien ? Ou t'essayais peut-être je ne sais pas si t'avais déjà vu une vidéo ou pas mais de faire des abdos du vélo...

Ugolin

Non parce que c'était là que j'avais des broches.

Pierre

Ah oui.

Ugolin

Et du coup même quand j'avais plus mon plâtre, j'avais encore du poids je ne pouvais pas faire grand chose donc même aller à l'école fin bon je bouge... je marchais quoi on ne peut pas tellement le compter comme... c'est un truc de base. Puis après bon ici je vais quand même mettre un peu plus haut, pour le ski parce qu'au final c'est quand même...

Pierre

Donc tu es parti une semaine au ski ?

Ugolin

Ouais. Et puis février normalement du sport assez classique.

Pierre

Moins que au premier quadri ?

Ugolin

Non non.

Pierre

Plus ou moins même chose ?

Ugolin

Ouais pareil.

Pierre

Pendant pâques c'est resté aussi ?

Ugolin

Pendant pâques un peu moins. J'ai fait... ouais quoique non j'ai quand même fait un tout petit moins, j'ai fais deux heures avec Alexandre mais c'est un peu moins. Et puis ici de manière classique jusque maintenant, fin à peu près.

Pierre

Ok si je mets quelques annotations donc ici c'était donc Spa-Francorchamps, puis ici c'était juste les vacances fin chez soi rien de spécial.

Ugolin

Voilà.

Pierre

Là c'était des vacances actives ensuite puis après là c'était un stage en labo.

Ugolin

C'est ça.

Pierre

Là c'était donc le mont Ventoux ici. Là...

Ugolin

C'est des vacances au ski.

Pierre

Ah oui vacances actives. Ici c'était un rythme régulier, ici en fait tu t'es cassé la main, là c'était le ski puis de nouveau un rythme régulier, là c'était à cause de quoi au final ? Tu devais travailler, t'avais un job étudiant ?

Appendixes

Ugolin

Ouais j'ai quand même pas mal étudié.

Pierre

Et donc c'était plus à cause des études au final.

Ugolin

Et puis la pause des, il y a plus les cours de sport.

Pierre

Ah oui les cours de tennis sont suspendus pendant...

Ugolin

Oui. Un truc que je n'ai pas passé...

Pierre

Ok. Ici tu vas pouvoir faire la même chose au final mais sur le dernier mois donc ça va peut-être un peu plus précis.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Donc nous on est ici le vendredi 17 et ça au final ça représente 1, 2, 3, 4 ça c'est la dernière semaine de pâques ici. Voilà si tu sais faire aussi. De nouveau il y a pas de notion de quantité euh d'heures, sinon vraiment une notion de quantité plus ou moins.

Ugolin

Alors, on peut déjà mettre à chaque fois le cours de tennis. Donc là il y a plus.

Pierre

Là il n'y a pas eu ok.

Ugolin

Généralement lundi, mercredi ou jeudi, globalement là j'allais faire une heure de tennis. Ici j'avais fait trois heures de puddle avec Alexandre à ce moment-là. La semaine passée c'était mardi, je suis allé faire de l'escalade avec lui. Ici. Là il reste aujourd'hui une petite heure. Sûrement [INCOMPREHENSIBLE] des choses. Ici un peu pendant le dernier weekend, on va dire dimanche. Puis c'est à partir de là que ça commence à être un peu plus...

Pierre

Ok et les abdos tu les mets au même niveau que ton tennis ou c'est un peu plus dur ? Fin tout dépend quelle est ton échelle, est-ce que tu fais sur la durée sur l'intensité...

Ugolin

Mais c'est vrai que les abdos c'est dur mais en même temps on essaie de transpirer quand même. Bon ces zones c'est moins que les deux heures de tennis, à la fin on était quand même claqués. Ce que je peux ajouter c'est aussi ce weekend, ah non le weekend passé, 10 kms de vélo je peux les mettre.

Pierre

Ok et est-ce qu'il y a eu des événements de vie particuliers qui ont empêché parfois certaines activités ?

Ugolin

C'est vraiment beaucoup beaucoup travailler. C'était vraiment... sinon les mardis j'aurais essayé de faire quelque chose si en plus continuer les abdos.

Pierre

Ok et donc c'est quoi c'est généralement ici dès la rentrée il y a eu un moment de...

Ugolin

Ouais vraiment pendant les quatre semaines après la rentrée ça était vraiment...

Pierre

Ok il y eu d'autres trucs des deadlines, des projets à rendre etc.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Tu sais peut-être indiquer.

Ugolin

Donc là j'avais une présentation. [INCOMPREHENSIBLE] pour le rapport, parce que ça prenait beaucoup de temps à faire par rapport à ce qu'on fait donc tous les... ici c'était pour le lundi, on avait... Ouais mercredi présentation, mardi aussi, juste lundi. Fin c'était un examen oral on va dire... d'anglais. Et on a fait d'autres... sinon c'est tous les cours que j'ai. Et là je vais mettre aussi...

Pierre

C'est déjà pas mal t'es pas obligé de te rappeler de tout c'est plus ou moins.

Ugolin

Ouais c'est à peu près ça. C'était ici, je devais aussi remplir quelque chose.

Pierre

Appendixes

Ok. Ici du coup on peut peut-être tu peux aussi le faire sur la dernière semaine donc aujourd'hui on est le vendredi 17, c'est jeudi. Voilà, et donc ici il y a une question d'heures par contre donc sur la dernière semaine, sur les sept derniers jours, là tu peux mettre plus précisément ce que t'as fait.

Ugolin

Est-ce que [INCOMPREHENSIBLE] ou je dois mettre... si par exemple je mets tennis que jusque là...

Pierre

Ouais tu peux faire comme ça.

Ugolin

Alors hier on était jeudi, je pense qu'il n'y avait rien de spécial. Je vais juste mettre une heure de marche au total à l'école. Fin je le mets dans une activité, ce n'est pas tellement...

Pierre

C'est des déplacements actifs.

Ugolin

Généralement je marche vite je ne suis pas en train de me balader.

Pierre

Généralement tes déplacements tu les fais à pied ou à vélo ?

Ugolin

Franchement ça dépend de mon organisation, si par exemple je vais en cours mais je sais que je retourne chez ma copine après je ne vais pas à vélo parce que maman vient me chercher. Donc là je dois voir un peu en fonction de comment je m'organise. C'est à peu près pareil, marche plus pas mal debout.

Pierre

Ok.

Ugolin

Je vais peut-être mettre la nuit parce que je suis sorti hier donc à mon avis ça peut compter un peu.

Pierre

Ça peut compter si t'étais un peu plus actif.

Ugolin

Ok. Mardi [INCOMPREHENSIBLE] . Deux heures... Ce n'était pas long mais j'ai roulé vite. C'est dur de se rappeler des choses.

Pierre

Ah ça.

Ugolin

J'ai mis [INCOMPREHENSIBLE] que j'avais fait avec Alexandre. C'était la semaine passée je ne sais même plus si c'était la semaine passée ou cette semaine. Non ce n'est pas cette semaine. Lundi je suis allé aux cours à vélo, ça prend tellement moins de temps. Et vendredi passé... ouais à peu près.

Pierre

Ok. Donc tout ce qui est, ici c'était quoi c'était une petite balade ou c'était un petit peu plus ?

Ugolin

Je suis rentré de chez ma copine qui habite...

Pierre

Ok mais donc c'était un déplacement actif au final.

Ugolin

C'est un déplacement mais je suis allé à fond, j'ai essayé d'aller le plus vite possible.

Pierre

Ok donc marche et vélo sont au final des déplacements actifs et ça c'est quelque chose de régulier parce ce que tu fais vraiment quotidiennement quoi.

Ugolin

Ouais j'essaie. Marcher en tout cas oui, le vélo quand je peux je le prends oui.

Pierre

Peut-être mettre ce qui a eu en plus, ce qui a peut-être empêché que tu fasses justement une activité... par exemple ici je vois que t'avais beaucoup de travaux... donc mardi ici tu avais un examen oral c'est ça ?

Ugolin

Aha.

Pierre

Donc lundi je suppose ça t'as empêché de faire ton... peut-être une activité ou il y a jamais rien lundi ?

Ugolin

Lundi pas grand chose de base.

Pierre

Ok mais donc t'avais ici un examen oral, le mercredi t'avais un rapport et une présentation.

Appendixes

Ugolin

Donc là la chance on avait un peu un gros mardi, si j'avais pu... quelque chose on fait un petit truc le mardi.

Pierre

Ok et donc hier t'avais donc un examen plus une présentation.

Ugolin

Aha.

Pierre

Une chouette semaine.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Donc tout ça t'a dû te préparer donc c'est ce qui fait que t'as peut-être fait moins de...

Ugolin

Ouais.

Pierre

Et peut-être le week-end aussi ?

Ugolin

Le week end en fait je l'ai pris cool parce que j'en avais un peu marre de travailler donc là j'ai plus glandé on va dire.

Pierre

En fait on voit qu'au final les événements de vie qui touchent un petit peu ton activité physique bah c'est surtout à cette période-ci c'est tout ce qui est en lien avec les études au final. Tu as le calendrier académique aussi parce que on voit qu'au final quand t'as cours donc pendant les quadris ça c'est stable.

Ugolin

Oui.

Pierre

Ici tu as eu quand même la main cassée donc ça a influencé inévitablement ta pratique.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Et quand tu es plus ce libre, là ça varie un peu plus parce que tu vas donc Spa-Francorchamps des vacances toujours actives, ça c'est une volonté de ta part ?

Ugolin

Oui quand même.

Pierre

T'es pas du genre à essayer de chercher, rester une semaine sur la plage à juste attendre ?

Ugolin

Non ce n'est pas vraiment mon truc.

Pierre

Ok et en blocus ici peut-être un peu moins d'activités parce que notamment en fait tes cours de tennis sont pas donnés pendant les congés scolaires.

Ugolin

Entre autres.

Pierre

Ok.

Ugolin

C'est un peu décalé parce qu'ils sont quand même un peu plus sur l'horaire d'humanité, donc par exemple début du blocus de Noël il y a pas cours mais quand les examens commencent les cours reprennent.

Pierre

Euh il y a quelques événements de vie ou famille plutôt d'événements de vie qui apparaissent pas dans ce que tu m'as représenté ici. C'est par exemple aussi tout ce qui est en lien, je l'espère pas, c'est tout ce qui est par exemple un décès de quelqu'un de la famille, une personne proche etc. Il y a eu un décès sur l'année ?

Ugolin

Sur l'année non.

Pierre

Ok, tout ce qui est plus de l'ordre familial si justement il y a eu quelque chose peut-être ta maman était malade et du coup toi t'as pas été faire ton activité pour rester un peu plus avec elle etc.

Ugolin

Euh non.

Appendixes

Pierre

Tout ce qui est juste de l'ordre un petit peu plus intime, ta vie avec ta copine je ne sais pas si vous êtes ensemble depuis avant ou ça a...

Ugolin

Euh oui.

Pierre

Commencé pendant cette année... ok. Autre chose par exemple toi sur ta santé que le fait que tu te sois cassé la main, si t'as été malade ou blessé quelque part ?

Ugolin

Là j'ai quand même [INCOMPREHENSIBLE] en général, ça c'est sûr.

Pierre

Et du coup ta reprise était un peu plus lente ?

Ugolin

J'ai dû faire attention de ne pas prendre ça comme un idiot tout de suite à fond, et de toute façon je ne pouvais pas parce que quand ils m'ont retiré les broches, trois jours après j'ai essayé de jouer au tennis mais j'ai joué que 20 mins parce que mon épaule était toute raide ça me faisait mal. Et puis la fois d'après j'ai joué deux heures donc vraiment très très cool.

Pierre

Ok donc c'est progressif...

Ugolin

Sur un petit mois, c'est vrai que... ici j'avais encore mes broches mais je le faisais quand même. C'est vrai que j'aurais peut-être dû mettre en fait février, début de février un petit peu plus bas le temps que je m'en remette.

Pierre

Ça marche. Ok bah dernière question est-ce que tu penses que au final les événements de vie qui ont modifié ta pratique est-ce que ça peut avoir un lien avec le fait que ces événements de vie ont pu aussi modifier ton réseau social et que du coup c'est le réseau social aussi qui pourrait influencer ta variation de pratique ?

Ugolin

Que j'aurais découvert pleins de gens dans le sport par exemple...

Pierre

Bah ou bien voilà tu es parti au ski, tu es parti au ski avec uniquement des personnes super actives et du coup bah ça a poussé à faire du ski toute la journée par exemple. Je ne sais pas comme tes vacances sont tout le temps actives, est-ce que c'est le fait que ce soit... le fait que tu sois avec ces personnes-là et du coup ça va être actif ou bien ce sera actif et du coup ça importe peu.

Ugolin

C'est un peu, c'est les deux parce que si on prend par exemple l'exemple du ski bon on va quand même pour skier donc on est tous d'avis de payer cher pour quand même skier parce que c'est quand même un budget. Du coup on y va quand même pour skier. Mais bon moi je ne faisais pas toujours jusque 17h parce que ça ferme mais au moins 16h, 16h30. Donc à ce niveau là, oui comme... ou même pour les vacances j'ai envie de faire des choses, d'être actif et je, je pars avec des gens qui le font aussi. Si ma copine voulait faire que rester sur la plage bah je la pousserais à faire plus de choses, donc il y aurait un petit équilibre. Et puis là on a tous envie de faire des choses...

Pierre

Ici le Mont Ventoux tu l'as fait tout seul tu l'as fait avec... ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Tu l'as fait tout seul ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ok.

Ugolin

Je vais là-bas en vacances en France mais mon parrain a une maison et je l'avais jamais fait, puis à un moment je me suis dit bon bah allez faut essayer.

Pierre

Ici par exemple pendant le blocus donc il n'y avait pas les cours du coup t'as pas pu avoir ces personnes ressources comme Yohan, est-ce que tu penses que voilà justement t'aies pas Yohan à ces moments-là c'est ça qui a fait que t'as pas pratiqué ou t'as pratiqué moins ? Ou bien t'aurais pu peut-être remplacer les cours par une autre séance.

Ugolin

J'aurais pu, bah je l'ai fait une fois ou deux. J'ai remplacé peut-être 4 heures par 2 ou 3 au final.

Pierre

Donc est-ce que au final est-ce que tu penses que ça un lien entre le fait que peut-être ton réseau social a été modifié à cause des événements de vie et au final ta pratique ou pas forcément ?

Appendixes

Ugolin

Je pense que pas forcément, c'est plutôt les évènements qui font que il y a plus ou moins la possibilité, ce n'est pas tellement le réseau.

Pierre

Ok c'est plus le contexte que le réseau.

Ugolin

Je pense que c'est vraiment le contexte oui.

Pierre

Ok bah voilà on a fini aussi pour cette deuxième partie donc je la mets aussi de côté s'il y a quelque chose qui te revient en tête de nouveau tu peux compléter. Alors il reste une dernière partie je te rends de nouveau un petit peu de travail si tu veux encore de l'eau n'hésite pas. Ici c'est donc ce qui concerne les stratégies les petites astuces pour rester physiquement actif pour contourner les freins à l'activité physique. Donc ça répond à la question à quelle fréquence utilises-tu ces différentes stratégies pour être physiquement actif donc il y a une longue liste de stratégies il y en a 57 mais elles sont assez simples à comprendre c'est assez intuitif. Tu réponds donc de jamais à très souvent mais tu vois il y a un petit problème d'impression mais tu sais globalement mettre des croix là où tu veux. Il n'y a pas de nécessité de me les commenter, tu réponds vraiment aussi vite fin aussi vite... à ton aise. Tu vas voir moi je suis ici à côté je vais prendre quelques notes c'est juste qu'il y a certaines stratégies qui m'intéressent plus que d'autres et donc sur celles là on va discuter un petit peu par la suite.

Ugolin

Ça marche.

Pierre

Est-ce que tu veux un petit peu d'eau ?

Ugolin

Je veux bien merci.

Pierre

C'est presque fini ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Et voilà c'est fait. On va revenir sur certaines bah notamment celles que tu utilises déjà très souvent généralement c'est tout ce qui est en lien avec les vacances actives.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ça c'est quelque chose de très régulier. Tout ce qui est aussi plus avec la planification c'est quelque chose que tu as plus l'habitude de faire fin à un moment prévu dans ta semaine où ça va être de l'activité physique et c'est vraiment planifié tu le sais d'avance.

Ugolin

Généralement ouais.

Pierre

Ok. Tout ce qui est en lien aussi avec les bienfaits de l'activité physique donc ça permet d'entretenir ton corps mais aussi ça permet de se détendre etc c'est quelque chose à laquelle tu penses c'est conscient ?

Ugolin

Ouais c'est une principale raison à faire du sport.

Pierre

Ok c'est vraiment pour te détendre.

Ugolin

C'est le bienfait que ça fait.

Pierre

Ok et aussi les déplacements actifs mais ça on en a déjà parlé aussi tu te déplaces essentiellement à pied ou vélo.

Ugolin

Oui. Là aussi pour des raisons un peu mentales.

Pierre

Ok, on va revenir sur certaines stratégies un peu plus liées à la dimension sociale, déjà il y en a deux plus en lien avec le défi amical. T'as répondu une fois rarement, une fois souvent donc « je me mesure à des amis en construisant des défis sur une performance où je compare ma pratique à celles de mes connaissances par défi amical ». C'est... ça arrive parfois que vous vous comparez un petit peu sur vos performances ?

Ugolin

Oui généralement... au tennis parfois il y a le radar pour les services et donc là c'est les... ça fait un petit défi.

Pierre

Ok c'est un petit challenge entre vous... et puis je ne sais pas aussi quand vous faites parfois des matchs ou quoi on essaie de placer un petit coup...

Ugolin

Appendixes

Ah ouais ouais un petit freestyle dans ce sens-là.

Pierre

Ok donc c'est quelque chose qui arrive quand même parfois.

Ugolin

Ouais ouais. En fait c'est surtout avec ma copine c'est beaucoup beaucoup des défis. C'est arrivé que... en vélo on est très compétitif même si d'un point de vue général je ne suis pas spécialement, je n'ai pas [INCOMPREHENSIBLE] de tout gagner, dans tout mais avec ma copine on est très, très compétitifs comme ça.

Pierre

Au niveau de l'activité physique aussi ?

Ugolin

Ouais.

Pierre

Et c'est... t'as un exemple ?

Ugolin

Quand on a été faire du lancer de hache, c'était une petite compétition. Sur le tennis, j'ai 10 ans d'expérience donc ce n'est pas tellement une compétition mais c'est en se répétant c'est une compétition quoi.

Pierre

Ok il y a toujours...

Ugolin

Ouais.

Pierre

Tout ce qui est en lien plus avec l'engagement donc tu t'engages à soutenir un proche ou tu t'engages vis-à-vis des autres, là tu as marqué souvent, tu sais me dire tu penses à quoi derrière ça ?

Ugolin

L'engagement c'est surtout quand... si on a un cours qui est prévu on ne va pas juste être engagé à nous mêmes pour faire du sport parce que sinon ça... il y a aussi les autres. S'il n'y a pas tout le monde... c'est dans ce sens-là. Et puis même si on veut faire quelque chose, on ne va pas généralement [INCOMPREHENSIBLE] .

Pierre

Ok les cours ça se fait à plusieurs ?

Ugolin

C'est à quatre.

Pierre

Ok. Et donc c'est un contre un ou deux contre deux.

Ugolin

Euh beaucoup d'abord d'échauffements, d'exercices différents, beaucoup de travail sur quelque chose et puis on commence sur le terrain on fait des simples ou des doubles.

Pierre

Mais donc s'il y en a un qui est absent ça ça pose un peu problème ?

Ugolin

Parfois oui si on est absent il faut le dire à l'avance, surtout ça. Donc là l'engagement c'est soit d'y aller soit de prévenir à l'avance.

Pierre

Ok... Tout ce qui est en lien avec les réseaux sociaux virtuels comme internet là t'as marqué jamais t'es pas du genre à mettre une photo après un cours de tennis ?

Ugolin

Non pas du tout je ne mets pas grand chose sur les réseaux sociaux.

Pierre

Ce qui est plus en lien avec l'intégration que ce soit scolaire ou professionnelle là t'as marqué souvent. Donc tu dis que l'APS est profitable à ton intégration. Tu penses à quoi derrière ça.

Ugolin

Dans le sens où généralement on voit quand même des gens qui seraient invités. Ce sont les mêmes personnes maintenant mais il y a des gens que je connais juste par le sport.

Pierre

Ok et par exemple si vous avez un... je ne sais pas si vous avez des groupes de TP par exemple en cours parfois ça arrive peut-être de proposer de faire une activité sportive tous ensemble pour un peu apprendre à se connaître ?

Ugolin

Tous ensemble ? Non.

Pierre

Appendixes

Non ? Et je ne sais pas ceux que tu connais de cours au début tu t'es pas dit on va peut-être proposer voilà il y en a un j'ai l'impression qu'il est peut-être un peu sportif... quitte à faire un tennis pour apprendre un peu à se connaître ?

Ugolin

Non il y en avait un avec qui j'ai joué au tennis il y a longtemps du coup on a fait... mais sinon pas vraiment. Il y a pas beaucoup en chimie, et puis d'où les TP en fait c'est tout l'auditoire.

Pierre

Ok. Et donc c'est plus une intégration rencontrer des... d'autres personnes mais c'était plus avant plus forcément maintenant.

Ugolin

Oui parce que maintenant mon groupe s'est établi depuis déjà quelques années.

Pierre

« Donc je pense aux nouvelles rencontres que je vais pouvoir faire grâce à ma pratique », t'as marqué rarement parce que c'est plus vraiment d'actualité... c'est à ce niveau là que tu pensais ?

Ugolin

Aha. Et puis généralement je ne fais pas de sport dans le but de connaître plus de gens c'est un peu un bonus, je ne pense pas à ça en faisant du sport.

Pierre

Ok l'instrumentalité donc ça je te l'ai expliquée un petit peu tout à l'heure... « Je me rappelle que la pratique d'une APS me permet de voir mes amis ». Là t'as marqué souvent. Les personnes que tu vois au tennis tu les vois qu'au tennis ?

Ugolin

Certaines personnes ouais.

Pierre

Et du coup ça te pousse un petit peu à aller au tennis justement ?

Ugolin

Ouais parfois parce qu'il y a une bonne ambiance, en tout cas il n'y a pas d'aspect négatif.

Pierre

Ok donc ce n'est pas en tout cas... pas un frein.

Ugolin

En tout cas pas un frein.

Pierre

Ok « j'ai un ami qui m'encourage à pratiquer une APS lorsque je me sens pas motivé pour cela », tu as marqué souvent... tu as quelqu'un en tête en particulier ?

Ugolin

Bah souvent c'est souvent Alexandre, si je ne vais pas au tennis il me dit ah viens... ou même, en fait même mon entourage en général.

Pierre

« Dès que possible je m'active avec ma famille » là t'as mis rarement, tu penses à qui ? Généralement quand tu t'actives en famille, c'est avec qui ta mère, ta sœur, ton père ? Avec tout le monde ?

Ugolin

Avec tout le monde un petit peu. Mais il y a rien de vraiment très sportif.

Pierre

Ok vous ne faites pas parfois le weekend justement une activité tous ensemble ?

Ugolin

Non pas vraiment.

Pierre

Et si vous faites une activité c'est plus un truc posé ou une activité active en fait ?

Ugolin

Plutôt posé quand même. Sauf si c'est, come j'ai dit parfois elle est un peu dans le centre pour faire des courses mais je ne sais pas tellement si on peut appeler ça une activité.

Pierre

Ok et donc c'est assez rare ce n'est pas quelque chose régulièrement.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ok « je rencontre une personne de référence qui me conseille pour la pratique », tu as marqué souvent. Là tu fais allusion à...

Ugolin

Mon cours de tennis par exemple.

Pierre

Ton prof de tennis ok.

Ugolin

Appendixes

Quand je suis souvent avec Alexandre, donc Alexandre il a plus de bases que moi donc il me donne des conseils quand on a fait l'escalade...

Pierre

Ok, est-ce que maintenant si tu devais faire un petit peu une synthèse de ton réseau social est-ce que tu as plus l'impression que tu puises, tu utilises les personnes de ton réseau social pour faire de l'activité physique ou bien que l'activité physique te permet de soigner un petit peu ton réseau social, donc de voir les personnes etc. Ou ça peut être les deux ou pas vraiment.

Ugolin

Je n'ai pas compris c'était quoi ?

Pierre

Est-ce que plutôt tu puises dans ton réseau social pour faire ensuite de l'activité physique donc si on reparle d'instrumentalité, est-ce que c'est plus ton réseau social qui est en fait bénéfique pour faire de l'activité physique ou bien est-ce que c'est l'activité physique qui est bénéfique pour ta dimension sociale ?

Ugolin

Ouais je pense que c'est les deux.

Pierre

C'est les deux ?

Ugolin

Ouais parce que si j'ai envie de faire une activité supplémentaire de ce que j'ai d'habitude faut j'aille voir dans mon... mes amis.

Pierre

Tu vas aller voir dans tes amis ?

Ugolin

Ouais et puis en même temps parfois si je vois plus Alexandre depuis longtemps, on se fait un tennis...

Pierre

Ok donc l'activité physique elle va permettre de voir tes amis.

Ugolin

Aussi ouais.

Pierre

Donc ça va permettre de voir Alexandre par exemple, mais si tu as envie de faire une activité physique tu vas demander à certains pour faire avec toi.

Ugolin

Ouais.

Pierre

Ok donc toi tu vois vraiment les deux ensembles.

Ugolin

Ouais. Par exemple j'ai des activités qui se font à plusieurs, que si c'est pour aller courir bah je pourrais le faire seul que si c'est faire un sport collectif.

Pierre

Ok moi j'ai juste un truc qui me revient, c'est... donc tu m'as dit vous êtes plusieurs au sein des cours.

Ugolin

Ouais je ne les ai pas mis.

Pierre

Je ne sais pas si tu les as mis ou si tu les entends derrière par exemple je ne sais pas t'as mis amis divers je ne sais pas si tu penses à ça quand même ou si tu veux les rajouter clairement ?

Ugolin

Je pense que ça peut rentrer dans amis divers aussi parce que si je ne viens pas ça va moins être...

Pierre

Donc ça veut dire que les personnes avec qui tu fais tu tennis ont une faible influence sur ta pratique ?

Ugolin

Je pense que c'est une relative faible influence.

Pierre

Donc par rapport à...donc 2, 3, 4... donc tes parents et ta copine ils sont moins... ils ont une influence plus faible sur ta pratique.

Ugolin

Ouais je pense ouais.

Pierre

Ok donc là je vais rajouter... plus tennis. Bah du coup moi ici j'en ai fini, est-ce que tu as l'impression que tu dois rajouter quelque chose sur quelqu'un, tu veux ramener une précision où tu penses que tout a été dit.

Ugolin

Je pense que j'ai tout dit.

Pierre

Appendixes

Ok, une autre question c'est est-ce que... ouais ça va prendre du temps parce qu'il y a beaucoup de choses à faire mais une fois que j'aurai analysé le tout est-ce que tu es d'accord que je te recontacte pour en fait te dire un petit peu ce que moi j'en ai retiré et voir si toi tu es d'accord au final avec ce que, ce que... j'en ai un peu conclu.

Ugolin

Ouais je veux bien, bien sûr.

Pierre

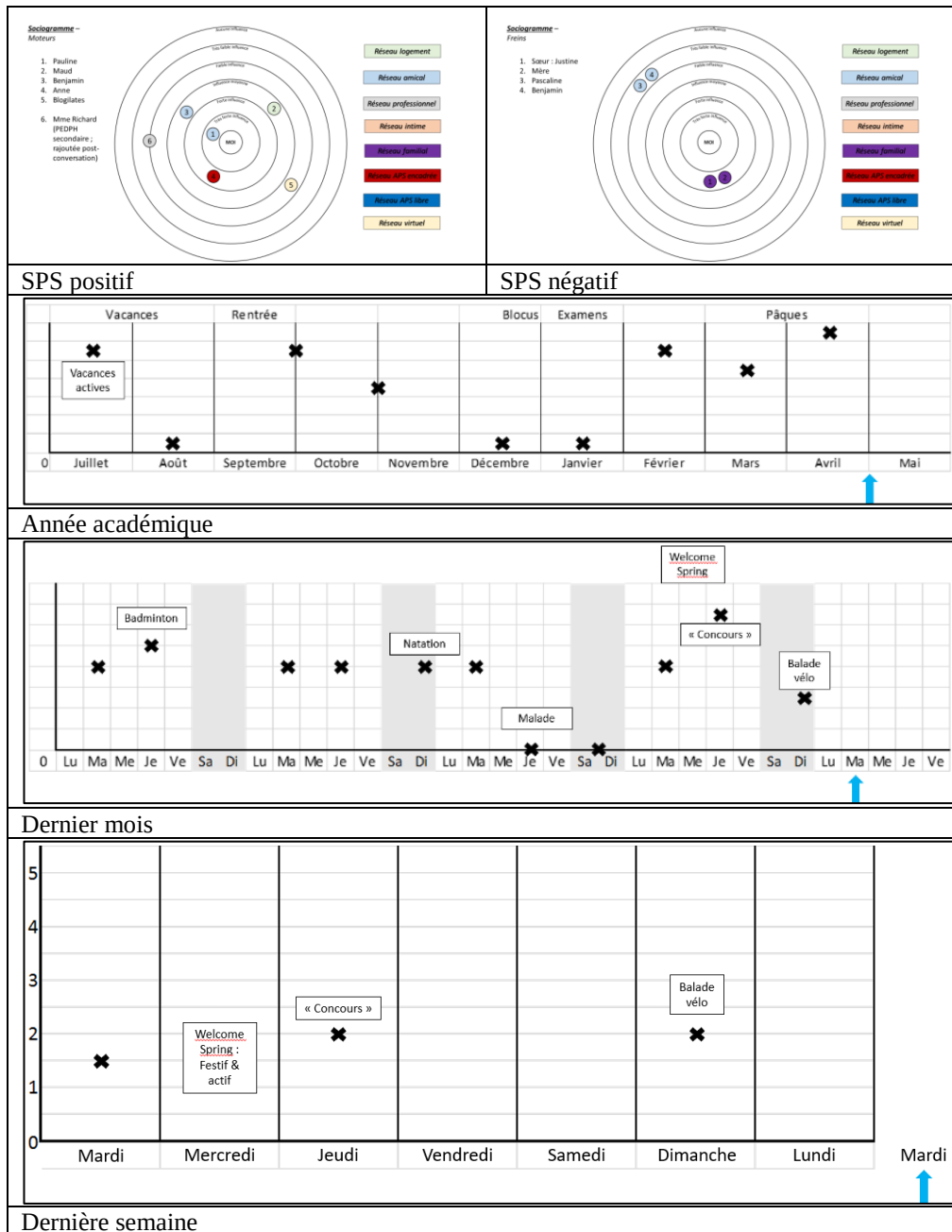
Ok super bah merci beaucoup merci d'avoir joué le jeu.

Ugolin

Il n'y a pas de quoi.

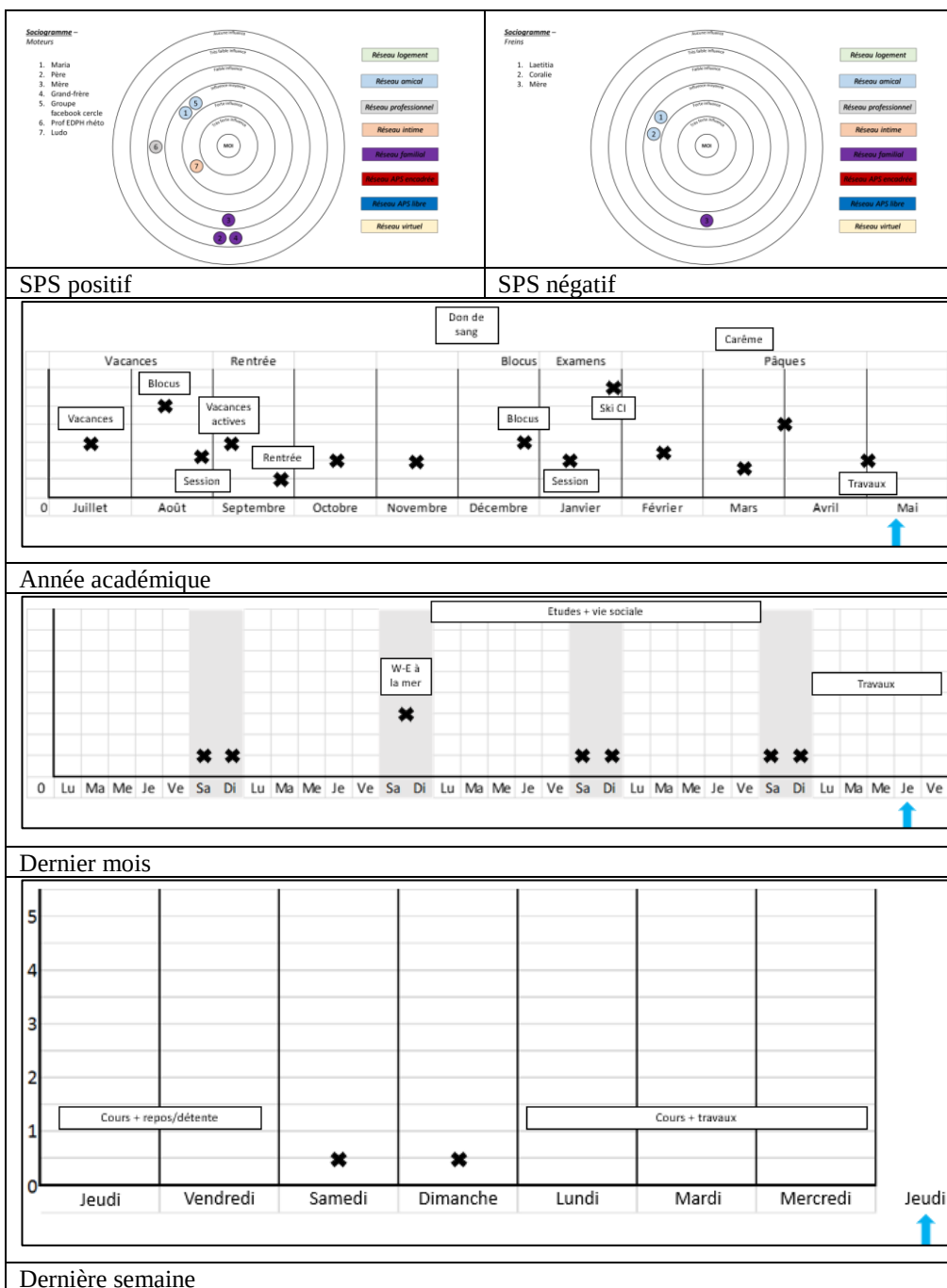
13.4. Appendix 4: Spontaneous personal sociograms and diagrams of PA fluctuations

Lisa



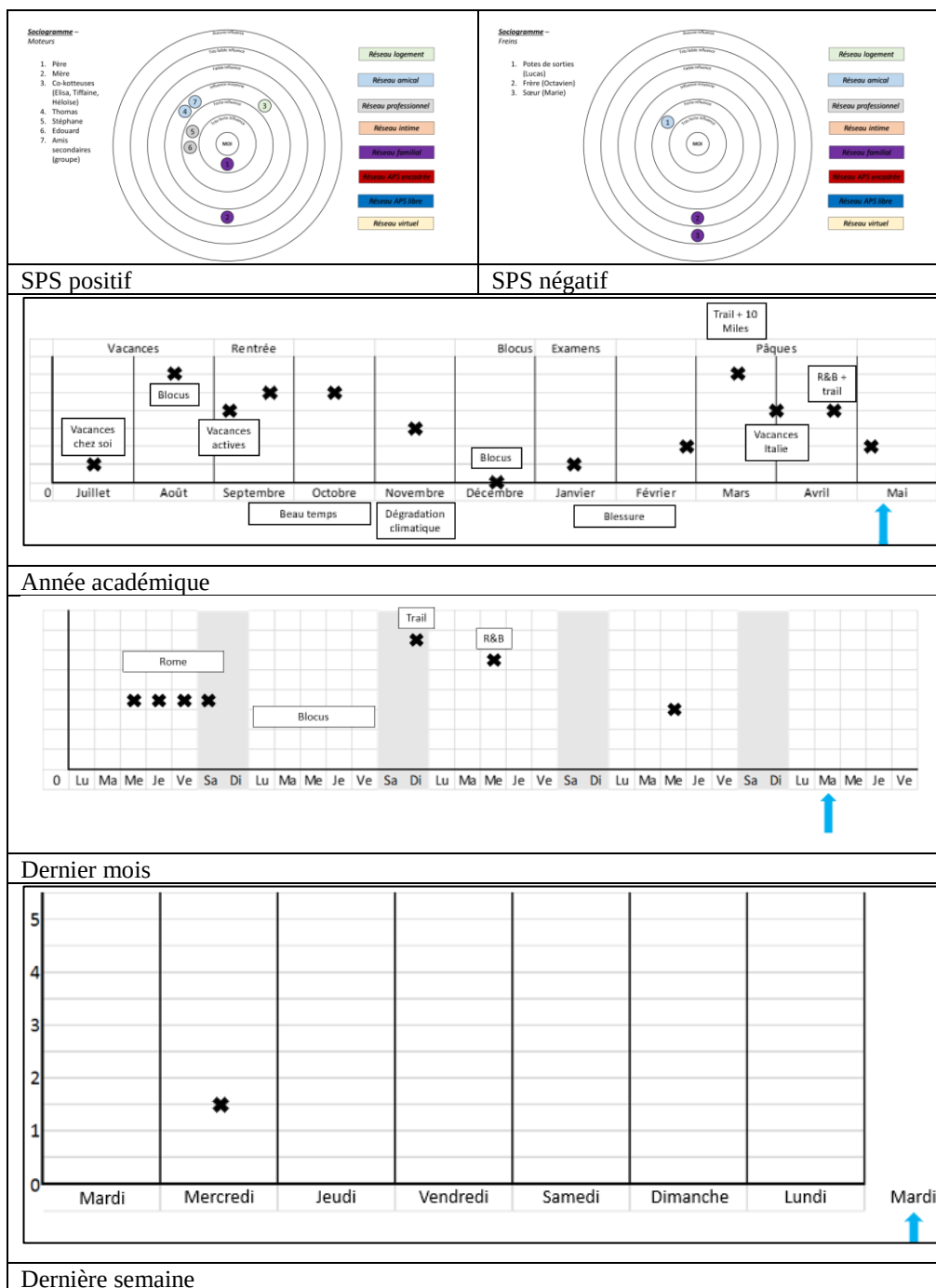
Appendixes

Marion



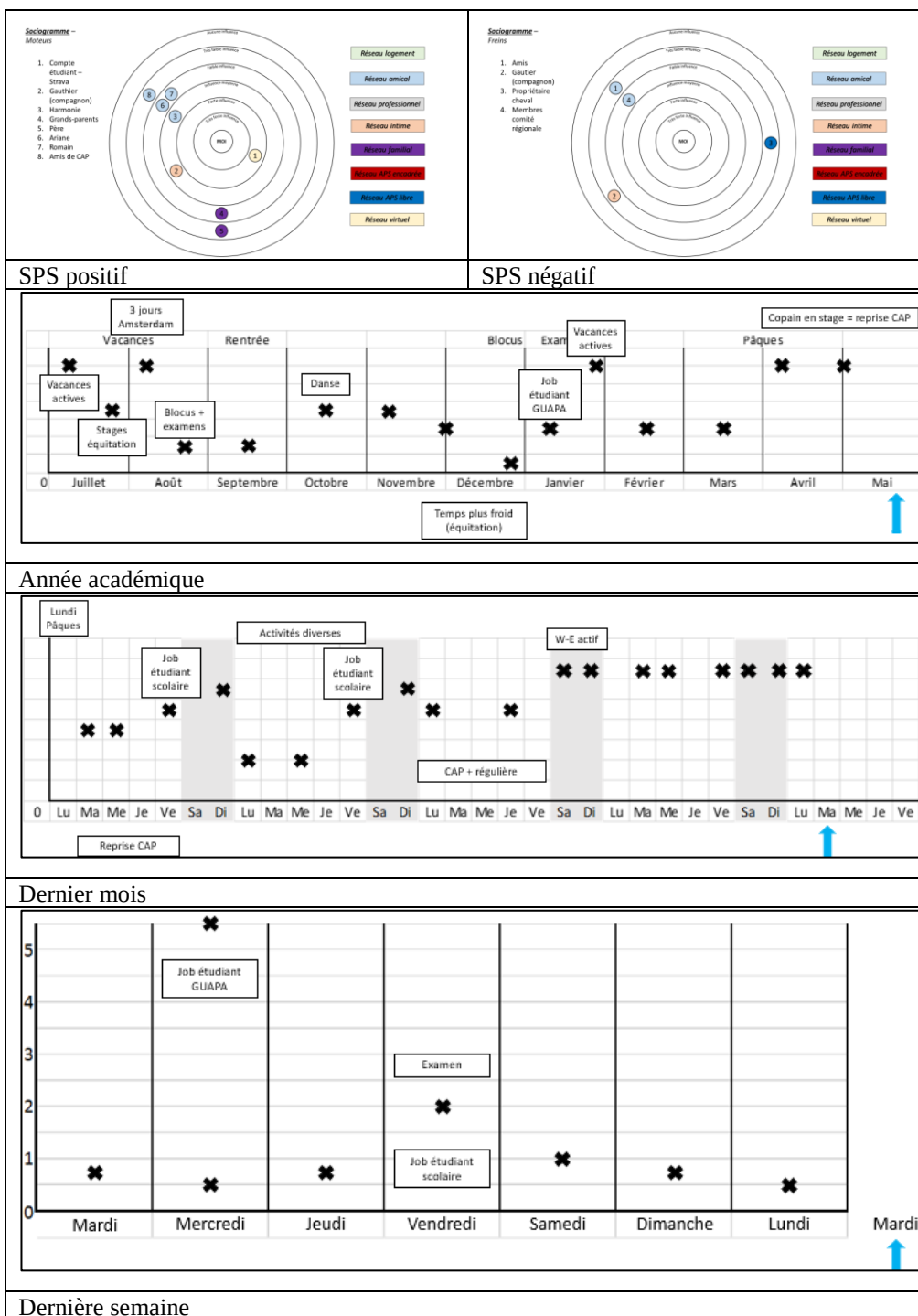
Appendixes

Vincent



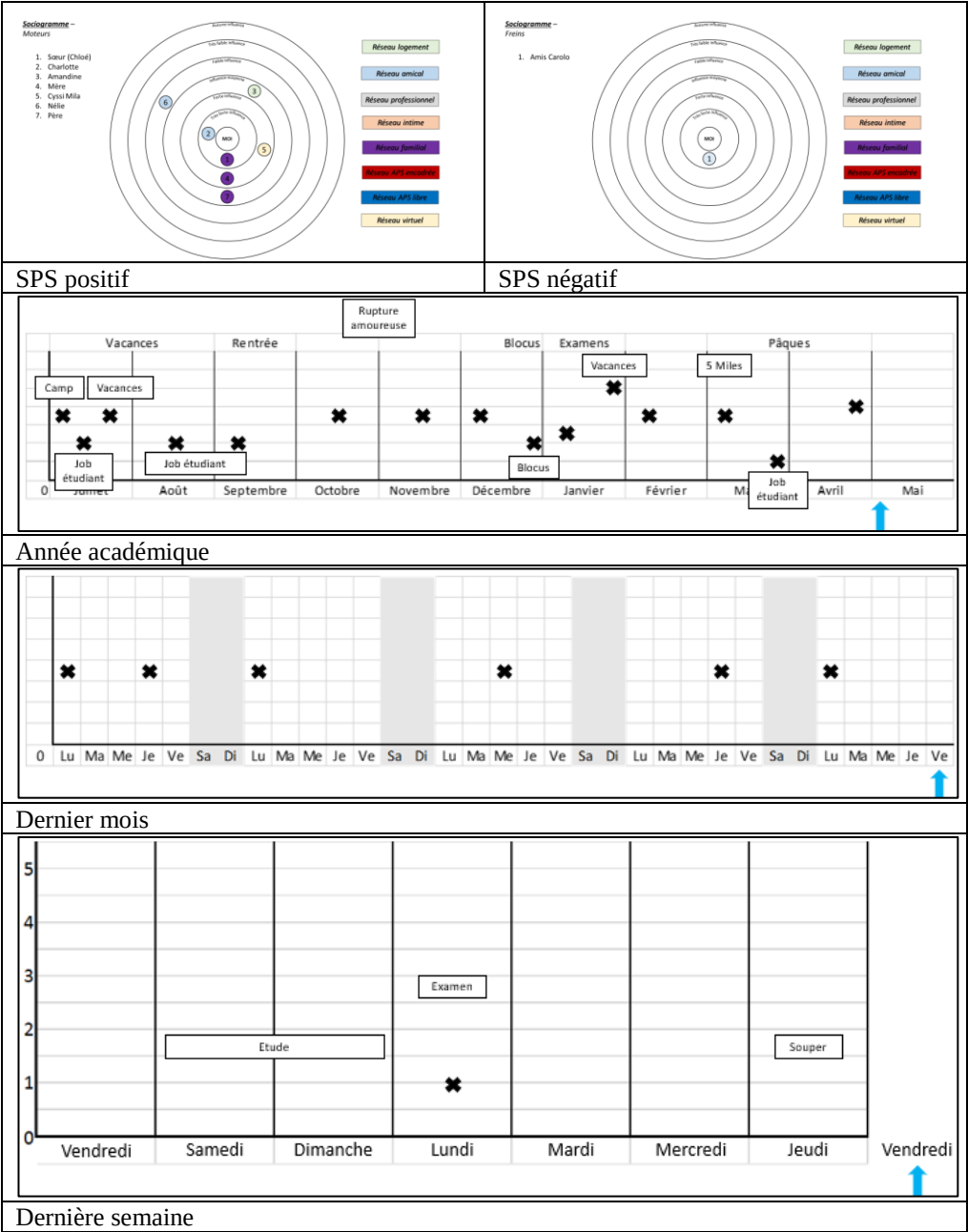
Appendixes

Laure



Appendixes

Claire

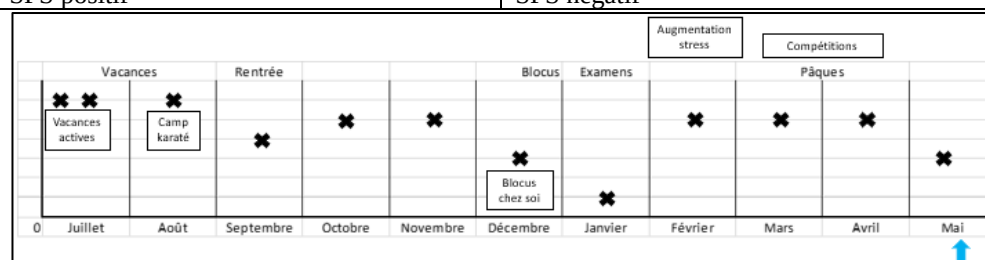


Appendixes

Noémie

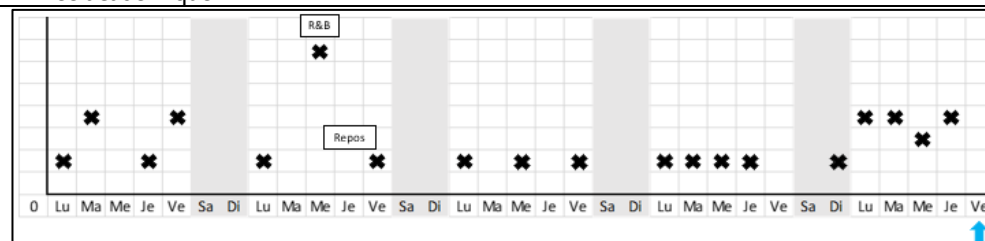


SPS positif

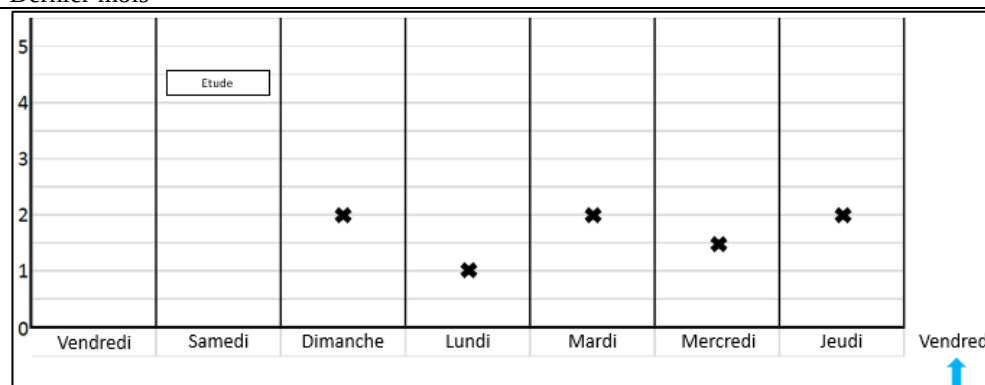


SPS négatif

Année académique



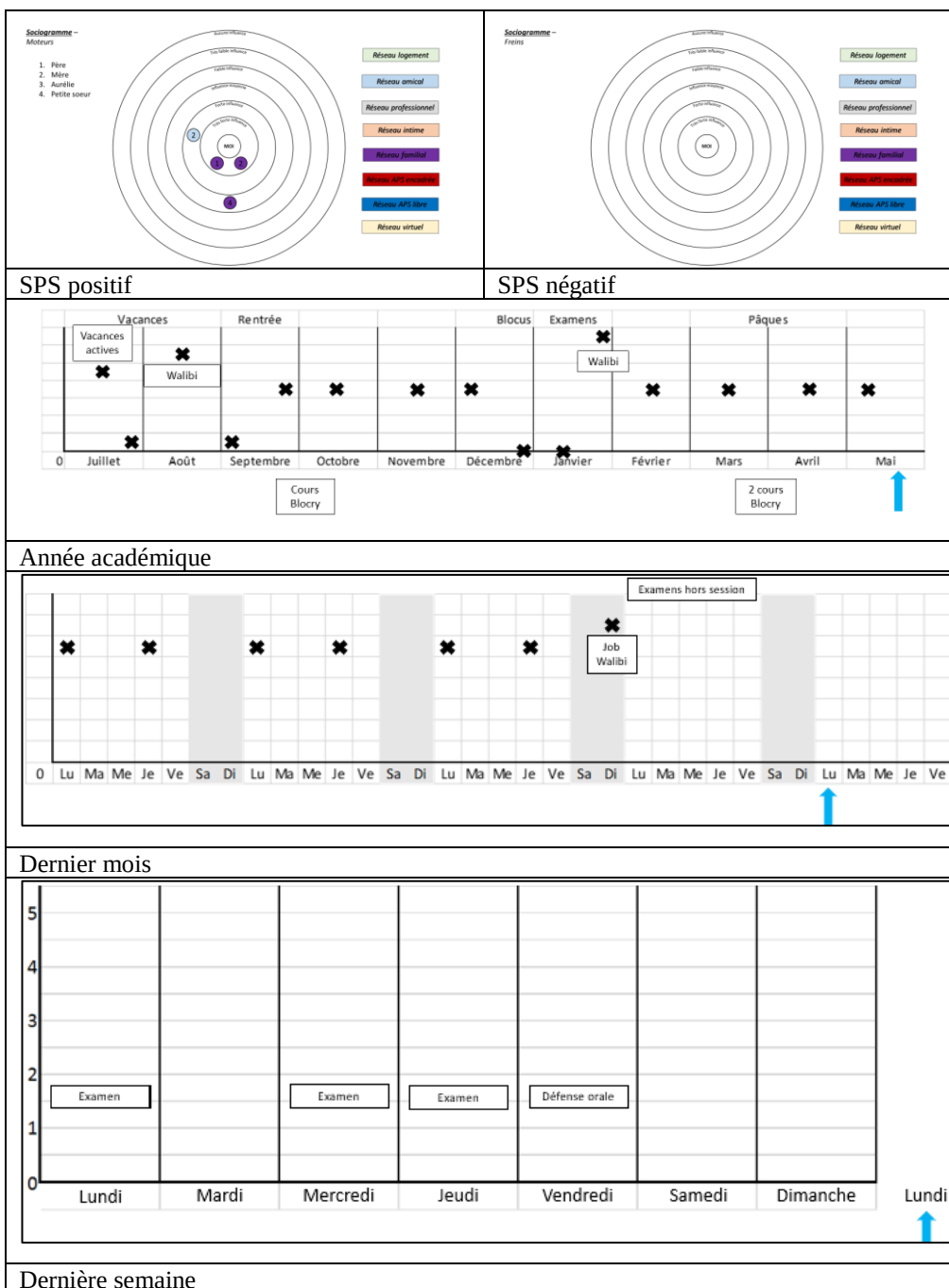
Dernier mois



Dernière semaine

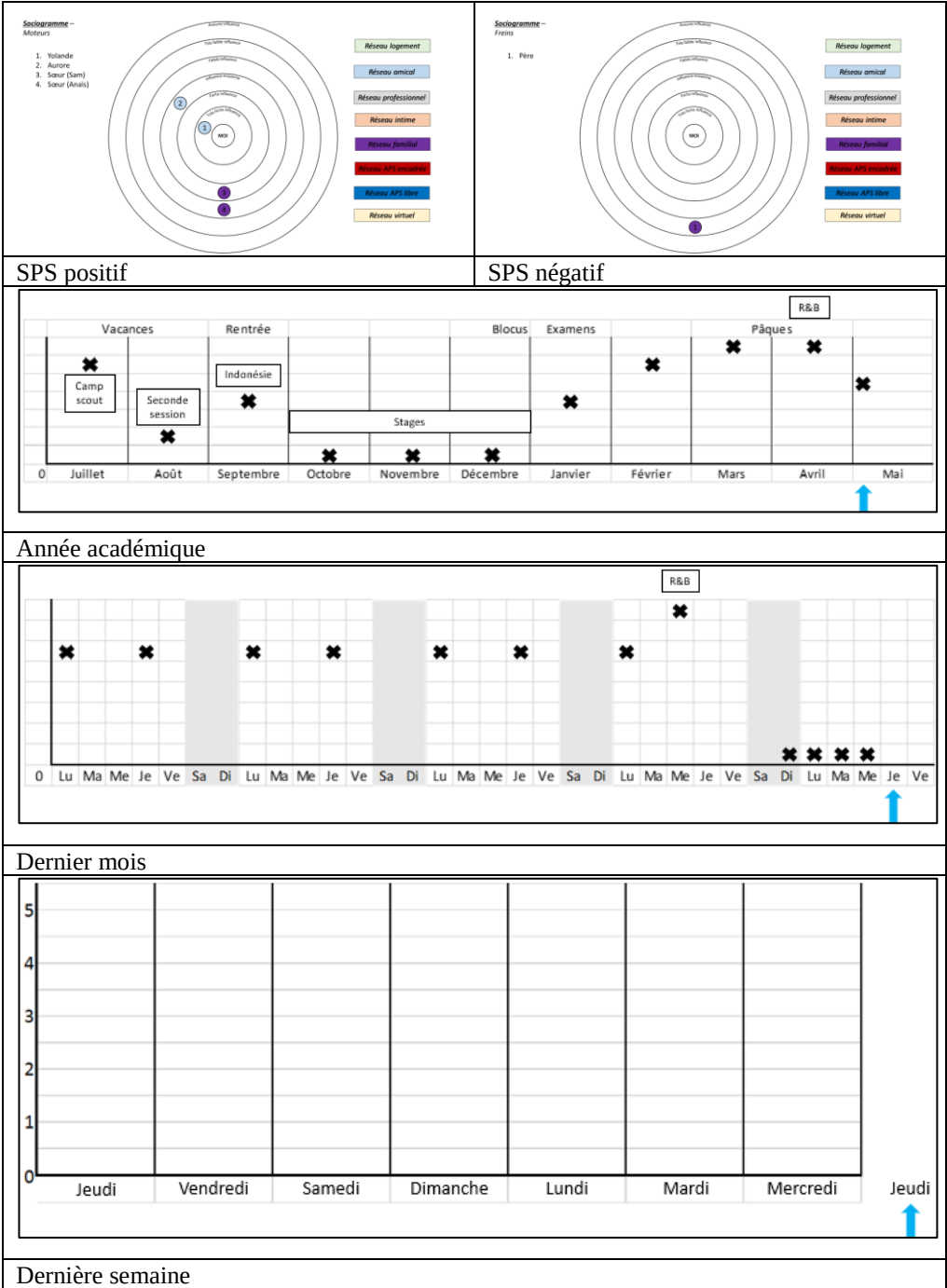
Appendixes

Léa



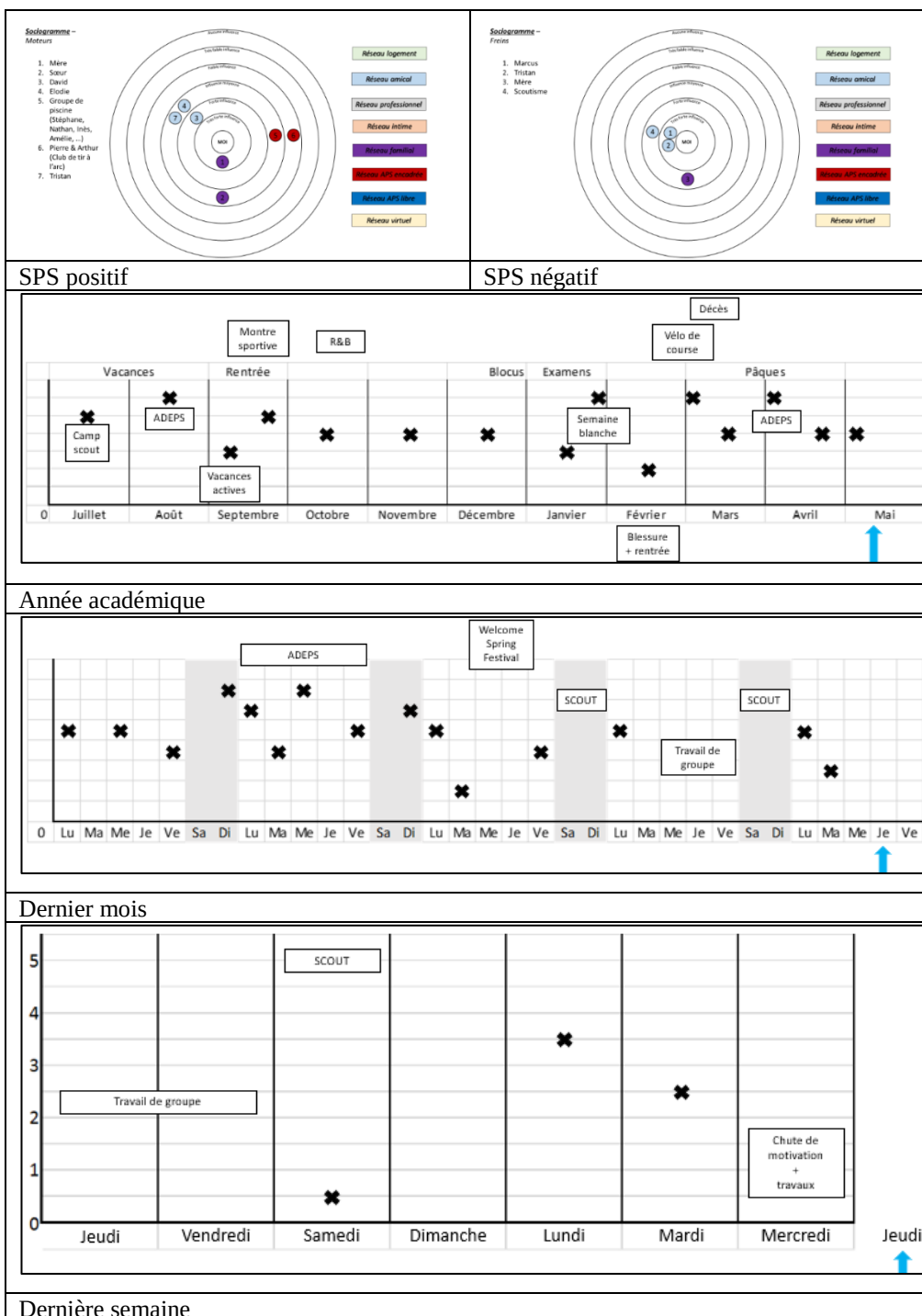
Appendixes

Margot



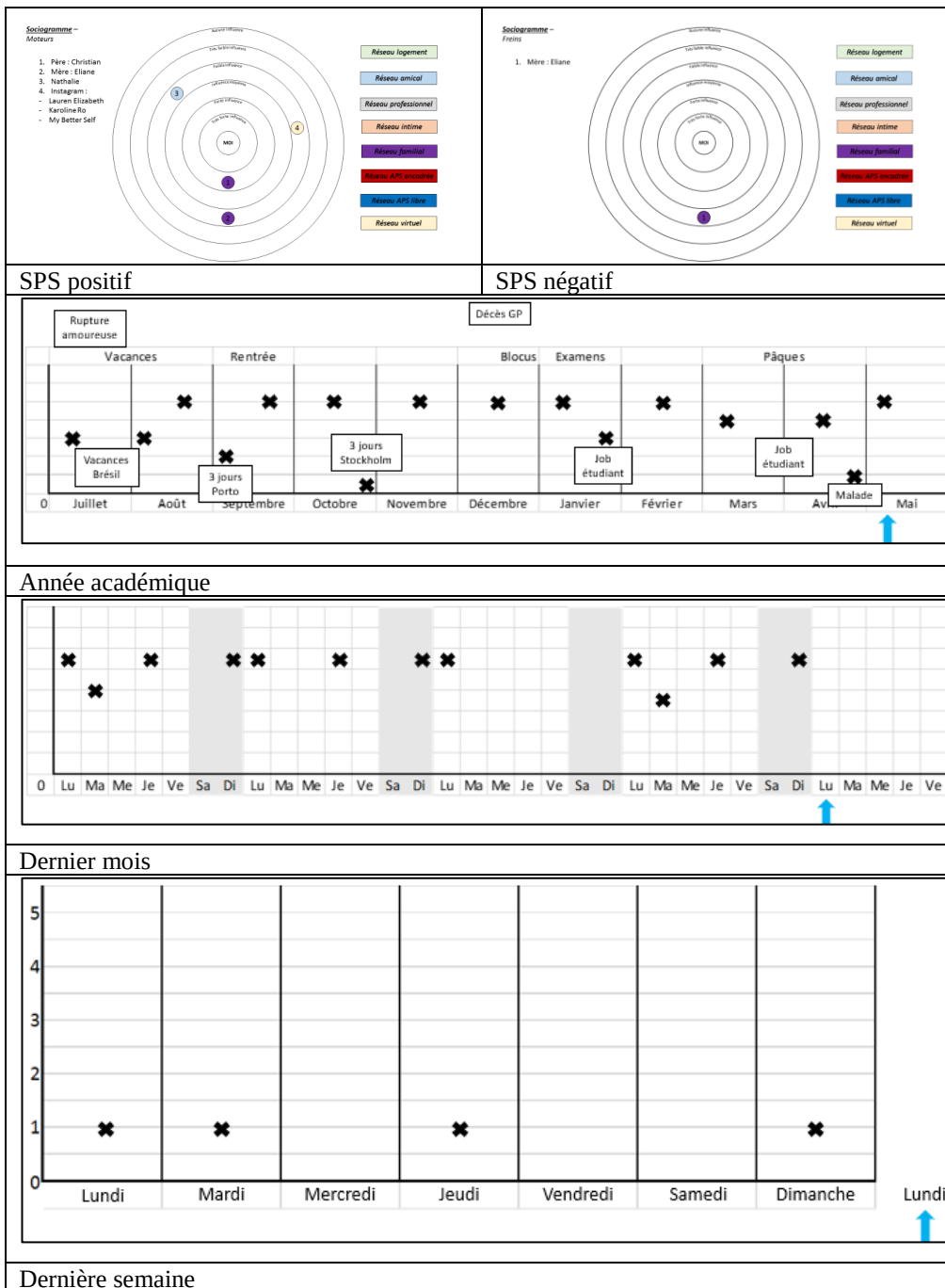
Appendixes

Valentin



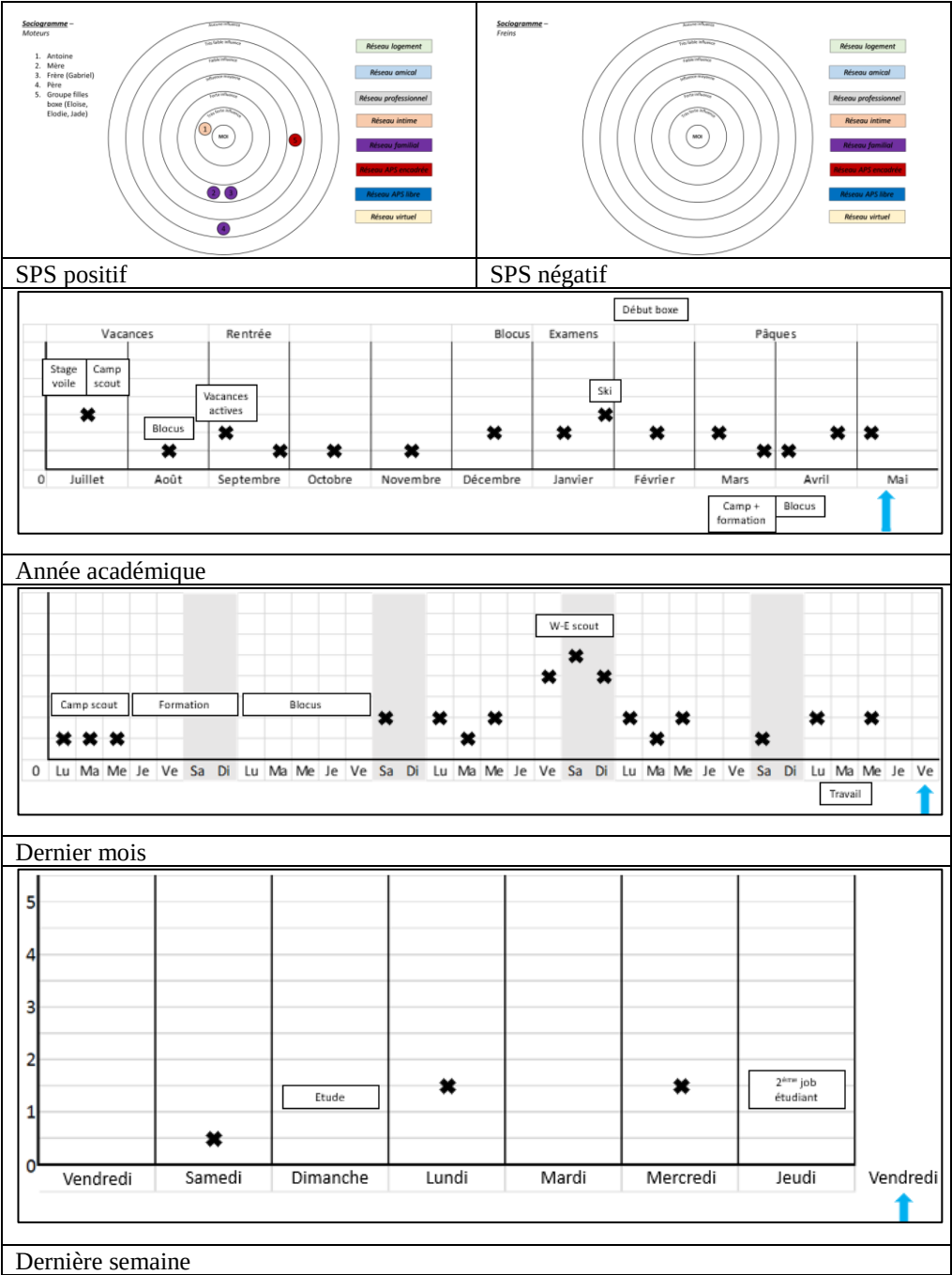
Appendixes

Camille



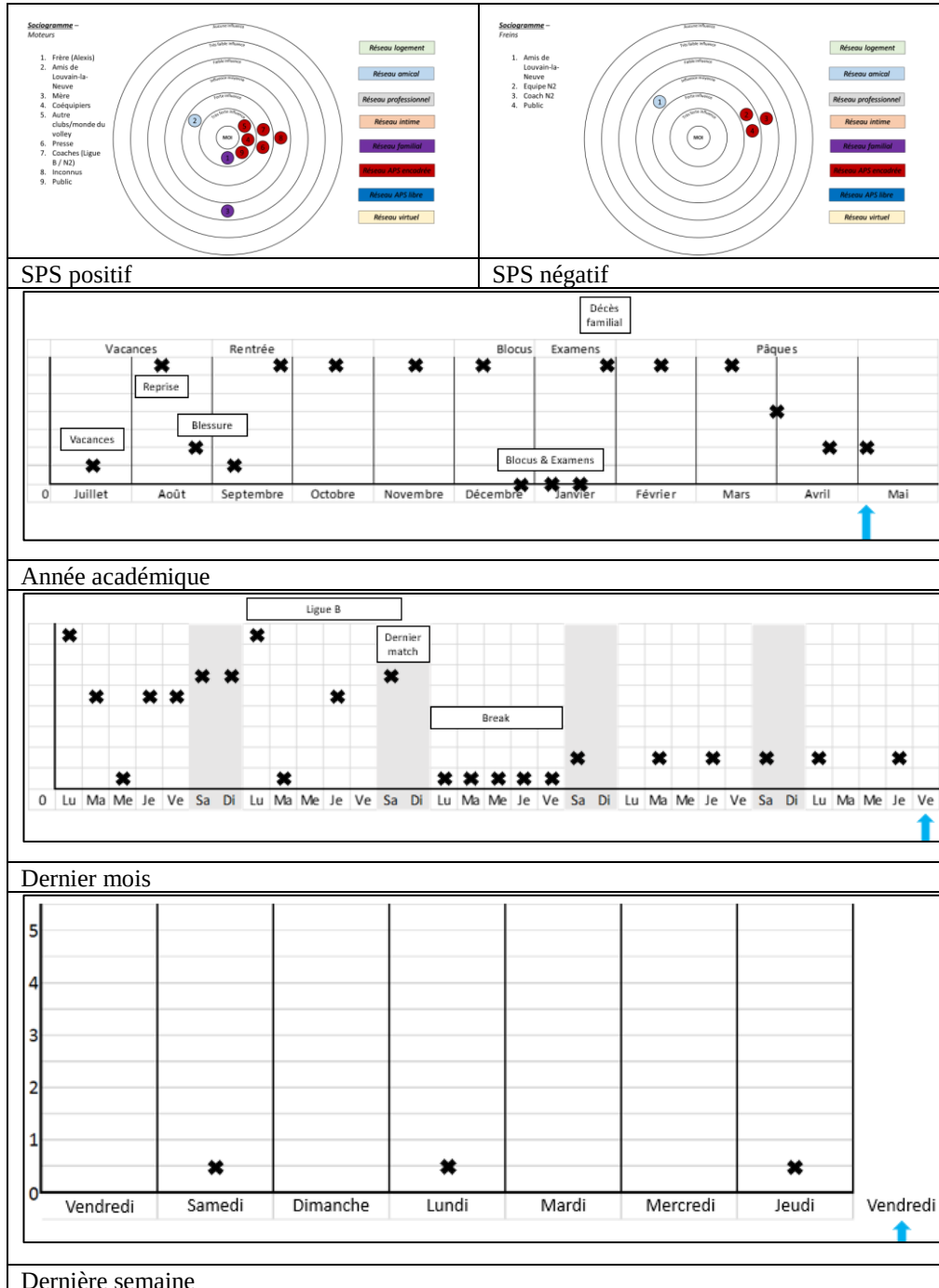
Appendixes

Clara



Appendixes

Xander



Appendixes

Ugolin

