



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG SUISSE  
DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

# **Comment des étudiants-athlètes autorégulent-ils leurs études ?**

**Une analyse des stratégies cognitives, motivationnelles,  
de gestion du temps et de l'environnement**

Mémoire de Master présenté par Audrey Schnegg

Sous la direction du Prof. Jean-Luc Gurtner

Avril 2018

## **Résumé**

L'apprentissage autorégulé, qui implique le contrôle de processus cognitifs, motivationnels et comportementaux, est considéré comme ayant un rôle clé dans la réussite scolaire et académique. Dans ce mémoire, nous nous sommes intéressés aux compétences d'autorégulation d'étudiants-athlètes, qui doivent organiser leur vie entre la pratique de leur sport à haut niveau et leurs études. Les objectifs de cette recherche étaient de comprendre comment ces derniers s'autorégulaient, et plus précisément de voir à quelles stratégies cognitives, motivationnelles, de gestion du temps et de l'environnement ils avaient recours dans une perspective d'autorégulation. Cinq étudiants-athlètes étant au moins en deuxième année d'études, âgés de 20 à 33 ans, ont été interviewés et ont répondu à un questionnaire inspiré du *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ). Les résultats montrent que malgré le manque de temps à disposition dont ils ont fait mention, les étudiants-athlètes arrivent à gérer leur cursus académique en parallèle de leur carrière sportive en faisant usage de stratégies cognitives associées à un apprentissage en profondeur et en ayant recours à différentes stratégies qui leur permettent de se motiver. Les analyses montrent également qu'ils font preuve d'adaptation et d'une planification flexible prenant en compte divers aspects des tâches et qui se base sur les connaissances qu'ils ont de leur fonctionnement.

Enfin, cette recherche a pu montrer que les étudiants-athlètes géraient les distractions et leur concentration en régulant le contexte dans lequel les apprentissages avaient lieu.

### **Mots-clés**

Apprentissage autorégulé, étudiants-athlètes, stratégies d'apprentissage, motivation, gestion du temps.