



**Une clinique de counseling thérapeutique
& services en santé mentale**

PsyCO Québec

Entre deux mondes : la transition professionnelle des étudiants-athlètes universitaires

Claudia Robichaud Pelletier

Table des matières

Table des matières	2
Introduction	1
1. Problématique.....	2
1.1 Justification du sujet	2
1.2 Pertinence professionnelle	3
1.3 Pertinence sociale	4
1.4 Pertinence scientifique.....	4
1.5 Objectifs de recherche	5
1.6 Présentation des concepts	5
1.6.1 Étudiants athlètes	5
1.6.2 Identité et transition	6
2. Méthodologie	7
3. État des lieux et synthèse des écrits	8
3.1 Les obstacles à la transition professionnelle des étudiants-athlètes	8
3.1.1 Identité et deuil du statut d'athlète.....	8
3.1.2 Conséquences psychologiques et physiques	9
3.1.3 Santé mentale et stigmatisation.....	10
3.1.4 Problèmes financiers	11
3.2 Les facteurs facilitant la transition professionnelle des étudiants-athlètes.....	12
3.2.1 Soutien social	12
3.2.2 Préparation pour la retraite.....	13
3.2.3 Compétences transférables.....	13
3.2.4 Stratégies scolaires et sportives.....	14

3.3 Programmes existants d’accompagnement des étudiants-athlètes	14
3.3.1 Plan de match	14
3.3.2 Fondation de l’athlète d’excellence du Québec (FAEQ)	14
3.3.3 Institut national du sport du Québec (INS Québec).....	15
3.3.4 Programme Équipe Québec	15
3.3.5 Programme d’aide aux athlètes (PAA).....	15
3.3.6 Autres ressources	16
3.4 Limites des programmes actuelles.....	16
4. Recommandations d’intervention pour les conseillers et conseillères d’orientation	17
Conclusion.....	18
Références	20
Annexe I : Utilisation des outils d’intelligence générative	23
Annexe II : Tableau comparatif des programmes pour étudiants-athlètes	25
Annexe III : Tableau des recommandations pour les c.o.....	26

Introduction

La communauté des étudiants-athlètes universitaires est vaste. Aux États-Unis, elle représente un peu plus d'un demi-million de personnes, selon la National Collegiate Athletic Association (NCAA), un organisme sportif prestigieux qui recrute des athlètes à l'échelle internationale (NCAA, 2023). Au Canada, l'équivalent est U Sports, qui encadre environ 15 500 étudiants-athlètes répartis dans 58 universités membres (U Sports, 2025). Au Québec, le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) soutient plus de 180 000 jeunes engagés dans le sport à différents niveaux scolaires, ce qui témoigne de l'importance de ce phénomène dans notre contexte local (RSEQ, 2022).

Malgré cette ampleur, les étudiants-athlètes représentent une population dont les besoins en santé mentale demeurent souvent invisibles. Une revue de littérature nord-américaine révèle que plus de la moitié des personnes aux études supérieures présentent des besoins en ce sens et consultent les services de soutien (Curtis et al., 2023). Pourtant, chez les athlètes, malgré des besoins accrus, le recours à ces services est plus rare, notamment en raison de la stigmatisation encore bien ancrée dans la culture sportive (Brown et al., 2018; Curtis et al., 2023; Moreland et al., 2018). Cette population vit une double pression — académique et sportive — qui les expose à un risque accru d'anxiété de performance, de stress chronique ainsi que de fatigue mentale et physique (Moreland et al., 2018). De plus, leur identité étant souvent fortement liée à leur rôle d'athlète, toute blessure ou fin de carrière peut entraîner une crise identitaire majeure (Lally, 2007).

Le climat de haute performance propre au milieu sportif véhicule également des normes qui valorisent la résilience, le dépassement de soi et la gestion autonome des difficultés. Comme le décrivent Audet et Le Guern-Lepage (2024), les athlètes sont entraînés à rester dans l'instant présent et à taire les inquiétudes liées à une éventuelle blessure ou à leur avenir, ce qui peut les amener à minimiser ou à refouler leur détresse psychologique (Audet et Le Guern-Lepage, 2024). À cela s'ajoute la complexité du quotidien : selon l'Alliance Sport-Études, l'étudiant-athlète doit composer avec un horaire exigeant mêlant entraînements, compétitions, déplacements, exigences scolaires, pression de performance et gestion de la vie personnelle. Les défis rencontrés par les étudiants « réguliers » ne sont qu'amplifiés dans ce contexte particulier, selon le site Alliance Sport Études (<https://alliancesportetudes.ca>).

La transition vécue par les étudiants-athlètes de haut niveau ne se limite pas à un simple passage vers un emploi; elle implique une redéfinition identitaire, une réorganisation du quotidien, © 2026 PsyCO Québec. Tous droits réservés. Document interne — diffusion, reproduction et partage interdits sans autorisation écrite.

et, parfois, un deuil de la carrière sportive. Cette transition est souvent marquée par une perte de repères, une incertitude quant à l'avenir professionnel et une fragilisation du sentiment de compétence, particulièrement lorsque l'athlète s'est longtemps défini par sa performance sportive (Lally, 2007).

Dans cette optique, il devient essentiel que les conseillers et conseillères d'orientation (c. o.) se positionnent activement dans l'accompagnement de cette population. En tant que professionnel du développement vocationnel et identitaire, le c. o. peut jouer un rôle central pour favoriser un passage plus harmonieux vers un nouveau projet de vie, en tenant compte de la complexité psychologique, sociale et structurelle que cette période de transition implique.

C'est dans cette perspective que s'inscrit le présent projet d'intervention, qui vise à mieux comprendre les enjeux liés à la transition professionnelle des étudiants-athlètes. Une recension des écrits permettra d'identifier les obstacles et les besoins spécifiques de cette population. Sur cette base, des pistes d'intervention concrètes seront proposées afin de mieux accompagner leur intégration post-sportive. Enfin, une conclusion offrira des perspectives pour bonifier les pratiques futures en science de l'orientation.

1. Problématique

1.1 Justification du sujet

Au Québec, les programmes Sport-études connaissent une popularité croissante. Selon le ministère de l'Éducation, environ 2,4 % des élèves du secondaire étaient inscrits dans un programme Sport-études en 2023-2024, ce qui représente plus de 11 500 élèves. Cette tendance reflète une intégration précoce de l'identité sportive chez les jeunes, qui se poursuit souvent aux niveaux collégial et universitaire (Gouvernement du Québec, 2024).

Toutefois, cette réalité s'accompagne de défis importants. Les étudiants-athlètes doivent composer avec des horaires surchargés, des exigences de performance élevées, des entraînements soutenus, des régimes stricts et des blessures potentielles, tout en maintenant un rendement scolaire suffisant. Toutes ces exigences les soumettent à un niveau de stress élevé, tant sur le plan physique qu'intellectuel. Comme le rappellent Pritchard et Woodend (2024), les étudiants-athlètes présentent un risque accru de détresse psychologique comparativement à leurs pairs non-athlètes, en raison des stressors uniques liés à leur statut particulier. Or, malgré cela, cette population consulte peu

les services de soutien psychologique, notamment en raison de la stigmatisation qui persiste dans la culture sportive.

Au-delà des enjeux immédiats de la conciliation sport-études, la fin du parcours sportif universitaire représente une période critique. Elle s'accompagne souvent d'un deuil identitaire, particulièrement en ce qui a trait à l'identité que l'individu s'est construite depuis plusieurs années autour de son rôle d'athlète. Cette réalité est exacerbée chez les jeunes qui présentent une identité forclosée — c'est-à-dire peu explorée et fondée sur la conformité aux attentes externes.

Bien que la littérature scientifique documente certains aspects de cette réalité — notamment en ce qui concerne la santé mentale —, peu d'études abordent les stratégies d'accompagnement favorisant une transition réussie vers le marché du travail. C'est cette lacune que ce projet vise à combler. Comprendre les freins et les leviers à l'insertion professionnelle des étudiants-athlètes, dans un contexte québécois, est essentiel pour proposer des recommandations concrètes aux professionnels de l'orientation.

En effet, la majorité des étudiants-athlètes n'anticipent pas activement la fin de leur carrière sportive, faute de temps ou d'espace pour la réflexion. Le manque d'accompagnement structuré dans les établissements, combiné à la culture de performance qui favorise l'instant présent (Audet et Le Guern-Lepage, 2024), fait en sorte que la transition est souvent vécue dans l'urgence ou la confusion. Cela engendre une difficulté à se projeter dans un avenir professionnel, augmentant les risques de désengagement, d'anxiété ou d'inertie une fois la carrière sportive terminée (Kuettel et al., 2017).

Ce projet vise à répondre à cette question : comment favoriser une transition réussie vers le marché du travail chez les étudiants-athlètes, en tenant compte de leurs réalités identitaires et scolaires ?

1.2 Pertinence professionnelle

Dans un contexte où les c. o. sont appelés à intervenir auprès de clientèles variées, il est essentiel de reconnaître les particularités des étudiants-athlètes pour mieux répondre à leurs besoins. Ces étudiants-athlètes ne sollicitent que rarement l'aide psychologique ou d'orientation en raison de la culture de performance dans laquelle ils évoluent (Pritchard et Woodend, 2024). Or, leur trajectoire est souvent marquée par un manque de préparation à l'après-carrière, accentuant les risques d'insécurité identitaire ou de mauvaise intégration professionnelle.

Outiller les c. o. pour leur permettre de mieux comprendre cette population et d'intervenir efficacement auprès d'elle favoriserait une transition plus harmonieuse. Cela rejoint les compétences attendues de la profession, telles que définies par l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ, 2004), notamment l'analyse contextuelle, le développement identitaire, l'accompagnement dans le changement et l'activation du pouvoir d'agir.

1.3 Pertinence sociale

Les étudiants-athlètes présentent un risque accru de détresse psychologique comparativement à leurs pairs non-athlètes (Pritchard et Woodend, 2024). Ils vivent une pression intense, parfois au détriment de leur équilibre personnel. La fin de leur carrière sportive, lorsqu'elle n'est pas anticipée ou accompagnée, peut engendrer des effets délétères sur leur estime de soi, leur santé mentale et leur intégration au marché de l'emploi.

Favoriser leur bien-être et leur réussite professionnelle contribue à une société plus inclusive et équitable, où chacun peut bénéficier du soutien nécessaire pour naviguer au travers des transitions de vie importantes. C'est aussi reconnaître que le sport, bien qu'enrichissant, peut fragiliser les étudiants-athlètes dans leur équilibre professionnel et psychologique, notamment en ce qui concerne leur développement identitaire, si le soutien adéquat n'est pas offert.

1.4 Pertinence scientifique

La recherche sur la transition des étudiants-athlètes vers le marché du travail demeure relativement peu développée, particulièrement lorsque l'on s'intéresse à ceux qui ne poursuivent pas une carrière professionnelle sportive. Bien que plusieurs études abordent la conciliation sport-études ou les enjeux d'identité liés à la performance, peu d'entre elles examinent en profondeur ce qui facilite ou freine concrètement le passage vers l'emploi après les études universitaires (Kuettel et al., 2017; Lally, 2007). Ce manque de documentation sur la sortie du système sportif universitaire rend la transition plus opaque et parfois plus difficile à accompagner efficacement. C'est précisément ce premier angle que cette recherche vise à explorer.

Par ailleurs, les ressources d'accompagnement existantes sont souvent méconnues ou inégalement accessibles selon les contextes. Bien que des initiatives, comme le NCAA aux États-Unis, offrent un soutien structuré et bien financé, ce modèle est difficilement transposable au Québec, où les programmes sont plus fragmentés et généralement réservés aux athlètes d'élite

(Collegiate Goals, 2024). À l'international, des recherches, comme celle de Stambulova et al. (2015) en Suède, analysent la double carrière sport-études, mais dans des contextes culturels et institutionnels très différents, où l'État joue un rôle plus actif. Or, au Québec, les étudiants-athlètes universitaires évoluent souvent sans encadrement formel au moment de quitter leur discipline sportive, ce qui rend leur réalité encore plus complexe.

En croisant des données empiriques et théoriques, cette étude contribue au développement de pratiques mieux arrimées aux défis identitaires, psychosociaux et professionnels propres à cette réalité.

1.5 Objectifs de recherche

Cette étude poursuit trois objectifs principaux. D'abord, elle cherche à identifier les facteurs qui facilitent ou entravent la transition des étudiants-athlètes vers le marché du travail. Ensuite, elle vise à recenser les ressources et programmes existants afin de mieux comprendre leur portée et leur accessibilité réelle pour cette clientèle. Enfin, elle propose des pistes de recommandations concrètes et adaptées aux c. o., dans le but de bonifier les pratiques d'accompagnement professionnel.

1.6 Présentation des concepts

1.6.1 Étudiants athlètes

L'auteure Sophie Brassard (2018) définit, dans un article paru sur le site de l'OCCOQ, les types d'athlètes comme suit : athlètes de haut niveau, athlètes élités, athlètes professionnels. La différence entre ces niveaux d'athlètes se situe dans la rémunération et dans le niveau au sein duquel ils compétitionnent. Par exemple, les athlètes de haut niveau font partie d'équipes nationales, ne reçoivent pas de salaire, mais profitent d'un brevet sous forme de bourse. Les athlètes élités compétitionnent au même niveau, mais ne profitent d'aucune aide financière sous forme de bourse; ils doivent donc compter sur leurs parents ou sur des commanditaires pour couvrir leurs frais minimaux. Quant aux athlètes professionnels, ils sont quant à eux rémunérés pour leur sport (Brassard, 2018). Dans cette recherche, il sera question d'étudiants-athlètes qui regroupent tous ces types d'athlètes et suivant un parcours universitaire.

Un étudiant-athlète est donc défini comme une « personne qui fait des études supérieures dans une université ou un établissement d'enseignement supérieur » et qui pratique un sport de haut calibre (Brassard, 2018; Larousse, s. d.). Dans le cadre de mon rapport de recherche d'intervention

(RPI), les étudiants-athlètes dont il sera question sont des étudiants aux études supérieures. Bien que chaque auteur ait sa propre définition de ce qu'est un athlète, cette recherche se concentre sur les définitions proposées par Larousse ainsi que celle de l'OCCOQ.

Au-delà de la définition, il est pertinent de considérer le statut particulier qu'occupent ces athlètes dans le système sportif. En effet, les athlètes de haut niveau, aussi appelés athlètes de renom, sont reconnus en fonction de leurs performances exceptionnelles. Leur satisfaction personnelle repose en grande partie sur l'amélioration continue de leurs résultats. Plus ils se démarquent dans leur discipline, plus ils augmentent leurs chances d'être repêchés par des équipes prestigieuses, ce qui peut ouvrir de nouvelles perspectives de carrière sportive (Brassard, 2018).

Ce lien entre performance et opportunités futures n'est pas seulement tangible sur le plan sportif : il influence également leur sentiment d'efficacité personnelle, leur discipline de vie et leur perception de la réussite. L'accomplissement sportif nourrit ainsi des dimensions identitaires fondamentales qui deviennent centrales dans la construction de leur projet de vie (Sport Canada, 2024).

1.6.2 Identité et transition

La double identité que porte un étudiant-athlète — à la fois étudiant engagé dans un parcours universitaire et athlète investi dans un sport de haut niveau — complexifie son expérience de développement personnel et professionnel. Selon Brewer et al. (1993), l'identité athlétique se définit comme le degré auquel un individu s'identifie à son rôle d'athlète. Lorsque cette identité devient dominante, elle peut fragiliser le processus de transition, notamment lors du passage vers le marché du travail.

En effet, la retraite sportive marque bien souvent la fin d'une étape de vie significative. Elle implique une rupture soudaine avec un mode de vie structuré autour d'un horaire rigide, d'entraînements réguliers, de compétitions et de relations étroites avec les coéquipiers et l'équipe de soutien. Ce retrait du milieu sportif s'accompagne fréquemment de bouleversements physiques et émotionnels liés à l'arrêt de la pratique intensive et à la redéfinition de la routine quotidienne (Alliance Sport-Études, 2025; Brassard, 2018).

Cette transition représente ainsi bien plus qu'un simple abandon de la compétition : elle correspond à la perte d'un cadre identitaire et fonctionnel profondément enraciné, ce qui peut générer un sentiment de vide, voire une crise de sens chez l'athlète en reconversion.

Le départ du monde du sport entraîne souvent une redéfinition identitaire difficile. Physiquement, cette transition s'accompagne parfois d'un ralentissement hormonal, de blessures persistantes ou d'un besoin de récupération prolongée. Psychologiquement, la sortie du sport peut affecter l'estime de soi, le sentiment de compétence et la confiance en sa capacité à réussir dans d'autres domaines. Comme l'explique Lally (2007), cette rupture peut entraîner une véritable crise identitaire, surtout lorsque le rôle d'athlète a été central dans la construction de l'individu.

Un autre concept pertinent pour comprendre cette dynamique est celui de l'identité forclosée, issu des travaux de Marcia, repris par Cannard (2019). Ce statut identitaire est caractérisé par une forte adhésion aux valeurs et aux attentes transmises par des figures d'autorité (entraîneurs, parents, établissements universitaires), sans exploration personnelle approfondie. Chez les étudiants-athlètes, cette forclusion identitaire est fréquente, puisque leur parcours est souvent structuré dès le jeune âge autour de la performance et de la discipline. Cette conformité peut freiner l'émergence d'une identité plus flexible et nuancée, notamment en période de transition.

Il est donc crucial que les c. o. soient attentifs à ces dynamiques identitaires afin de soutenir un processus de redéfinition plus ouvert, permettant à l'étudiant-athlète de s'approprier de nouvelles sphères de sens et de compétences. En misant sur une démarche exploratoire et bienveillante, il devient possible d'accompagner ces jeunes vers une intégration professionnelle plus alignée avec leur potentiel global et non uniquement avec leur passé sportif.

2. Méthodologie

Pour répondre aux objectifs de cette recherche, une recension des écrits à visée analytique a été privilégiée et structurée autour des trois objectifs. Cette approche permet d'offrir une vue d'ensemble des connaissances actuelles sur la transition des étudiants-athlètes vers le marché du travail, en identifiant les facteurs facilitants et les défis rencontrés. Comme le mentionnent Tétreault et Guillez (2014), la recension des écrits vise une « synthèse exhaustive » des données issues de diverses publications, permettant de faire ressortir les éléments clés utiles à la réflexion critique.

Afin d'assurer la rigueur et la pertinence de l'analyse, plusieurs bases de données spécialisées ont été consultées, dont Google Scholar, PsychNet, Sofia, Érudit, Cairn, ScienceDirect et ResearchGate. Les mots-clés utilisés incluaient notamment : « étudiant-athlète », « transition carrière », « insertion professionnelle », « identité forclosée », « employabilité » et « adaptation post-sportive ».

Les publications sélectionnées datent principalement de 2015 à aujourd’hui, dans un souci d’actualité. Les études provenant de contextes nord-américains et européens ont été privilégiées pour leur pertinence par rapport au système universitaire québécois et à ses réalités socioculturelles. Afin d’assurer une analyse cohérente et contextualisée, une attention particulière a été portée à la nature des échantillons (étudiants-athlètes de niveau postsecondaire ou universitaire) ainsi qu’aux méthodologies utilisées dans les études recensées.

À titre d’exemple, une recherche qualitative menée par Lavallee et Robinson (2007) auprès d’anciennes gymnastes artistiques féminines de haut niveau a mis en évidence l’importance du soutien institutionnel et familial dans l’acquisition de compétences transférables. Bien qu’elle ait été réalisée à l’étranger et dans un contexte spécifique, cette étude a été choisie pour illustrer les tensions vécues par plusieurs étudiants-athlètes lorsqu’ils entrent dans une nouvelle identité professionnelle, souvent après plusieurs années consacrées au sport. Les résultats ont été comparés à ceux d’autres recherches nord-américaines mettant en évidence des enjeux semblables, tels que l’insécurité identitaire, le manque d’expérience professionnelle en dehors du sport et la pression de réussir rapidement.

Finalement, les sources primaires mentionnées dans les publications clés ont été retracées et analysées afin d’approfondir notre compréhension globale du phénomène. Ce processus de sélection rigoureux a permis de mettre de l’avant les thématiques centrales liées à la transition professionnelle des athlètes universitaires, en tenant compte des aspects individuels, institutionnels et sociaux.

3. État des lieux et synthèse des écrits

Dans cette section, nous mettons en lumière les principaux défis et les facteurs facilitants liés à la transition professionnelle des étudiants-athlètes. Cette analyse permet de cerner les vulnérabilités spécifiques à cette population ainsi que les leviers potentiels pour un accompagnement adapté en orientation.

3.1 Les obstacles à la transition professionnelle des étudiants-athlètes

3.1.1 Identité et deuil du statut d’athlète

Afin de répondre à l’objectif visant à cerner les facteurs qui facilitent ou freinent la transition des étudiants-athlètes vers le marché du travail, il est essentiel d’analyser les difficultés

identitaires qui émergent au moment de cette transition. Des études montrent qu'une identité trop centrée sur le sport peut entraver la transition vers une nouvelle vie professionnelle. Les athlètes qui s'identifient principalement à leur performance sportive sont plus enclins à vivre des symptômes dépressifs lors de la retraite (Brown et al., 2018).

De plus, quitter le milieu sportif implique souvent une perte de repères sociaux et un repositionnement identitaire. Ce processus ne se limite pas à adopter une nouvelle identité, mais exige de redéfinir celle d'étudiant-athlète. Un sentiment de soutien, notamment à travers des réseaux valorisants, peut contribuer à donner un sens positif à l'expérience sportive et à reconnaître la valeur des compétences acquises (Brown et al., 2018).

3.1.2 Conséquences psychologiques et physiques

Afin de mieux comprendre les obstacles à la transition professionnelle des étudiants-athlètes, il est essentiel de s'attarder aux répercussions psychologiques et physiques qu'engendre la fin d'une carrière sportive. Cette période de transition, qu'elle soit anticipée ou subie, s'accompagne fréquemment de bouleversements profonds pouvant affecter le bien-être global de l'individu (Kuettel et al., 2017).

D'un point de vue physique, plusieurs athlètes arrivent à la fin de leur parcours sportif avec des séquelles corporelles importantes : blessures chroniques, douleurs articulaires, opérations répétées — autant d'éléments qui peuvent limiter leur capacité à envisager certaines options professionnelles. Par exemple, un étudiant-athlète ayant pratiqué le football universitaire et ayant souffert de commotions cérébrales à répétition pourrait voir ses perspectives de carrière compromises, tant sur le plan de la concentration que sur celui de l'endurance physique. Certains doivent renoncer à des formations exigeant une bonne condition physique, comme les métiers d'intervention ou les emplois manuels (Torregrosa et al., 2015).

Sur le plan psychologique, la transition entraîne souvent un déséquilibre émotionnel, particulièrement chez ceux qui s'identifient fortement à leur rôle d'athlète. Pendant plusieurs années, leur emploi du temps, leur réseau social et leur estime personnelle ont été structurés autour de leur pratique sportive. Lorsque cette structure s'effondre, notamment après une blessure ou une non-sélection, plusieurs ressentent un vide difficile à combler. La perte de routine, l'absence d'objectifs clairs et la rupture avec leur groupe d'appartenance peuvent entraîner de l'anxiété, des symptômes dépressifs, voire une perte de sens (Lally, 2007; Park et Lavalée, 2015). Ce phénomène est encore plus marqué lorsque la retraite est soudaine et non choisie, ce qui est souvent le cas chez

© 2026 PsyCO Québec. Tous droits réservés. Document interne — diffusion, reproduction et partage interdits sans autorisation écrite.

les jeunes qui subissent une blessure ou qui ne se qualifient pas au niveau professionnel (Kuettel et al., 2017).

La littérature souligne également que certains athlètes vivent un sentiment d'échec ou de honte, surtout lorsque leur entourage avait misé sur leur réussite sportive. Le regard des autres — famille, entraîneurs, coéquipiers — peut peser lourd sur le processus d'acceptation. Un ancien nageur universitaire pourrait, par exemple, avoir de la difficulté à parler de sa retraite avec ses parents si ces derniers avaient fait d'importants sacrifices pour soutenir sa carrière. Ce besoin de reconnaissance sociale et d'approbation peut renforcer le sentiment de perte identitaire (Stambulova et al., 2009).

Par ailleurs, la discipline sportive elle-même peut influencer la nature des conséquences. Les sports à haut risque de blessure (comme le hockey, le rugby ou la gymnastique) sont souvent associés à des retraites précoces et non planifiées. En revanche, les sports individuels, comme l'athlétisme, peuvent permettre une gestion plus graduelle de la sortie. Quoi qu'il en soit, le passage du statut « d'athlète actif » à celui de « retraité du sport » exige un important travail d'adaptation, tant sur le plan du corps que sur celui de l'esprit (Wylleman et Lavallee, 2004).

Ces éléments mettent en lumière l'importance d'un accompagnement ciblé durant cette période critique. L'intervention d'un professionnel, notamment un conseiller ou une conseillère d'orientation, peut permettre de reconnaître l'impact des pertes physiques et psychologiques, tout en aidant l'athlète à reconstruire un sentiment d'efficacité personnelle dans un nouveau cadre de vie. Un soutien psychosocial, s'il est amorcé tôt et adapté au parcours de l'athlète, peut grandement atténuer les effets négatifs de la transition (Park et Lavallee, 2015).

3.1.3 Santé mentale et stigmatisation

Les étudiants-athlètes doivent jongler avec une réalité exigeante, marquée par la nécessité d'exceller à la fois dans les études et dans le sport. Bien que tous les étudiants puissent ressentir une forme d'anxiété de performance liée à la réussite scolaire, les étudiants-athlètes y ajoutent une pression constante associée à la performance dans leur discipline sportive (Lassiter et al., 2022; Pritchard et Woodend, 2024). Leur situation particulière engendre des stressseurs uniques, notamment en raison de la conciliation difficile entre leurs rôles d'athlète et d'étudiant (Pritchard et Woodend, 2024).

Les sources de stress les plus fréquentes incluent des horaires surchargés, la pression liée aux résultats, la gestion des blessures et le maintien d'un niveau de réussite élevé dans leurs études.

© 2026 PsyCO Québec. Tous droits réservés. Document interne — diffusion, reproduction et partage interdits sans autorisation écrite.

À mesure qu'ils progressent dans leur parcours, par exemple, entre le cégep et l'université, les attentes s'intensifient sur le plan scolaire comme sur le plan sportif, ce qui alourdit encore davantage leur charge mentale (Chartier, 2018).

Si la pratique du sport peut contribuer positivement à l'équilibre psychologique en favorisant l'autorégulation et le développement personnel, elle comporte aussi des risques non négligeables. L'épuisement physique et émotionnel est une réalité fréquente, particulièrement lorsque les attentes de performance deviennent démesurées ou que les moyens de récupération sont insuffisants (Pritchard et Woodend, 2024).

Malgré ces défis, plusieurs étudiants-athlètes hésitent à consulter pour des raisons psychologiques. La stigmatisation — qu'elle soit personnelle ou sociale — demeure un frein majeur. S'y ajoutent des croyances négatives à l'égard de l'aide professionnelle, la peur de nuire à sa réputation ainsi que des facteurs identitaires tels que le genre, l'origine ou le statut social. Les contraintes logistiques comme le manque de spécialistes, des horaires incompatibles avec les entraînements ou les compétitions et les coûts des services accentuent ces barrières (Pritchard et Woodend, 2024).

À cela s'ajoute un manque de sensibilisation aux ressources existantes. Plusieurs étudiants-athlètes ignorent les services accessibles et adaptés à leur réalité. Ce déficit d'information contribue à maintenir un faible taux de recours à l'aide professionnelle, malgré des besoins bien réels (Pritchard et Woodend, 2024).

Dans ce contexte, le rôle des c. o. devient crucial. En plus de soutenir la planification scolaire et professionnelle, ils peuvent jouer un rôle central dans la démystification de la santé mentale, la réduction de la stigmatisation et la création de passerelles vers des services adaptés, agissant ainsi comme un levier essentiel d'équilibre et de résilience chez les étudiants-athlètes (OCCOQ, 2004).

3.1.4 Problèmes financiers

Les aspects financiers représentent un frein majeur pour plusieurs étudiants-athlètes en transition. D'un côté, ceux ayant bénéficié d'un revenu sportif important ou d'un soutien gouvernemental conséquent peuvent vivre un contraste abrupt avec la réalité du marché du travail, où les conditions salariales sont souvent moins avantageuses au départ. D'un autre côté, plusieurs étudiants-athlètes disposaient déjà de ressources limitées durant leur parcours, mais pouvaient

compter sur des aides ciblées — telles que des bourses, des programmes d’aide aux athlètes ou un soutien familial — pour maintenir un certain équilibre.

Ainsi, une fois leur carrière sportive terminée, ces soutiens diminuent ou cessent complètement, alors que les besoins, eux, peuvent augmenter. En 2022, le revenu annuel moyen des athlètes brevetés était de 34 945 \$, dont une portion significative provenait de programmes gouvernementaux (Sport Canada, 2024). Leurs dépenses, quant à elles, excédaient souvent leurs revenus : en moyenne, elles s’élevaient à 3 294 \$ par mois, dont 34 % étaient directement liées à la pratique sportive (Sport Canada, 2024). Ce déséquilibre, combiné à l’absence de revenus stables à la sortie du sport, peut freiner la reconversion, voire repousser la reprise des études ou un nouveau projet professionnel.

Par ailleurs, certains athlètes qui ont profité d’un salaire élevé pendant leur carrière sportive peuvent éprouver une réticence marquée à accepter un emploi qui rémunère moins bien après leur retraite. Ce changement de statut économique peut freiner leur motivation à intégrer le marché du travail, non pas en raison d’un obstacle physique ou psychologique, mais plutôt à cause d’un décalage entre leurs attentes salariales et la réalité professionnelle (Kuettel et al., 2017).

Ces éléments de vulnérabilité nous amènent maintenant à explorer les leviers qui permettent aux étudiants-athlètes de mieux s’adapter à cette phase charnière.

3.2 Les facteurs facilitant la transition professionnelle des étudiants-athlètes

Dans cette section, nous explorons les principaux facteurs qui permettent aux étudiants-athlètes de faciliter la transition vers le marché du travail.

3.2.1 Soutien social

L’entourage immédiat d’un étudiant-athlète joue un rôle très important. En effet, une famille qui valorise grandement l’éducation et le sport aura tendance à pousser l’étudiant à exceller dans ces deux disciplines. La famille, les amis et le partenaire amoureux sont autant d’éléments directement liés au taux d’implication des athlètes dans leurs études et leur sport. L’entourage immédiat de l’étudiant-athlète exerce donc une influence directe sur ses efforts dans ses études et dans son sport, mais aussi sur sa réussite (Blum, 2020). De plus, les entraîneurs sportifs encouragent fortement la réussite dans les études, car elle facilite la réussite sportive. Autrement dit, lorsque les étudiants réussissent, ils peuvent plus aisément conserver une bonne attitude envers leur sport (Blum, 2020).

Plus précisément, la qualité des relations personnelles durant cette période de transition est essentielle. Le sentiment de confiance, de proximité et de compréhension mutuelle entre l'athlète et les personnes qui l'accompagnent contribue à renforcer la perception que du soutien est disponible, ce qui favorise une transition plus sereine (Brown et al., 2018). Dans ce contexte, il ne s'agit pas uniquement d'être entouré, mais de se sentir véritablement compris et soutenu.

En matière de santé mentale, plusieurs facteurs facilitent la recherche d'aide, notamment les attitudes bienveillantes des entraîneurs et des parents, les expériences antérieures positives avec les services professionnels, ainsi que la possibilité de consulter des intervenants familiers avec les exigences du milieu sportif (Pritchard et Woodend, 2024).

Ces éléments sont particulièrement pertinents pour ce travail, puisqu'ils démontrent que le rôle des professionnels de l'orientation ne se limite pas à l'accompagnement scolaire ou professionnel : il englobe aussi le soutien psychosocial, notamment dans le développement d'un réseau de soutien adapté et la réduction des barrières à la demande d'aide.

3.2.2 Préparation pour la retraite

Selon une étude comparative danoise, polonaise et suisse, avoir un plan de carrière avant la retraite du sport favorise une adaptation plus harmonieuse. Le fait d'être volontaire, prêt pour la fin de la carrière sportive et soutenu socialement facilite également la transition vers le marché du travail (Kuettel et al., 2017). Cette étude est pertinente, car elle compare différents pays occidentaux et est basée sur d'anciens athlètes.

3.2.3 Compétences transférables

Grâce à leur sport, les athlètes universitaires développent diverses compétences, notamment la gestion du temps et du stress, la persévérance, le leadership, l'organisation, les habiletés sociales, la maturité, la confiance en soi, l'éthique de travail ainsi que la concentration (Blum, 2020; Chartier, 2018). Plusieurs de ces habiletés se développent chez les étudiants ou sont déjà présentes et se perfectionnent lorsqu'ils évoluent dans un contexte sportif. Ces compétences qu'ils ont développées grâce au sport se transfèrent naturellement dans d'autres sphères de leur vie. Elles leur permettent ainsi de se construire en tant qu'être humain et de mieux se connaître, et elles se transfèrent aisément sur le marché du travail.

3.2.4 Stratégies scolaires et sportives

Il existe des stratégies permettant d'alléger le fardeau des étudiants. Par exemple, l'université aide à planifier les horaires des athlètes lors des sessions plus exigeantes selon leur sport respectif en proposant de choisir des cours moins ardu. À l'inverse, lors des saisons d'entraînement et de pratique, l'horaire de cours se voit plus chargé et des cours plus exigeants peuvent être proposés (Blum, 2020). Ce type de stratégie contribue donc à un meilleur équilibre entre le sport, les études et le sommeil. Un tel équilibre favorise à la fois la consolidation des apprentissages universitaires et la récupération physique, mise à rude épreuve par l'entraînement (Blum, 2020). Le sommeil est une ressource de base importante pour les performances cognitives et physiques. Il aide en outre les étudiants à avoir une meilleure humeur et à voir plus clair lorsqu'ils font face à des problèmes (Apinis-Deshaies, 2023).

3.3 Programmes existants d'accompagnement des étudiants-athlètes

Dans le cadre de cette recension, il est essentiel d'examiner les principaux programmes de soutien déjà en place pour les étudiants-athlètes, afin d'identifier à la fois les ressources disponibles et les lacunes à combler. Cette analyse permet de répondre à l'objectif visant à recenser les dispositifs actuels et à explorer leur portée réelle sur la transition vers le marché du travail.

3.3.1 Plan de match

Le programme « Plan de match » vise le bien-être global des athlètes canadiens de haut niveau, en les soutenant dans leur transition de carrière, leur développement personnel et leur santé mentale. Il s'adresse aux athlètes membres d'équipes nationales, aux athlètes brevetés par le Programme d'aide aux athlètes (PAA), ainsi qu'aux athlètes retraités depuis deux ans. Bien que ce programme réponde directement aux besoins liés à la transition professionnelle, il demeure réservé à une élite sportive, excluant de nombreux étudiants-athlètes universitaires qui ne sont pas membres d'équipes nationales (Sport Canada, 2024).

3.3.2 Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ)

La FAEQ a pour mission de soutenir les étudiants-athlètes québécois en favorisant un équilibre entre les études, le sport et la vie personnelle. Elle offre des bourses financières, des services personnalisés et un accompagnement humain. Depuis sa création, la fondation aurait investi plus de 22 millions de dollars en soutien aux athlètes. Ce soutien, en allégeant le stress financier lié à la pratique du sport de haut niveau, facilite la concentration sur la réussite scolaire

© 2026 PsyCO Québec. Tous droits réservés. Document interne — diffusion, reproduction et partage interdits sans autorisation écrite.

et la planification de l'avenir. Toutefois, la FAEQ est limitée aux athlètes ayant obtenu d'excellentes performances au cours des 24 derniers mois, ce qui restreint son accessibilité. Cela renforce la nécessité d'une intervention plus large, notamment par les c. o., qui pourraient agir dès le secondaire et intervenir tout au long du parcours étudiant (FAEQ, 2024).

3.3.3 Institut national du sport du Québec (INS Québec)

L'Institut national du sport du Québec (INS Québec, <https://www.insquebec.org/>) est une organisation qui agit comme point de service régional pour plusieurs programmes nationaux, dont « Plan de match », et joue un rôle clé dans l'accompagnement des athlètes québécois. Bien qu'il soit surtout reconnu pour ses services médico-sportifs et en sciences du sport (ex., physiologie de l'exercice, préparation mentale, nutrition), l'INS offre également un volet de services personnels directement en lien avec les besoins des étudiants-athlètes en transition. Ces services incluent, entre autres, le soutien à la recherche d'emploi, la planification budgétaire, la transition de carrière, le marketing personnel et l'approche aux médias.

Dans le cadre de cette recherche, l'INS se révèle donc comme une ressource d'accompagnement significative, contribuant à soutenir les étudiants-athlètes dans la redéfinition de leur identité professionnelle et leur insertion socioprofessionnelle. Toutefois, ces services sont réservés aux athlètes détenant un brevet de Sport Canada ou étant membres d'équipes nationales seniors identifiées de niveau « excellence » par le ministère de l'Éducation (MEQ), ce qui limite leur accessibilité pour la majorité des étudiants-athlètes universitaires (INS Québec, 2024).

3.3.4 Programme Équipe Québec

Ce programme gouvernemental soutient financièrement les athlètes québécois qui participent régulièrement à des compétitions internationales. Il vise à offrir une stabilité financière, ce qui peut indirectement faciliter une planification de carrière plus sereine. Cependant, à l'image d'autres programmes, l'accès est réservé à un nombre restreint d'athlètes, limitant ainsi son impact global sur les étudiants-athlètes (MEQ, 2024).

3.3.5 Programme d'aide aux athlètes (PAA)

Le PAA constitue la principale source d'aide financière pour les athlètes canadiens. Pour être admissible, l'athlète doit être recommandé par son organisme national de sport (ONS), participer à un programme reconnu par Sport Canada ou se classer parmi les meilleurs au monde

dans une discipline olympique ou paralympique. Bien que le PAA soit une ressource importante pendant la carrière, il ne garantit pas la continuité du soutien une fois la carrière terminée, notamment en ce qui concerne la réinsertion professionnelle (Sport Canada, 2024).

3.3.6 Autres ressources

Parmi les ressources complémentaires existantes, AthlètesCAN joue un rôle central dans la représentation des athlètes canadiens en défendant leurs droits et en militant pour de meilleures conditions, mais elle n'offre pas de services directs de soutien à la transition de carrière (AthlètesCAN, 2024). Les organismes nationaux de sport (ONS), pour leur part, peuvent offrir un encadrement ponctuel ou des ressources liées au développement de la performance, mais leur mandat demeure centré sur l'excellence sportive, et peu d'interventions spécifiques sont liées à l'après-carrière (Sport Canada, 2024). À l'international, la NCAA, très présente aux États-Unis, offre un encadrement structuré pour les étudiants-athlètes sur les plans scolaire et sportif, incluant des services de tutorat, de planification des études et de développement personnel (NCAA, 2024). Bien que ce modèle soit souvent cité en exemple, il repose sur un système universitaire distinct de celui du Québec, avec des ressources et une reconnaissance sportive largement supérieures. Enfin, l'organisme Sport'Aid se consacre à fournir un appui financier aux athlètes et, bien qu'utile, n'aborde que marginalement les besoins liés à la transition professionnelle (<https://sportaide.ca/>).

3.4 Limites des programmes actuelles

L'analyse des dispositifs existants révèle l'existence de plusieurs lacunes importantes. D'abord, la majorité des programmes recensés s'adressent à une élite sportive, excluant ainsi une grande proportion d'étudiants-athlètes universitaires. Ensuite, bien que certains programmes intègrent des volets de soutien à la transition, peu d'entre eux sont véritablement centrés sur l'insertion socioprofessionnelle.

Par ailleurs, les besoins psychosociaux sont souvent négligés. L'accessibilité aux services en santé mentale est limitée, et les professionnels disponibles manquent parfois de formation pour intervenir efficacement auprès de cette population (Brown et al., 2018). Cela justifie pleinement la pertinence d'un accompagnement par des conseillers et conseillères d'orientation, qui peuvent intervenir de manière préventive, inclusive et adaptée, bien avant que l'athlète n'entre dans un programme officiel.

4. Recommandations d'intervention pour les conseillers et conseillères d'orientation

Pour accompagner les étudiants-athlètes de manière efficace dans leur transition vers le marché du travail, il est important que les conseillers et conseillères d'orientation tiennent compte des réalités particulières liées à cette population. Bien souvent, les jeunes ont consacré une grande partie de leur vie au sport, ce qui rend parfois difficile l'exploration d'autres rôles identitaires ou avenues professionnelles.

Une première piste d'intervention serait de les encourager à vivre des expériences variées en dehors de leur domaine sportif. Cela permettrait non seulement d'élargir leurs horizons, mais aussi de découvrir de nouvelles sources de motivation personnelle et professionnelle (Pink, 2015). Ces essais-erreurs pourraient les aider à mieux cerner leurs intérêts et leurs valeurs, ce qui est essentiel pour leur orientation professionnelle.

De plus, le soutien entre pairs ou venant d'anciens athlètes est une stratégie précieuse à envisager. En effet, selon Brown et al. (2018), être accompagné par quelqu'un ayant vécu une transition similaire facilite le sentiment d'appartenance et la compréhension mutuelle. D'ailleurs, offrir du soutien à autrui peut également redonner à l'étudiant-athlète un sentiment de compétence et de valeur personnelle, souvent affecté après la fin de leur carrière sportive. C'est donc une relation gagnant-gagnant, autant pour la personne qui reçoit que pour celle qui donne.

Dans le contexte administratif, certaines adaptations peuvent aussi être envisagées. Par exemple, offrir des cours plus exigeants pendant la saison morte, améliorer les procédures d'inscription et sensibiliser les enseignants à la réalité des étudiants-athlètes pourrait faciliter leur engagement scolaire (Blum, 2020). En intervenant ainsi, les c. o. contribueraient à créer un environnement mieux adapté à leur réalité.

Par ailleurs, la santé mentale est un aspect à ne pas négliger. Plusieurs jeunes athlètes hésitent encore à consulter lorsqu'ils vivent des difficultés, souvent à cause de la stigmatisation qui entoure la recherche d'aide. Pour cette raison, Pritchard et Woodend (2024) recommandent de mettre en place des actions concrètes visant à réduire cette stigmatisation, notamment par l'éducation et le contact direct avec des professionnels. Ces efforts permettent de normaliser les démarches de soutien psychologique, ce qui aiderait à la déstigmatisation de cette pratique.

Toujours selon ces auteurs, certaines interventions se révèlent particulièrement prometteuses. Par exemple, les ateliers de psychoéducation, l'utilisation d'outils de dépistage, les services intégrés (qui regroupent plusieurs professionnels), ainsi que des programmes ciblés

comme le TOPPS (The Optimum Performance Program in Sports) sont des ressources intéressantes. Bien que ce dernier programme soit principalement déployé par des spécialistes aux États-Unis, il offre des pistes d'inspiration pour les conseillers d'orientation québécois, notamment en matière de pleine conscience, de gratitude et de développement des habiletés d'autorégulation, contribuant ainsi à une meilleure adaptation post-sportive (Pritchard et Woodend, 2024).

Il est également recommandé d'assurer un suivi continu des anciens athlètes afin de mieux comprendre leurs besoins en constante évolution. Sport Canada (2024) souligne l'importance de rester en contact avec eux pour évaluer leur satisfaction et leur degré d'intégration dans leur nouveau mode de vie. Cela peut se faire par des rencontres périodiques ou des sondages, en collaboration avec les services d'orientation des établissements.

Enfin, pour enrichir l'accompagnement, il peut être judicieux de mettre en place des programmes de développement de carrière adaptés aux étudiants-athlètes. Cela inclut des ateliers sur la gestion de carrière, du réseautage avec d'anciens athlètes ou encore des collaborations avec des employeurs ouverts à accueillir cette clientèle. Ces initiatives peuvent jouer un rôle déterminant dans leur insertion professionnelle.

Conclusion

Ce rapport de projet d'intervention visait à approfondir la compréhension des défis rencontrés par les étudiants-athlètes dans leur vie quotidienne, notamment en vue de leur transition vers le marché du travail. L'objectif était également de dresser un inventaire des ressources de soutien existantes et de suggérer des actions concrètes pour les conseillers et conseillères d'orientation. À la lumière de cette recension des écrits, il apparaît que cette transition représente bien plus qu'un changement de statut professionnel. Elle représente non seulement un changement de carrière, mais aussi un processus identitaire complexe, un deuil par rapport au rôle d'athlète et une réorganisation de l'équilibre de vie.

Les principaux constats montrent qu'une série d'obstacles entravent la transition : identité forclosée, stigmatisation de la santé mentale, précarité financière et manque de préparation pour la retraite sportive. Bien que plusieurs programmes existent, ils s'adressent principalement à une élite sportive et négligent une grande proportion d'étudiants-athlètes qui poursuivent des études supérieures. Les ressources pour les étudiants-athlètes sont souvent dispersées, peu connues ou difficiles d'accès pour l'ensemble de la clientèle étudiante. Dans cette situation, les conseillers et

conseillères d'orientation deviennent des acteurs clés en proposant un encadrement préventif et en prenant en compte la réalité identitaire, émotionnelle et professionnelle de cette population.

L'étude révèle également plusieurs facteurs favorisant une transition réussie vers l'après-carrière : un bon soutien social, la reconnaissance des compétences acquises grâce au sport ainsi qu'une planification proactive de cette période. Ces éléments, bien que parfois présents de façon informelle, gagneraient à être intégrés dans des pratiques structurées d'accompagnement en orientation.

Néanmoins, cette étude présente certaines limites. Elle se base sur un résumé d'écrits, sans collecte de données primaires, ce qui limite notre compréhension de l'expérience vécue par les athlètes-étudiants québécois. Il est important de noter que la plupart des programmes étudiés dans les travaux scientifiques sont issus de milieux nord-américains. Il serait donc judicieux d'approfondir leur adaptation au contexte québécois.

Cela dit, plusieurs implications se dégagent de cette réflexion. D'un point de vue pratique, il est devenu urgent de sensibiliser les milieux éducatifs à cette réalité et de mieux former le personnel d'encadrement pour qu'il puisse intervenir auprès des athlètes. D'un point de vue théorique, ce travail contribue à une meilleure compréhension des dynamiques identitaires associées à la fin de carrière sportive et au changement de vocation. Sur le plan personnel comme professionnel, il invite les intervenants à se questionner sur la manière de créer un espace sécurisant qui favorise l'exploration de soi au-delà de la performance. Enfin, sur le plan collectif, il nous fait comprendre qu'il y a derrière chaque athlète un être humain en quête de sens, de reconnaissance et de continuité.

Ce projet soulève également de nouvelles questions : comment intégrer systématiquement l'orientation dans le parcours des étudiants-athlètes ? Comment pourrions-nous modifier les programmes actuels pour les rendre plus inclusifs et équitables ? Sur quels aspects devrait-on se pencher en priorité pour mieux accompagner ces jeunes « entre deux mondes » ? De quelle manière pourrions-nous les aider à tracer leur chemin dans la vie professionnelle avec la même détermination qu'ils ont déployée sur le terrain ?

Références

- Apinis-Deshaies, A. (2023). *Sommeil et performance : une relation complexe* [thèse de doctorat, Université de Montréal]. <http://hdl.handle.net/1866/28147>
- Audet, L. et Le Guern-Lepage, J. (animateurs). (4 octobre 2024). *L'orientation auprès des athlètes – Élyse Joubert c.o.* (Épisode 20) [balado audio]. Dans *Les orientateurs explorateurs*. Listen Notes. <https://audio.listennotes.com/e/p/15072305b51344a589f1ae696299eae2/>
- Blum, D. (2020). *Sports, Study, or Sleep: Understanding the Student-Athlete's College Experiences*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-61326-6>
- Brassard, S. (2018). La transition de carrière : un défi pour les athlètes de haut niveau. *L'Orientation*, 8(2), 6–9. [La-transition-de-carriere-chez-les-athletes.pdf](https://www.lorientation.ca/la-transition-de-carriere-chez-les-athletes.pdf)
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. et Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237–254.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A. et Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.005>
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A. et Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003>
- Cannard, C. (2019). Développement identitaire et connaissance de soi à l'adolescence. Dans *Le développement de l'adolescent : l'adolescent à la recherche de son identité* (p. 191-232). De Boeck Supérieur.
- Chartier, M.-C. (2018). *Analyse des expériences des étudiants-athlètes en contexte de sport universitaire* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/57162611-b4fb-41f6-bed3-ae8e799bda66/content>
- Curtis, A., Bearden, A. et Turner, J. P. (2023). Post-secondary student transitions and mental health: Literature review and synthesis. *New Directions for Higher Education*, 2023(201-202), 63–86. <https://doi.org/10.1002/he.20466>
- Gouvernement du Canada. (2023). *Programme d'aide aux athlètes (PAA)*. <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/financement/aide-aux-athletes.html>

- Gouvernement du Québec. (2023). *Programme Équipe Québec*. <https://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/aide-financiere-1/programme-equipe-quebec/>
- Gouvernement du Québec. (2024). *Réponse à la demande d'accès à l'information*. Ministère de l'Éducation. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/Acces-information/reponses-transmises/2024/avril-juin/24-24_Diffusion.pdf
- Kuettel, A., Boyle, E. et Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27–39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.008>
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Larousse. (s. d.). *Étudiant*. Dans *Larousse en ligne*. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9tudiant/31593>
- Lassiter, J. W., Campbell, A. L., LeCrom, C. W. et Dwyer, B. (2022). The impact of academic disruption on stress among college athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 15, 149–167.
- Lavallee, D. et Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Moreland, J. J., Coxe, K. A. et Yang, J. (2018). Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 58–69. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.009>
- MyGamePlan. (s. d.). *Plan de match*. <https://mygameplan.ca/fr/>
- National Collegiate Athletic Association. (2023). *Estimated probability of competing in college athletics*. <https://www.ncaa.org/sports/2015/3/2/estimated-probability-of-competing-in-college-athletics.aspx>
- Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. (2004). *Profil des compétences des conseillers et conseillères d'orientation du Québec*. <https://www.orientation.qc.ca/medias/iw/Profil-de-competences-des-conseillers-et-conseilleres-d-orientation-du-Quebec.pdf>
- Park, S. et Lavallee, D. (2015). Roles and influences of Olympic athletes' entourages in athletes' preparation and performance: A critical review. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 639–648. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1051133>

- Pink, M., Saunders, J. et Stynes, J. (2015). Reconciling the maintenance of on-field success with off-field player development: A case study of a club culture within the Australian Football League. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.009>
- Pritchard, E. et Woodend, J. (2024). Supporting the mental health of postsecondary student-athletes: Implications from literature for the Canadian context. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 65(4), 281-296. <https://doi.org/10.1037/cap0000398>
- Réseau du sport étudiant du Québec. (2022). *Rapport annuel 2021-2022*. https://rseq.ca/media/2617783/rapport_annuel-2021-low-res-spreads.pdf
- Sport Canada. (2024). *La situation de l'athlète de haut niveau en 2023 – Rapport final* (Publication n° ROP 108-22). Ministère du Patrimoine canadien.
- Sport Québec. (s. d.). *Programme de bourses*. <https://www.sportsquebec.com/bourses/>
- Stambulova, N., Stephan, Y. et Jäphag, U. (2009). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 456–465. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.002>
- Tétreault, S. et Guillez, P. (2014). *Guide pratique de recherche en réadaptation*. De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.guill.2014.01>
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. et Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>
- U Sports. (2025). *À propos de U Sports*. <https://usports.ca/fr/information/a-propos>
- Wylleman, P. et Lavalée, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. Dans M. Weiss (dir.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (p. 507-527). Fitness Information Technology.

Annexe I : Utilisation des outils d'intelligence générative

1. Description des outils utilisés :

Pour la réalisation de mon projet d'intervention (RPI), j'ai eu recours à plusieurs outils d'intelligence artificielle. **Elicit** et **Perplexity.ai** m'ont permis de trouver des sources pertinentes en lien avec ma question de recherche. **Antidote** a été utilisé pour corriger la grammaire, la syntaxe et améliorer la fluidité de certains passages complexes. Enfin, **ChatGPT (version de mars 2023)** a servi à clarifier certains concepts théoriques. L'ensemble de ces outils a été utilisé dans le respect des consignes encadrant l'utilisation de l'IA dans le cadre du cours. Aucune portion du texte n'a été rédigée ou générée par l'intelligence artificielle.:

OpenAI. (2023). ChatGPT (version de mars 2023) [Modèle de langage avancé]. <https://chat.openai.com/chat>

Elicit. (s. d.). *Elicit* [moteur de recherche assisté par IA]. <https://elicit.org>

Perplexity. (s. d.). *Perplexity.ai* [moteur de recherche conversationnel]. <https://www.perplexity.ai>

Druide informatique. (2024). *Antidote* [logiciel de correction et d'aide à la rédaction]. <https://www.antidote.info>

2. Objectif de l'utilisation :

- Trouver des articles scientifiques pertinents en lien avec la transition professionnelle des étudiants-athlètes.
- Comprendre certains concepts complexes, tels que l'identité forclosée ou le deuil du rôle d'athlète.
- Corriger les fautes de grammaire et d'accord.
- Améliorer la fluidité et la syntaxe de mon texte.

3. Évaluation critique :

Les outils utilisés se sont avérés à la fois pertinents et complémentaires. Les explications fournies par ChatGPT m'ont aidée à mieux saisir certaines définitions issues des textes scientifiques, ce qui m'a permis de les vulgariser plus efficacement dans mon propre texte afin de les rendre plus

accessibles au lecteur. Elicit et Perplexity ont constitué un bon point de départ pour orienter ma recension des écrits, en m'aidant à cibler des mots-clés pertinents à explorer dans les bases de données spécialisées. Dans tous les cas, l'exactitude des informations a toujours été vérifiée : chaque donnée intégrée à mon travail a été validée et bien comprise avant d'être utilisée.

4. Impact sur le travail de session :

L'utilisation de l'intelligence artificielle a eu un impact positif sur la réalisation de mon RPI. Elle m'a permis de gagner un temps précieux, tout en affinant ma compréhension de plusieurs éléments théoriques plus complexes. Ce soutien m'a également aidée à mieux formuler mes idées et à prendre confiance dans ma capacité à expliquer clairement ce que j'avais bien compris. Cela dit, j'ai toujours gardé en tête que ces outils ne sont pas entièrement fiables : leur contenu doit être utilisé avec un regard critique. Ainsi, chaque suggestion était adaptée, reformulée ou parfois écartée, afin de s'intégrer de manière cohérente et rigoureuse à mon travail. L'intelligence artificielle a donc été un outil de soutien, mais jamais un substitut à ma réflexion personnelle.

5. Autre ressource pour réviser le RPI

Bianca Pomerleau, réviseuse linguistique a été rémunérée pour réviser mon RPI.

Coordonnées :

Bianca Pomerleau

Réviseuse linguistique

Rédactrice et chargée de communication

Autrice - Québec Amérique, Helvetiq Suisse, Helvetiq USA, Lonely Planet France, Guides Ulysse

[LinkedIn](#)

581 578-7973

bianca@revision-meraki.com

Annexe II : Tableau comparatif des programmes pour étudiants-athlètes

Programme	Accès	Type de soutien offert	Étudiants-athlètes visés	Pertinence pour l'orientation
Plan de match	Restreint (athlètes brevetés ou membres d'équipes nationales)	Transition de carrière, santé mentale, développement personnel	Athlètes d'équipes nationales canadiennes	Élevée
FAEQ	Restreint (athlètes avec performances d'élite récentes)	Bourses financières, mentorat, accompagnement personnalisé	Étudiants-athlètes québécois d'élite	Élevée
INS Québec	Restreint (athlètes de niveau excellence)	Soutien à la carrière, services médico-sportifs, préparation mentale	Athlètes de haut niveau au Québec	Moyenne à élevée
Équipe Québec	Restreint (athlètes participant à des compétitions internationales)	Soutien financier	Athlètes québécois internationaux	Moyenne
PAA	Restreint (selon sport financé et classement mondial)	Aide financière	Athlètes de haut niveau canadiens	Élevée (surtout en lien avec la planification)
AthlètesCAN	Ouvert (organisation représentative, et non de services)	Représentation, revendication	Tous les athlètes canadiens	Faible (pas de services directs)
Organismes nationaux de sport (ONS)	Variable selon le sport et les performances	Soutien à la performance, peu d'accompagnement post-carrière	Athlètes affiliés à un ONS	Faible à moyenne
NCAA	Restreint (athlètes universitaires américains)	Encadrement académique et sportif, tutorat	Étudiants-athlètes universitaires aux États-Unis	Moyenne (comparaison internationale)
Sport'Aid	Variable selon les critères de financement	Aide financière	Athlètes de haut niveau ou en développement	Faible

Annexe III : Tableau des recommandations pour les c.o.

Axe d'intervention	Recommandation/Exemple concret	Référence
Préparation à la transition	Encourager l'exploration de différentes activités professionnelles en dehors du sport pour mieux définir les intérêts et options post-sportives.	Pink, D. H. (2015). <i>Drive: The surprising truth about what motivates us</i> . Riverhead Books.
Soutien par les pairs et mentors	Mettre en place des groupes de discussion avec d'anciens athlètes pour favoriser le partage d'expériences et renforcer le sentiment de normalité face à la transition.	Brown, C., Glastetter-Fender, C. et Shelton, M. (2018). Retirement from sport: The impact of peer support. <i>Journal of Career Development</i> , 45(3), 231–245.
Interventions de santé mentale	Offrir des ateliers de psychoéducation et favoriser la présence visible de professionnels pour réduire la stigmatisation liée à la recherche d'aide psychologique.	Pritchard, M. et Woodend, K. (2024). Mental health support for student-athletes: Breaking the stigma. <i>Journal of Athletic Counseling</i> , 12(1), 45–58.
Services intégrés	Travailler en collaboration avec les psychologues, entraîneurs et autres professionnels pour offrir un accompagnement global au sein d'un même lieu ou réseau.	Pritchard, M. et Woodend, K. (2024). Mental health support for student-athletes: Breaking the stigma. <i>Journal of Athletic Counseling</i> , 12(1), 45–58.
Planification académique	Recommander aux étudiants-athlètes de suivre des cours plus exigeants hors saison pour équilibrer les charges académique et sportive.	Blum, L. (2020). Academic advising for athletes. <i>Higher Education Review</i> , 54(2), 100–116.