

Faculté des Sciences et Techniques
Licence Sciences & Techniques des Activités Physiques & Sportives – 3^{ème} année - Management du Sport

2022/2023

L'importance du bien-être dans la réussite académique des étudiants

Paul BROUSTÉ

Stage effectué du 17 avril au 26 mai 2023

Oklahoma State University – Department of Wellness – Competitive Sports

Stage encadré par

Daniel L. FRAGEL

Assistant Director – Competitive Sports



Remerciements

Avant de commencer ce devoir, je tiens à adresser mes remerciements aux différentes personnes ayant participé, de près ou de loin à la réalisation de mon stage.

En premier lieu, je remercie M. Daniel Fragel, mon tuteur, ainsi que M. Brandon Barnea et tout le personnel du Department of Wellness d'OSU de m'avoir accueilli au sein de leur service, de m'avoir accompagné tout au long de mon stage et de m'avoir soutenu dans la rédaction de ce dossier. J'ai une pensée également pour M. Alejandro Herrera.

Je remercie le Dr Todd Misener, en sa qualité de Chief Wellness Officier (directeur), pour toutes les discussions et conseils prodigués et d'avoir partagé avec moi sa philosophie et sa vision du bien-être et des activités physiques et sportives.

Je remercie également le Dr Jeffrey Simspon, MM. Laurent Bourdier et Jeremie Gouteron de m'avoir donné l'opportunité d'effectuer ce stage à Oklahoma State University. Partir à l'étranger dans le cadre de mes études était un rêve et grâce à eux, il a été exaucé.

Je remercie Mme Sabine Chavinier-Réla et M. Éric Barget de m'avoir soutenu dans ma démarche de réaliser ce stage.

Je remercie Mmes Jocelyne Denais et Manon Deniel pour m'avoir aidé dans les démarches administratives nécessaires.

Je remercie M. Iouri Bernache-Assollant pour son aide dans la réalisation de la revue de littérature.

Je remercie bien évidemment mes parents, mon frère et mes proches pour le soutien apporté, aussi bien durant la préparation que pendant la période du stage.

Je remercie bien évidemment Mme Geraldine Auel et son époux le Dr Stephen Hallgren pour m'avoir accueilli gracieusement chez eux durant l'ensemble de la période du stage. Je leur suis infiniment reconnaissant.

Enfin, j'en profite pour remercier tous les étudiants que j'ai pu rencontrer et avec qui j'ai pu échanger. Sans oublier les étudiants internationaux de m'avoir intégré et d'avoir pu apprécier la vie sur le campus et en dehors. Je remercie donc tout particulièrement Santiago, Marie, Emma, Mayssa, Irene et Andrea pour tous les bons moments que nous avons pu passer ensemble.

Droits d'auteurs

Cette création est mise à disposition selon le Contrat :

« **Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale-Pas de modification 3.0 France** »

disponible en ligne : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>



Sommaire

Introduction	5
1. Partie 1 – La question du bien-être à Oklahoma State University	7
1.1. Le Department of Wellness : structuration et philosophie.....	7
1.2. Des activités au service de tous.....	9
1.3. Le bien-être comme atout stratégique.....	12
2. Partie 2 – Le rôle du bien-être dans la performance académique des étudiants : une revue de la littérature.....	14
2.1. Bien-être et réussite chez les étudiants : deux concepts clef.....	14
2.2. Des mécanismes sous-jacents à la relation recherchée.....	16
2.3. Des activités pour favoriser le bien-être et la réussite académique	20
3. Partie 3 : Favoriser le bien-être et la réussite des étudiants : une proposition stratégique pour le Department of Wellness	24
3.1. Les activités physiques et sportives comme vecteur privilégié	24
3.2. Des activités par et pour les étudiants.....	27
3.3. Regard critique de la proposition de stratégie	29
Conclusion	31
Références bibliographiques	33
Table des matières.....	35
Annexes	37

Introduction

« *Scholarship, Instruction, Service* »

Telle est la devise d'Oklahoma State University (OSU), une université publique américaine localisée dans l'Oklahoma. Fondée dans la ville de Stillwater en 1890 sous le nom d'Oklahoma Agricultural and Mechanical College (Oklahoma A&M), elle recense désormais plus de 35 000 étudiants répartis sur cinq campus.

Le campus de Stillwater est le plus grand des cinq de l'université avec pas moins de 24 649 étudiants, provenant de l'ensemble des Etats américains et du monde entier avec plus de 100 nationalités différentes. Le campus se situe à équidistance des deux plus grandes villes de l'Etat, en l'occurrence Oklahoma City et Tulsa.

OSU vise à préparer ses étudiants au succès. La philosophie de l'université est, grâce au leadership et au service, de tendre à améliorer la vie des habitants de l'Oklahoma, des Etats-Unis et du monde entier. Pour cela, elle estime qu'en disposant d'enseignants, de chercheurs et d'un rayonnement de grande qualité, elle peut offrir aux étudiants toutes les ressources et l'éducation nécessaires afin de faire évoluer le monde.



Figure 1 : Emblème académique et logo officiel d'Oklahoma State University

Source : Oklahoma State University, Department of Brand Management

En ce qui concerne le volet académique de l'université, cette dernière est composée de sept facultés, d'une école vétérinaire ainsi qu'une école d'ostéopathie. Plus de 200 formations de premier cycle sont dispensées ainsi que 79 masters et 45 doctorats. OSU prépare tous ses étudiants à un avenir prometteur en disposant d'une business school de très grande qualité. Il en est de même dans des domaines divers et variés tels que la mode ou la comptabilité.

Oklahoma State University fait également de son mieux pour améliorer l'expérience des étudiants sur le campus. Des logements adaptés à chacun sont proposés afin de favoriser les rencontres et la socialisation, plus de 30 restaurants universitaires sont présents sur le campus afin de proposer une gamme riche et variée de repas. D'autre part, l'université propose également à ses étudiants de nombreux stages ou d'emplois à mi-temps, dans l'optique qu'ils puissent développer leur réseau professionnel et gagner de l'expérience. Enfin, les étudiants ont la possibilité de rester actif et en bonne santé en ayant accès au Colvin Recreation Center dans lequel peuvent venir s'exercer et se détendre, que ce soit dans la salle de musculation, les différents gymnases, la piscine, les courts de tennis, les terrains extérieurs, etc.



Figure 2 : L'entrée du *Colvin Recreation Center*

Source : The O'Colly, Brian Pizana

Le Colvin Recreation Center n'est en réalité que la partie visible de l'iceberg que représente le Department of Wellness (DOW), lui-même une composante de la Division of Student Affairs. Ce dernier est d'une importance capitale pour l'université, car elle aspire à devenir « America's Healthiest Campus ». Afin d'atteindre cet objectif fixé en 2011, le DOW s'est fixé la mission de fournir des opportunités favorisant le bien commun, l'apprentissage permanent et le bien-être. OSU espère de cette manière devenir un exemple d'excellence et un élément moteur aussi bien sur le campus, que dans l'Etat ou dans le pays tout entier à travers la collaboration, l'engagement ou encore le service, ceci dans le but de continuer à faire grandir et développer la communauté de l'université.

En d'autres termes, l'université cherche à tout prix à s'assurer du bien-être, de la santé physique et mentale de ses étudiants tout comme de ses salariés, sans oublier de proposer différents services aux étudiants en situation de handicap.

Nous nous intéresserons donc tout au long de ce dossier, à l'impact que le bien-être peut avoir sur la vie des étudiants et plus spécifiquement sur la réussite dans leurs études, en se penchant sur les différents services et activités proposées par le Department of Wellness. Comment le bien-être peut améliorer la réussite académique des étudiants ? Afin de répondre au mieux à cette question plus complexe qu'elle ne paraît, nous aborderons dans un premier temps la manière dont est pris en compte le bien-être au sein de l'université, puis nous effectuerons une revue de la littérature s'intéressant à ce sujet et finirons en proposant des solutions pour améliorer la structure déjà existante sur le campus.

1. Partie 1 – La question du bien-être à Oklahoma State University

1.1. Le Department of Wellness : structuration et philosophie

Le Department of Wellness d'Oklahoma State University est un segment de la Division of Students Affairs. Il a vu le jour en août 2011 avec la fusion du Department of Campus Recreation et du Seretean Wellness Center. Depuis cette date fondatrice, le Department se focalise sur le développement du bien-être sur le campus avec pour mot d'ordre, devenir « America's Healthiest Campus ». Pour autant, il ne s'agit pas d'une tâche évidente. Afin de nourrir ses ambitions, le DOW cherche sans relâche de nouveaux programmes et services à développer. Ceci dans l'optique de satisfaire au mieux les besoins en constante évolution en matière de bien-être de la communauté d'OSU.

1.1.1. Des infrastructures à disposition d'une organisation formelle bien définie

A la suite de la fusion évoquée entre les deux Departments, l'importance du Department of Wellness s'est accrue en termes de personnel, mais également pour ce qui concerne les programmes et services proposés. Il était donc primordial que son organisation soit clairement définie sans laisser de zone d'ombre.

Le Department of Wellness est composé de plusieurs infrastructures : le Colvin Recreation Center (CRC), le Seretean Wellness Center (SWC), la Colvin Recreation Center Annex et les Western Fields. Le CRC a réouvert en 2004 après une rénovation s'élevant à 23 millions de dollars. Il s'agit d'un complexe sportif de 250 000 pi² (2 ha) comprenant des bureaux, des terrains de basketball (10), de squash, un mur d'escalade, une piscine couverte et d'été, un vaste espace de musculation et de fitness, une salle de danse ainsi que des terrains extérieurs notamment de beach-volley ou de tennis. Le SWC dispose également de bureaux, mais aussi d'un espace de musculation, un salon de massage, une cuisine où des cours sont dispensés et d'un amphithéâtre. Enfin, la Colvin Annex a récemment subi des rénovations à hauteur de 5 millions de dollars. On peut y trouver 4 terrains dédiés à la pratique du basketball ou du volleyball. Les Western Fields sont eux situés en périphérie du campus et permettent aux étudiants de pratiquer du softball, du lacrosse, du cross-country ou encore de l'accrobranche.



Figure 3 : Les infrastructures du Department of Wellness

Source : Oklahoma State University, Campus Maps

En ce qui concerne l'organisation du Department of Wellness, ce dernier dispose d'un organigramme qui de prime abord peut sembler étrangement complexe. Cependant, en ajustant la focale, on prend alors conscience qu'il s'agit en réalité d'un mécanisme astucieusement développé et judicieusement huilé. Effectivement, chaque poste occupé au sein du DOW se justifie par l'importance de bénéficier de personnes compétentes se rendant indispensables au développement et à la réussite de la structure. Le Department est ainsi composé :

- d'un directeur général et assistant du vice-président chargé des Student Affairs ;
- de deux directeurs associés, un dédié aux activités récréatives, l'autre au bien-être ;
- de sept directeurs adjoints, chacun étant spécifique à un programme ;
- de trois managers, pour l'informatique, pour les installations et pour le suivi des subventions ;
- de douze coordinateurs répartis sur les différents programmes ;
- de trois secrétaires administratives ;
- de six Graduate Assistants répartis sur les Competitive Sports (2), le Fitness, les Operations et l'Employee Wellness (2).

1.1.2. Une philosophie revendiquée et affirmée

Depuis août 2011 et la création du Department of Wellness, l'université est à l'initiative d'un ambitieux projet, celui de devenir « America's Healthiest Campus » (Harington, 2016). Ce dernier a vu le jour dans l'optique de donner la possibilité aux employés, aux étudiants et aux membres de la communauté d'OSU (habitants de Stillwater et ses environs) de profiter et de bénéficier d'une vie meilleure. Ce projet doit permettre d'améliorer de manière significative la santé de la population en leur permettant de pratiquer une activité physique, de se détendre, d'améliorer leur alimentation, mais également en proposant des moments d'échange sur des thématiques d'actualité telles que la prévention de la santé mentale ou l'inclusion sociale. Ce dispositif est mis en place sur les différents campus d'Oklahoma State University, avec comme objectif principal d'avoir un impact positif sur la vie des habitants de l'Oklahoma, mais aussi d'avoir un rayonnement national et potentiellement international.

En tant que « America's Healthiest Campus », Oklahoma State University s'est fixée comme mission d'être aussi engagée, performante, prospère, confiante et résiliente que possible. Afin de parvenir à ses fins, l'université est tournée vers l'avenir. Elle met pour cela l'accent sur trois axes majeurs :

- enrichir la vie de ses étudiants, de ses employés ainsi que des membres de la communauté ;
- harmoniser les dimensions physiques, émotionnelles, spirituelles, sociales et professionnelles du bien-être ;
- créer une synergie basée autour des niveaux de changement personnel, interpersonnel, organisationnel et environnemental pour atteindre une culture durable du bien-être.

Afin de faciliter la compréhension de sa démarche, l'université a développé un modèle stratégique. The Wellness Strategy Model (Harington, 2016) permet à toute personne de pouvoir visualiser les différents éléments prenant part à son fonctionnement. Ce dernier est divisé en quatre niveaux progressifs : le comment (how), le quoi (what), le qui (who) et le pourquoi (why). Chacun de ces niveaux est indissociable du modèle, sinon ce dernier perd tout son sens. Cela est notamment confirmé par la représentation circulaire du modèle stratégique du bien-être.

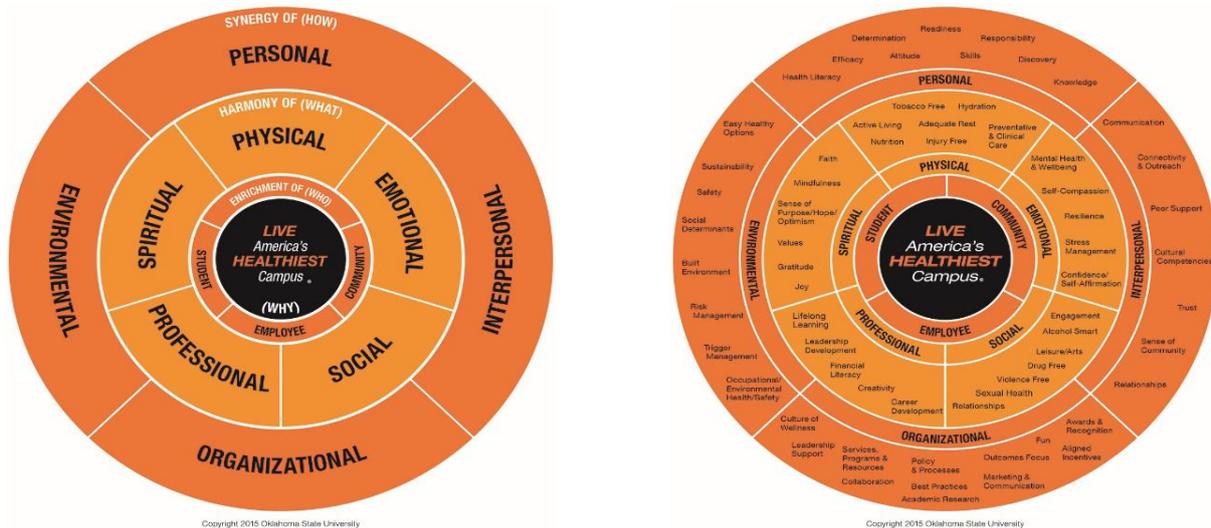


Figure 4 : The Wellness Strategy Model simplifié et détaillé

Source : Oklahoma State University Foundation, America's Healthiest Campus

1.2. Des activités au service de tous

Le Department of Wellness propose une large variété d'activités, réparties entre différents programmes et services. Cependant, il serait faux de penser qu'elles sont uniquement destinées à l'usage des étudiants. L'ensemble des activités est également accessible aux membres de la communauté (habitants de Stillwater) et aux employés de l'université qui quant à eux bénéficient d'un accès gratuit. Au-delà, de ces activités, OSU est grandement investie dans le sport adapté puisqu'elle organise notamment les Special Olympics, compétition qui tend à promouvoir le sport pour les personnes en situation de handicap intellectuel.

1.2.1. Une pratique physique et sportive adapté à chacun

Au sein du Department of Wellness, les étudiants, enseignants ou membres de la communauté sont libres d'effectuer l'activité qu'ils souhaitent au sein du Colvin Recreation Center ou du Seretean Wellness Center. Les installations leurs permettent aussi bien de pratiquer la musculation que d'emprunter du matériel. Ce dernier est mis à disposition dans la salle des équipements dans laquelle des ballons, balles et raquettes sont disponibles. C'est l'Operations Program qui a la responsabilité de gérer et encadrer les activités récréatives et de loisirs des usagers. Ces derniers peuvent également souscrire à un programme d'entraînement ou à des cours collectif à l'instar de la Zumba ou du CrossFit (Fitness Program), bénéficier de leçons de natation encadrées par des maîtres-nageurs diplômés (Aquatics Program) ou encore pratiquer des activités de pleine nature comme l'escalade ou l'accrobranche (Outdoor Adventure Program).

Pour ce qui est de la gestion et l'encadrement des compétitions sportives, la charge incombe au Competitive Sports Program. Ce dernier tend à travers l'organisation d'activités compétitives d'être le point de ralliement afin de permettre aux étudiants de socialiser, de pratiquer une activité physique et de développer leur esprit de compétition. Ce Program se définit autour de trois mots : le ludique, la sécurité et la compétition. Si on enlève un de ces trois mots, la logique même des Competitive Sports disparaît. C'est pour cette raison que le Program propose différentes formes de compétition.

Les Intramural Sports comprennent des championnats, tournois ou autres événements ponctuels. OSU propose plus de 50 sports, e-sports et jeux différents, allant du basketball (5v5 ou 3v3) à FIFA en passant par le lancer de hache. Les étudiants sont libres de former leur équipe ou de s'inscrire pour une soirée, un week-end voire un semestre entier. Chaque sport possède plusieurs ligues, pour les hommes, les femmes, mixtes ou encore unified qui consiste à faire concourir des personnes en situation de handicap intellectuel parmi des valides. Le but des Intramurals est donc de donner la possibilité à toutes et tous de participer à la compétition qui leur convient le mieux. Un règlement est édicté pour définir les différentes règles de participation. D'autre part, le Program propose aux étudiants de devenir arbitre ou superviseur afin d'encadrer au mieux les différentes activités.

Les Clubs Sports consistent en des associations sportives représentant un sport, par exemple le football (soccer) féminin ou le rugby masculin. Au total, 42 Club Sports sont recensés au sein du Program. Il est important de faire la distinction avec le sport universitaire (NCAA), les étudiants y participant bénéficient d'une bourse et sont considérés comme des sportifs de haut-niveau. Les Clubs Sports permettent aux étudiants de pratiquer une activité compétitive en affrontant d'autres universités par le biais de rencontres organisées le plus souvent durant le week-end. Chaque club est constitué d'un président, d'un trésorier et d'un secrétaire. En tant qu'association étudiante, le club peut recevoir des subventions de la part de l'université ou des dons privés. Le club est libre de planifier les entraînements, les matchs et les tournois tout en ayant l'aval du Competitive Sports Program.

Le Program est également à l'origine de la création du Camp Colvin. Ce dernier est un camp d'été à destination des enfants de 6 à 11 ans et a pour but de promouvoir la découverte d'activités ludiques, sportives et le bien-être dès le plus jeune âge. Le camp est organisé durant la période d'estivale et découpé en 6 sessions complètes (5 jours) et 2 sessions réduites (2 jours).

1.2.2. Le sport comme vecteur d'inclusivité

Les Special Olympics sont une organisation internationale qui organise des compétitions sportives pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Son objectif est de promouvoir à travers le sport l'inclusion, l'estime de soi et les opportunités sportives pour les athlètes ayant des capacités différentes. A l'instar du Comité international paralympique (CIP), Special Olympics est reconnu par le Comité international olympique (CIO).

Fondée en 1968 par Eunice Kennedy Shriver, sœur du Président John F. Kennedy, il s'agit de la plus importante organisation s'adressant aux enfants et adultes en situation de handicap intellectuel. Des compétitions sont organisées chaque jour dans le monde entier, que ce soit au niveau local, régional ou national, on recense plus de 100 000 événements par an.



Figure 5 : Logo officiel des Special Olympics

Source : Special Olympics, Special Olympics Brand

Les premiers Special Olympics Games ont eu lieu à Chicago en 1968, à Soldier Field. Depuis, il existe un comité dans chacun des 50 Etats américains, notamment dans l'Oklahoma. Le premier événement organisé dans ce dernier s'est tenu en 1969 sur le site de l'Université de Tulsa. Depuis, de nombreuses compétitions ont eu lieu dans l'Etat, les principales étant :

- le tournoi d'Etat de football organisé en automne à Owasso ;
- le tournoi d'Etat de flag football américain organisé au printemps en alternance à Tulsa et Oklahoma City ;
- la compétition de d'équitation organisée en automne à Stillwater ;
- les jeux d'hiver organisés en janvier à Edmond, Oklahoma City, Norman et sur le campus d'Oklahoma University (OU) ;
- les jeux d'été organisés en mai à Stillwater et sur le campus d'Oklahoma State University.

Pour l'édition 2023, les jeux d'été ont lieu du mercredi 17 mai au vendredi 19 mai. Cette année, plus de 5 000 athlètes, partenaires et coachs des quatre coins de l'Oklahoma seront présents pendant trois jours. Ces derniers vont concourir dans différentes épreuves telles que l'athlétisme, le bocce, le bowling, le golf, le lancer de fer à cheval, l'haltérophilie, le basketball 3v3 unified et le softball unified. Ces deux derniers sont différents des précédentes épreuves dans le sens où les équipes sont composées à la fois d'athlètes, c'est-à-dire les personnes en situation de handicap, et de partenaires. C'est événement comprend également différentes animations avec notamment une cérémonie d'ouverture, un village olympique, une course aux flambeaux organisée par les forces de l'ordre, une soirée festive et une cérémonie de clôture.



Figure 6 : Affiche de l'édition 2023 des Summer Games

Source : Special Olympics Oklahoma, Summer Games Final Packet

1.3. Le bien-être comme atout stratégique

Au-delà de la simple prise de conscience de l'importance dont revêt le bien-être de nos jours, on constate au regard du fonctionnement et des activités proposées par le Department of Wellness que l'université met en place de réels moyens pour atteindre ses fins. Pour autant, il est tout aussi essentiel de faire preuve d'esprit critique à l'égard de sa philosophie. En effet, Oklahoma State University se revendique fièrement comme étant « America's Healthiest Campus » bien qu'aucun organisme dispose d'un agrément pour décerner un tel titre aux Etats-Unis. De ce fait, on comprend qu'il s'agit également d'un puissant outil stratégique pour OSU.

1.3.1. Un argument pour se démarquer des autres

En utilisant un tel slogan, on comprend aisément que pour l'université le fait de devenir et d'être le campus le plus sain des Etats-Unis est une mission de la plus haute importance. OSU s'est fixé cette dernière et fait donc du bien-être la pierre angulaire de sa stratégie marketing. Celle-ci est facilement appréhendable puisqu'en réalité, « America's Healthiest Campus » n'est autre qu'une marque déposée appartenant à Oklahoma State University. Il n'existe à l'heure actuelle aucun moyen de prouver la véracité de ce slogan. Cependant, l'université a été la première à se doter d'un wellness center, l'un des deux premiers campus américains à proscrire l'utilisation du tabac, la première université à mettre en place un programme de zoothérapie et également la première à avoir un « chief wellness officer », en d'autres termes un directeur dédié au Department of Wellness.

Oklahoma State University ne fait pas partie des universités les plus prestigieuses ou les plus populaires du pays à l'instar d'Harvard, de Yale, du MIT, de Berkeley ou encore de UCLA. Être localisée dans l'Oklahoma, un Etat du sud, rural et défavorisé économiquement parlant n'est pas non plus à son avantage. Ces différentes raisons tendent à expliquer pourquoi OSU a pris l'initiative au début des années 2010 de devenir le fer de lance du bien-être au point de créer de toute pièce un slogan aux faux airs de récompense. Ce dernier a donc pour but de se démarquer des autres universités américaines en mettant l'accent sur la prise en compte du bien-être sur le campus.

A travers ce slogan que l'on pourrait également qualifier de mantra marketing, l'université a trois objectifs :

- recruter de nouveaux étudiants ;
- conserver les étudiants présents jusqu'à l'obtention de leur diplôme ;
- récompenser les étudiants pour leur engagement et leur réussite académique.

1.3.2. Dépasser les limites d'un simple slogan publicitaire

Vouloir devenir le campus le plus sain des Etats-Unis est une chose, le devenir en est une autre, la tâche est d'autant plus ardue quand on se revendique en tant que tel. C'est pour cette raison que l'université via le Department of Wellness cherche année après année à se renouveler en proposant davantage d'activités et de services au sein de ses infrastructures. Ceci pour permettre à ses usagers, qu'il s'agisse des étudiants, du personnel ou des membres de la communauté d'éprouver ce fameux bien-être.

Or, qu'est-ce que le bien-être ? Ce mot a été depuis le début de ce travail universitaire cité à de nombreuses reprises, mais n'a jamais été défini bien qu'il semble en être le terme le plus important. Le bien-être correspond au « sentiment général d'agrément, d'épanouissement que

procure la pleine satisfaction du corps et/ou de l'esprit ». A travers cette définition, on comprend qu'il ne s'agit pas uniquement de l'aspect physique d'une personne, mais que l'aspect mental est tout aussi important.

Or, selon l'expression latine, « mens sana in corpore sano » que l'on peut traduire par « un esprit sain dans un corps sain » fait sens à l'idée de bien-être que l'on vient de définir puisqu'on apporte autant d'importance au corps qu'à l'esprit d'une personne. Il est alors important de rappeler que l'objet de ce devoir est de répondre à la question suivante : comment le bien-être peut améliorer la réussite académique des étudiants ? Il sera alors intéressant de déterminer si le fait pour une personne de pratiquer de l'exercice physique peut lui permettre d'avoir de meilleurs résultats dans le cadre de ses études. Pour cela, une revue de littérature parmi plusieurs articles scientifiques s'impose.

2. Partie 2 – Le rôle du bien-être dans la performance académique des étudiants : une revue de la littérature

2.1. Bien-être et réussite chez les étudiants : deux concepts clef

À travers les différentes lectures que nous avons réalisées, il est évident que de nombreuses études se sont penchées sur le sujet qui nous intéresse, à savoir l'existence d'une relation entre le bien-être et la réussite académique. Au cours des quarante dernières années, un corpus de recherche significatif s'est développé, avec des études remontant aux années 1980 (Astin, 1984). Durant cette période, il est indéniable que des évolutions majeures se sont produites dans les mentalités, les mœurs et les préoccupations. Ainsi, avant de débiter notre revue de littérature, il est essentiel de définir les concepts clef qui constituent le cœur de notre travail.

2.1.1. Les conceptions du bien-être

Le bien-être peut être défini comme « un état d'équilibre dynamique caractérisé par la réalisation optimale des ressources individuelles, la réalisation des potentiels personnels, la résilience face aux défis, un sentiment subjectif de bien-être et l'expérience de relations positives avec autrui » (Keyes, 2005). Cette définition, proposée par Corey Keyes, un chercheur américain en psychologie positive, met l'accent sur plusieurs dimensions clef d'un bien-être social. A travers cette définition, on comprend que le bien-être n'est pas figé dans le temps, mais au contraire qu'il s'agit d'un état dynamique sans cesse en évolution influencé au quotidien par nos actions. Dans notre cas, les défis évoqués dans cette définition correspondent à la réussite académique tant recherchée par les étudiants. Pour ce qui est de l'optimisation des ressources individuelles, on peut faire le lien avec la pratique d'une activité physique ou de réflexion, la réalisation du potentiel personnel peut correspondre à l'engagement dans une association en tant que bénévole, enfin vivre des expériences de relations positives avec autrui peut signifier appartenir à un groupe d'amis auxquels on s'identifie. L'objectif pour l'individu, pour nous l'étudiant, est donc de trouver un équilibre relatif entre ces différentes variables. S'il y parvient, peut-être aura-t-il plus de chance de connaître le succès dans son cursus universitaire et donc d'atteindre la réussite tant espérée.

Cependant, la psychologue américaine Carol Ryff a développé un modèle théorique multidimensionnel du bien-être psychologique (1989). D'après sa théorie, le bien-être ne se limite pas à la simple absence de détresse ou de troubles mentaux, mais est caractérisé par la présence et l'équilibre de six différentes dimensions, mesurables selon l'échelle de Ryff (Seifert, 2005) :

1. **L'acceptation de soi** (« *J'apprécie la plupart des aspects de ma personnalité.* »)
2. **Le développement personnel** (« *Je pense qu'il est important d'avoir de nouvelles expériences qui remettent en question l'idée que j'ai de moi-même et du monde.* »)
3. **Le sens de la vie** (« *Certaines personnes errent sans but dans la vie, mais je ne suis pas l'un d'eux.* »)
4. **La maîtrise de l'environnement** (« *De manière générale, je me sens responsable de la situation dans laquelle je vis.* »)
5. **L'autonomie** (« *J'ai confiance en mes opinions, même si elles sont contraires au consensus général.* »)
6. **Les relations positives avec autrui** (« *Les gens me décrivent comme quelqu'un de généreux, prêt à partager mon temps avec d'autres personnes.* »)

Le modèle théorique de Ryff ne se base pas uniquement sur le simple fait d'être heureux, il tire ses origines de l'œuvre du philosophe grec Aristote intitulé l'Étique à Nicomaque dans lequel il évoque que « le but de la vie n'est pas de sentir bien, mais de mener une vie vertueuse » (Ryff, 1989). Cela sous-entend qu'un individu ayant un bien-être psychologique élevé serait en mesure de s'épanouir et de fonctionner de manière optimale dans différents aspects de sa vie.

Ces deux conceptions du bien-être, l'une mettant l'accent sur la dimension sociale selon Keyes (2005) et l'autre sur la dimension psychologique selon Ryff (1989), présentent des perspectives complémentaires et enrichissantes afin de mieux saisir toute la complexité du bien-être humain. En les considérant ensemble, on obtient une vision plus complète du bien-être. Keyes met en avant l'importance des relations sociales et de l'interaction avec autrui quand Ryff met l'accent sur les aspects internes et personnels. Ainsi, combiner ces deux représentations permet de mieux saisir les différents aspects du bien-être et les mécanismes qui contribuent à une vie plus épanouissante.

2.1.2. La réussite académique

De manière globale, la réussite académique peut être définie comme l'obtention de bons résultats dans le domaine de l'éducation. D'après le Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL), elle se réfère au « fait de réussir, d'obtenir de bons résultats dans la vie sociale, professionnelle ». Cependant, cette définition soulève une question intéressante : qu'est-ce qui constitue de bons résultats ? En réalité, le concept de réussite académique est intrinsèquement lié à des jugements de valeur, car il dépend de divers facteurs telles que des normes culturelles, des attentes individuelles et d'un contexte spécifique à l'éducation. Dans ce dernier, il existe différentes méthodes pour mesurer la réussite académique. Elle peut être évaluée par l'acquisition de compétences et de connaissances, par la progression dans le cursus scolaire ou universitaire en validant une année, ou encore par l'obtention d'un diplôme reconnu et délivré par une institution. Néanmoins, il est important de reconnaître que la réussite académique ne se résume pas seulement à ces indicateurs subjectifs. Elle peut tout autant englober des notions telles que la motivation, l'engagement, la confiance en soi et la satisfaction liée à l'apprentissage.

Au concept de réussite, est souvent associé et comparé en psychologie à celui du succès. La définition du succès peut varier dans ce domaine de recherche en fonction des différentes théories et approches utilisées. Bien qu'il n'existe pas au sens propre de définition consensuelle du succès en psychologie, certains travaux proposent des perspectives pertinentes sur le sujet. Parmi eux, la théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan (1985), qui est à l'origine une théorie majeure pour tenter d'expliquer une notion complexe en psychologie sociale : la motivation. Cette théorie découpe la motivation en trois catégories et selon un continuum d'autodétermination. L'amotivation correspond à l'absence totale de motivation, contrairement à la motivation intrinsèque qui est la plus autodéterminée, dans laquelle l'individu s'inscrit de manière volontaire et spontanée dans une activité. Entre ces deux extrêmes, la motivation extrinsèque provient pour sa part de raisons extérieures ou selon des motifs instrumentaux. Elle se décline en quatre formes de régulation extrinsèque, dans un ordre croissant d'autodétermination : la régulation externe (récompenses et punitions), la régulation introjectée (pression interne de culpabilité ou de honte), la régulation identifiée (objectifs personnels) et la régulation intégrée (valeurs partagées selon le concept de soi).

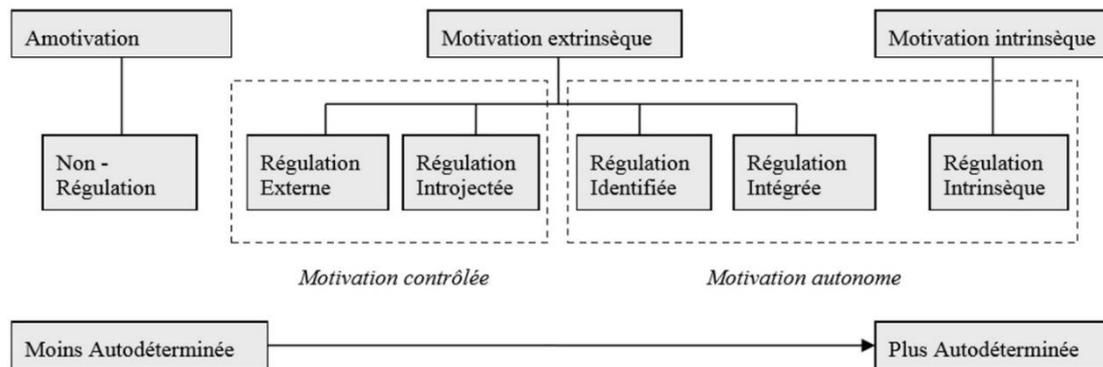


Figure 7 : Continuum de l'autodétermination

Source : Deci & Ryan, 1985

Selon Deci et Ryan, le succès est associé à la réalisation des besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence, relations sociales). Comme l'exprime cette perspective, le succès est atteint lorsque les individus sont motivés intrinsèquement et se sentent compétents, autonomes et connectés à autrui dans la poursuite de leurs objectifs. Par conséquent, la théorie de l'autodétermination offre un cadre conceptuel pour mieux saisir comment la motivation intrinsèque peut influencer le succès et donc la réussite académique des étudiants.

En résumé, il s'agit d'un concept complexe et multidimensionnel, influencé à la fois par des normes socioculturelles et des attentes individuelles. La réussite académique ne se limite pas à de simples résultats scolaires, mais englobe des dimensions personnelles et psychologiques. Dans cette revue de littérature, nous explorerons les différents facteurs qui contribuent à la réussite académique des étudiants et les mécanismes par lesquels le bien-être peut jouer un rôle dans ce processus.

2.2. Des mécanismes sous-jacents à la relation recherchée

Tout au long de notre revue de la littérature, plusieurs mécanismes ou autres facteurs en lien avec le bien-être ou la réussite académique ont été identifiés. Parmi ceux-ci, l'engagement étudiant ou scolaire a été étudié par Astin (1984) et Brault-Labbé et Dubé (2010). De plus, le développement étudiant a été examiné par Kanters (2000). Les travaux de Foubert et Urbanski (2006) permettent quant à eux de faire le lien entre les deux. Ces études ont souligné l'importance de ces mécanismes pour favoriser le bien-être et la réussite académique chez les étudiants.

2.2.1. L'engagement étudiant

Comme de nombreuses notions scientifiques, la définition précise d'un terme n'est pas toujours facile, et cela s'applique également à la psychologie. C'est notamment le cas de l'engagement étudiant, également connu sous le nom d'engagement scolaire selon les auteurs.

En 1990, Novacek et Lazarus ont proposé une clarification théorique de cette notion. Selon eux, la motivation joue un rôle central dans le processus d'engagement de l'étudiant et se divise en deux volets. Le premier, de nature dispositionnelle (ou affective), représente les valeurs et intérêts de l'individu. Le second, de nature transactionnelle (ou activatrice), concerne la mobilisation de l'énergie nécessaire pour atteindre les buts associés à ces valeurs

et à ces intérêts. Parallèlement, le chercheur américain Alexander Astin (1984) a défini l'engagement scolaire comme correspondant « à la quantité d'énergie physique et psychologique que l'étudiant consacre à l'expérience académique ». Selon Astin, cela englobe non seulement le fait d'étudier, mais aussi au temps passé sur le campus, à la participation aux associations étudiantes et à la fréquence des interactions avec le corps enseignant et les autres étudiants. Le point de vue d'Astin est pertinent car il met en évidence les similarités entre l'engagement scolaire et la motivation. Il préfère employer le terme « engagement » qui d'après lui, ne se limite pas au stade psychologique mais tend vers la manifestation d'une évolution sur le plan comportemental.

Dans le premier article étudié (Brault-Labbé & Dubé, 2010), deux chercheuses canadiennes, l'une de l'Université de Sherbrooke et l'autre de l'Université de Montréal, ont tenté de déterminer l'existence d'un lien entre l'engagement scolaire des étudiants, leur bien-être et leur degré de motivation autodéterminée. Pour ce faire, elles se sont appuyées sur le modèle de l'engagement psychologique (Dubé et al., 1997) ainsi que sur la définition de l'engagement scolaire proposée par Novacek et Lazarus (1990) et la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985) précédemment introduites.

Avant de poursuivre ce devoir, il est important d'éclaircir un élément théorique sur lequel se fonde la première étude. Pour Brault-Labbé et Dubé, le modèle de l'engagement psychologique (Dubé et al., 1997) correspond à un concept multidimensionnel dont les trois composantes sont supposées représenter « des forces psychologiques qui interagissent pour favoriser chez l'individu le maintien d'une ligne de pensée ou d'action envers une personne, une activité ou un projet qui lui tient à cœur » (Brault-Labbé & Dubé, 2010, p. 81). Les trois forces composant le modèle sont :

- **la force affective** (l'enthousiasme), considérée comme l'élément déclencheur du processus d'engagement et correspond par la même occasion à l'intérêt ou l'attraction portés par un individu envers un objet d'engagement ;
- **La force comportementale** (la persévérance), considérée comme l'élément favorisant la poursuite des actions et des efforts dont l'engagement nécessite malgré les obstacles pouvant exister ;
- **La force cognitive**, correspondant à la capacité à comprendre que tout engagement implique des difficultés que l'on doit accepter si l'on souhaite jouir des avantages qu'il comporte et donc fait appel au calcul « coûts-bénéfices » relatif à tout engagement.

Pour en revenir à notre propos d'origine, les chercheuses de la première étude (Brault-Labbé & Dubé, 2010) ont interrogé un échantillon de 266 étudiants de premier cycle universitaire composé de 80 hommes pour 184 femmes, tous étudiants en psychologie. Il leur a été demandé de répondre à un questionnaire évaluant l'engagement scolaire, l'autodétermination dans les études, le bien-être personnel mais aussi des variables telles que le sens donné à la vie, le bonheur, la satisfaction de vie et scolaire, la fréquence des émotions positives et négatives, la perception de l'état de santé physique, la désirabilité sociale ou encore des variables sociodémographiques (âge, sexe, origine ethnique, etc.). Les résultats ont démontré que l'engagement scolaire est positivement associé au bien-être personnel global des étudiants à l'université. En d'autres termes, l'engagement constitue une variable importante à considérer si l'on souhaite déterminer les facteurs optimisant leurs méthodes de travail, non seulement en prenant en compte le rendement mais aussi leur satisfaction et leur bien-être.

2.2.2. La relation entre l'engagement et le développement étudiant

Les travaux réalisés par le chercheur Michael Kanters en 2000 concernant le développement étudiant permettent d'éclairer cette notion. Il l'a défini comme « l'assemblage d'expériences académiques et extrascolaires conçues pour faciliter l'acquisition de connaissances, de compétences, de savoir être et de valeurs nécessaires pour participer de manière productive à la vie pendant et après les études ». Cette définition met en valeur l'importance des activités vécues par les étudiants sur le campus en dehors des cours.

Foubert et Urbanski se sont intéressés en 2006 aux liens pouvant exister entre l'engagement étudiant à propos de la vie associative sur le campus et leur développement psychosocial en utilisant le modèle théorique de Chickering et Reisser (1993) traitant du développement de l'étudiant et son intégration à l'université. Cet article est particulièrement intéressant puisqu'il relie les deux notions que nous étudions. La théorie du développement psychosocial de Chickering et Reisser (1993) décrit le développement selon sept vecteurs : l'acquisition de compétences, la gestion des émotions, le développement de l'autonomie, l'établissement de l'identité, la capacité d'interagir avec autrui, l'élaboration de buts personnels et le développement de l'intégrité. Les travaux de Chickering et Reisser est a été hautement reconnu et salué pour sa praticité et facilité d'utilisation (Evans, Forney & Guido-Dibrito, 1999).

Vecteurs de développement	Caractéristiques
<i>L'acquisition des compétences</i>	Le développement de l'individu de niveau collégial est centré sur l'accroissement des compétences dans les domaines des habiletés intellectuelles, manuelles et physiques, et des relations interpersonnelles et sociales. Le sentiment de compétence que développe l'élève, dans ces différents domaines, influera sur le degré de confiance en soi concernant son aptitude à résoudre les problèmes auxquels il sera confronté lors de ses années au collège (se préparer à un examen, réaliser des travaux pratiques, établir son réseau social, etc.).
<i>La gestion des émotions</i>	L'élève doit négocier avec une variété d'émotions intenses ayant des origines tant biologiques que sociales. Les émotions impliquant l'agressivité et la sexualité sont particulièrement proéminentes à la fin de l'adolescence. À cette phase de son développement, le jeune ressent un besoin d'exprimer et de libérer ses émotions en ayant recours à des comportements socialement acceptables. La présence de ce vecteur du développement de l'élève est tangible dans le cadre des relations d'autorité (comme, par exemple, avec un enseignant) et d'intimité (notamment dans le cadre de relations amoureuses).
<i>Le développement de l'autonomie</i>	L'autonomie de l'élève requiert l'indépendance à la fois émotive et instrumentale de même que la reconnaissance de sa propre interdépendance par rapport aux autres individus. L'élève s'émancipe progressivement de sa cellule familiale en sachant qu'elle est présente si le besoin s'en fait sentir. Le soutien provenant du collège s'avère important dans la mesure où il facilite ce passage vers l'autonomie.
<i>L'établissement de l'identité</i>	Ce vecteur constitue un élément charnière du développement de l'élève. D'une part, l'établissement d'une identité distincte est assujéti aux vecteurs liés aux compétences, aux émotions et à l'autonomie. D'autre part, l'élève pourra poursuivre son développement lorsque son identité sera bien formée. Celle-ci se construit dans le cadre de ses expériences sociales, culturelles, scolaires et professionnelles.
<i>La capacité d'interagir avec autrui</i>	Une fois l'identité formée, la capacité d'interagir avec autrui émerge. L'adolescent est davantage en mesure de respecter et de tolérer les différences relatives à la culture, aux idéologies et aux valeurs. Conséquemment, il est plus apte à établir des relations intimes significatives.
<i>L'élaboration des buts personnels</i>	Dans cette phase, le jeune se questionne sur l'orientation qu'il veut donner à sa vie, bref, sur son devenir. Par conséquent, cela l'amène à déterminer quelles sont ses priorités concernant, par exemple, ses choix de carrière, ses activités récréatives, etc.
<i>Le développement de l'intégrité</i>	L'élaboration d'un système de croyances et de valeurs permettant de guider les comportements caractérise la dernière phase du modèle. Les valeurs transmises à travers les relations d'autorité sont étudiées. Certaines sont intégrées par le jeune, d'autres rejetées.

Figure 8 : Les sept vecteurs du modèle théorique de Chickering et Reisser (1993)

Source : Duchesne et al., 2000

Foubert et Urbanski (2006) estiment que la plupart des recherches effectuées s'intéressant à la relation entre l'engagement étudiant et le développement étudiant ne précisent pas comment le degré d'engagement (simple membre, dirigeant, fondateur) impact de manière positive le développement. Les travaux réalisés par les chercheurs sont tout à fait remarquables puisqu'ils constituent une étude longitudinale réalisée sur quatre années. En effet, les étudiants sélectionnés ont été suivis durant l'ensemble de leurs études de premier cycle universitaire¹. Chaque étudiant devait compléter un questionnaire, le *Student Development Task and Lifestyle Inventory* spécialement conçu pour évaluer le développement et l'engagement étudiant (Winston, Miller & Prince, 1987). Les étudiants participant à l'étude ont dû répondre au questionnaire au début de leur première année, au début de leur deuxième année et à la fin de leur quatrième année à l'université. Au départ, l'échantillon était constitué de 600 étudiants sélectionnés au hasard. Finalement, 307 sont allés au bout de l'étude, soit un peu plus de la moitié (51 %).

Plusieurs découvertes sont à noter. Premièrement, une forte connexion apparaît entre l'engagement dans la vie associative étudiante, telle que la participation à des clubs ou des associations, et des niveaux plus élevés de développement sur plusieurs indicateurs du développement psychosocial. Cela est observé tant chez les étudiants de première année que chez les étudiants en dernière année. Plus précisément, les étudiants qui s'investissent davantage dans la vie associative étudiante démontrent des niveaux supérieurs de développement psychosocial, que ce soit dans l'élaboration de leurs propres objectifs, leur engagement dans leurs études, leur projet professionnel, la gestion de leur vie quotidienne ou leur participation à des activités culturelles. Ainsi, nous pouvons comprendre que plus un étudiant s'engage sur son campus, plus il acquiert en maturité.

D'autres résultats obtenus sont en accord avec la théorie soutenant que les étudiants de première année engagés dans la vie associative connaîtraient un développement de l'autonomie plus rapide. En effet, il est logique de constater que l'engagement au sein de clubs et d'associations implique des responsabilités qui favorisent l'autonomie chez ces étudiants. Par ailleurs, il n'est pas surprenant de constater que les étudiants ayant rejoint ou dirigé une association présentent des niveaux de développement plus élevés que ceux qui se sont contenté d'assister à une réunion. Ces résultats indiquent que leur engagement est plus profond et impliqué dans leurs activités associatives.

Une part d'ombre réside dans les travaux de Foubert et Urbanski (2006) qui n'ont pas établi de manière concluante si l'engagement dans la vie associative étudiante entraîne le développement ou si l'il s'agit d'une simple coïncidence. La question se pose de savoir si ce sont les étudiants présentant un haut niveau de développement qui sont plus susceptibles de s'engager, ou si l'engagement fournit une expérience nécessaire pour favoriser le développement. Les auteurs soulignent la nécessité d'études futures pour aborder cette question, bien qu'il puisse être délicat de manipuler l'engagement de manière expérimentale.

Cette étude présente certaines limites qu'il convient de prendre en compte. Tout d'abord, étant menée au sein d'une seule université, il est important de noter que les résultats obtenus ne peuvent pas être généralisés à d'autres contextes. Des facteurs environnementaux propres à cette institution peuvent avoir influencé les données collectées, rendant la reproduction de la recherche moins certaine.

¹ Le premier cycle d'études aux Etats-Unis, undergraduate studies, s'échelonne sur quatre ans.

D'après les chercheurs Foubert et Urbanski (2006), cette étude met en évidence une relation significative entre l'engagement étudiant et le développement psychosocial. Cette relation peut être à sens unique ou réciproque. Il est évident que les étudiants les plus engagés dans les clubs et les associations tout au long de leur vie universitaire présentent des niveaux de développement plus élevés dans plusieurs domaines.

En conclusion, cette étude met en évidence l'importance pour les services universitaires en charge de la vie étudiante de proposer des opportunités significatives afin d'encourager l'engagement des étudiants. Il serait particulièrement judicieux de les inciter à rejoindre des associations ou des clubs étudiants, car cela favoriserait leur développement global.

2.3. Des activités pour favoriser le bien-être et la réussite académique

Jusqu'à présent, nos lectures de la littérature ont démontré les nombreux avantages des expériences vécues par les étudiants sur le campus, tant en termes d'engagement que de développement. Il serait maintenant pertinent d'explorer comment ces activités favorisent, non seulement le bien-être quotidien des étudiants, mais aussi ont un impact sur leur réussite académique et leur persistance à l'université.

2.3.1. Le développement du bien-être grâce aux activités extrascolaires

À première vue, il semble évident que la participation à des activités en dehors du cadre académique est bénéfique dans la recherche du bien-être chez les étudiants. Pour autant, cette opinion a longtemps été sous-estimée. Pendant longtemps, principalement parmi les enseignants, l'idée prédominante était que le temps consacré à des activités récréatives et de loisirs était du temps perdu pour les études, et qu'il pouvait donc entraîner une baisse des résultats académiques.

Les travaux de Kanters (2000) visaient à démontrer que les activités récréatives peuvent jouer un rôle essentiel dans le développement des étudiants en leur offrant des ressources pour faire face au stress et à la pression de la vie universitaire. En réduisant les situations stressantes et anxiogènes perçues par les étudiants, ces activités contribuent à améliorer leur expérience sur le campus, ainsi que leur bien-être et leur santé globale. Par la suite, d'autres chercheurs (Artinger et al., 2006) se sont intéressés aux bénéfices sociaux de la participation aux Intramural Sports² pour les étudiants de premier cycle au sein d'une université de taille moyenne. Cette étude a été motivée par la reconnaissance croissante que les activités sportives récréatives ne se limitent pas à développer uniquement la condition physique des étudiants, mais qu'elles les favorisent également dans leur développement global (Mull, Bayless & Jamieson, 1997).

L'étude de Kanters (2000) se concentre sur le rôle modérateur des activités sportives dans la gestion du stress lors des examens de fin d'année au sein d'une université réputée. Pour cette étude longitudinale et prospective, un groupe de 65 étudiants de premier cycle a été recruté. Chaque participant devait tenir quotidiennement deux journaux : l'un pour noter l'anxiété ressentie tout au long de la journée, et l'autre pour enregistrer leur participation à des activités récréatives et de loisirs, y compris les activités physiques et sportives. Pendant une période de cinq semaines, les étudiants devaient consciencieusement remplir ces journaux. Parmi les 65 étudiants sélectionnés, seuls 44 ont réussi à compléter quotidiennement les journaux, dont 28 femmes et 16 hommes.

² Se référer à la partie 1.2.1.

La recherche de Kanters (2000) avait pour objet de mesurer différentes variables, indépendantes (VI), dépendantes (VD) et contrôlées (VC) : le soutien social perçu (VI), la participation aux activités sportives récréatives (VI), l'anxiété quotidienne (VD), la personnalité (VC) et la santé physique (VC). Les résultats obtenus montrent que la participation aux activités sportives récréatives et le soutien social perçu ont un effet positif sur la réduction du stress et de l'anxiété, même lorsque l'extraversion, la névrose et d'autres facteurs sont pris en compte. Ces résultats sont cohérents avec d'autres études qui ont également constaté les bienfaits des activités sportives et des loisirs pour atténuer les effets du stress. Ainsi, la participation aux activités sportives récréatives et le soutien social jouent un rôle significatif dans la limitation du stress selon les résultats de Kanters (2000), ce qui complète les études précédentes sur le sujet (Caltabiano, 1995 ; Iso-Ahola & Park, 1996).

Artinger et ses collègues (2006) ont quant à eux mené une enquête auprès d'étudiants sélectionnés au hasard, tous participants aux Intramural Sports. Les participants ont été invités à remplir un questionnaire composé de deux parties. La première partie comportait des questions sur les bénéfices sociaux liés à la participation aux Intramural Sports ainsi que des questions démographiques telles que le genre, l'âge, l'année d'études, le lieu de résidence, le type et le niveau de compétition pratiquée, ainsi que le nombre de sports pratiqués. Les bénéfices sociaux ont été mesurés à l'aide d'une échelle de Likert allant de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord), en évaluant l'intégration à l'université, les bénéfices personnels sociaux, les bénéfices culturels sociaux et le lien social.

Parmi les 349 questionnaires complétés, il a été constaté que les étudiants vivant sur le campus ont rapporté davantage de bénéfices liés à la participation aux Intramural Sports par rapport à ceux vivant hors campus. Cela semble contre-intuitif car on pourrait s'attendre à ce que les étudiants vivant hors campus en bénéficient davantage, étant donné leur moindre opportunité de s'intégrer à l'université. Par ailleurs, il a été constaté que le nombre d'activités sportives pratiquées n'a pas d'incidence sur les bénéfices sociaux. Les étudiants obtiennent des avantages sociaux similaires, que ce soit en pratiquant une ou plusieurs Intramural Sports. Ainsi, il n'est pas nécessaire de participer à un grand nombre d'activités sportives pour en retirer les bénéfices attendus. En ce qui concerne l'année d'études, les étudiants de première année ont montré des niveaux de bénéfices sociaux plus élevés que ceux de quatrième année. Cela peut s'expliquer par le fait que les étudiants de première année ont moins d'activités parascolaires pour socialiser sur le campus en raison de leur statut de nouveaux arrivants. C'est pourquoi les activités sportives récréatives revêtent une importance particulière pour eux. En effet, les installations sportives récréatives et l'engagement dans les Intramural Sports promeuvent l'interaction sociale parmi les étudiants n'y parvenant pas eux-mêmes (Chen, 2002).

2.3.2. Les activités extrascolaires : un enjeu pour le succès des étudiants

Penser que les instances universitaires se préoccupent uniquement de la question de bien-être pour que les étudiants disposent des meilleures conditions possibles pour réussir leurs études serait naïf et illusoire, ceci est d'autant plus marqué aux Etats-Unis. Pourquoi ? Tout simplement car le modèle économique américain dépend largement des contributions financières payées par les étudiants. Il devient alors de la plus haute importance pour les universités de déterminer tout type de méthode permettant de recruter de nouveaux étudiants, mais surtout de conserver ces derniers les effectifs de l'université jusqu'à l'obtention de leur diplôme.

À la fin de son étude, Kanters (2000) concluait en estimant que les activités récréatives sur le campus ne sont pas seulement essentielles quant à la qualité de la vie sur le campus, mais qu'il peut s'agir d'un facteur majeur pour faciliter la réussite académique, l'obtention de diplômes et la transition vers la vie active. Des travaux antérieurs avaient déjà démontré les bénéfices associés à l'impact de l'engagement dans des activités extrascolaires. On retrouve notamment la réduction du stress, l'amélioration de l'estime de soi, une meilleure intégration sociale, mais aussi l'amélioration des performances académiques (Astin, 1984 ; Abrahamowicz, 1988 ; Kuh, 1993, 1995).

Une équipe de chercheurs (Belch et al., 2001) a de son côté examiné le pourcentage de la persistance et de la réussite académique chez des étudiants de première année utilisant les infrastructures récréatives et ceux ne les utilisant pas. La présente étude avait pour but de combler un manque parmi la littérature s'intéressant au rôle joué par la participation aux activités récréatives sur la poursuite des études de première année. L'objectif des travaux présents est de déterminer une relation entre l'utilisation du complexe sportif de l'université et le pourcentage d'étudiants de première année poursuivant leurs études au sein d'une grande université de l'Arizona dans le sud-ouest des États-Unis.

Belch et al. (2001) se sont servis de trois promotions d'étudiants de première année, ceux de 1993, de 1994 et de 1995. Le nombre total d'étudiants s'élevait à 11 076 (1993 : 3 298 ; 1994 : 3 833 ; 1995 : 3 945). Le Student Recreation Center³ (SRC) de l'université utilise un système d'accès électronique pour vérifier l'abonnement des étudiants et enregistrer chaque visite dans une banque de données. Les étudiants devaient scanner leur carte étudiante qui de fait créait un dossier comptabilisant chaque visite de l'étudiant dans le complexe. Ces dossiers ont été utilisés afin d'identifier les usagers du SRC parmi les trois promotions d'étudiants de première année et le nombre de visites de chaque étudiant durant le premier semestre. Les principales données utilisées concernent les informations démographiques (genre, ethnie, lieu de résidence) et les indicateurs de performance académique (moyenne au lycée, moyenne du premier semestre, moyenne de l'année).

Les indicateurs de performance académique ont révélé que les usagers du SRC avaient des résultats au lycée légèrement inférieurs à ceux n'utilisant pas les installations. Cependant, les données obtenues montrent que par la suite les étudiants utilisant le SRC ont obtenu de meilleurs résultats académiques. Cela s'est confirmé aussi bien pour la moyenne du premier semestre que pour l'année entière. La différence la plus marquante se fait au regard du taux de poursuite d'études. Les pourcentages pour les usagers du SRC, aussi bien pour le premier semestre (92 %) et la première année (71 %) dépassent largement ceux des étudiants n'utilisant pas les installations (respectivement 86 % et 64 %).

D'autre part, les recherches de Belch et associés (2001) sur les performances académiques et la poursuite d'études des usagers du SRC sur leur degré d'activité ont révélé que lorsque le nombre de visites augmente, on observe une augmentation parallèle aussi bien pour les moyennes du premier semestre et de l'année que pour la poursuite des études. Les résultats obtenus pour les plus fervents usagers (50 visites ou plus) étaient les plus élevés obtenus parmi l'ensemble des étudiants de première année comme on peut le constater sur la figure 10.

Il apparaît des résultats obtenus que les installations à disposition des étudiants notamment ceux de première année, ne leur permettent pas seulement de s'engager dans une activité

³ Il s'agit du complexe sportif de l'université assimilable aux installations du SUAPS en France.

Table 4
Academic Performance of First-Time Full-Time Freshmen by Number of Visits
Fall 1993-Fall 1995 Entering Cohorts

	NONUSERS	SRC USERS BY NUMBER OF VISITS			
		1 to 4	5 to 19	20 to 49	50+
Number of New Freshmen	2,968	2,562	3,147	1,768	631
Mean High School GPA	3.24	3.17	3.14	3.15	3.14
Mean First-Semester GPA	2.44	2.43	2.5	2.65	2.76
Mean First-Year CGPA	2.54	2.5	2.55	2.66	2.73
% Persisting One Semester	86%	90%	92%	93%	93%
% Persisting One Year	64%	69%	72%	74%	75%

Figure 9 : La performance académique des étudiants de première année selon leur nombre de visites au *Student Recreation Center*

Source : Belch et al., 2001

récréative, mais aussi d'interagir entre eux. Encore plus important, cela peut fournir à ces étudiants la possibilité de développer un sentiment d'appartenance dans leur quête d'affiliation à la communauté étudiante. L'utilisation du SRC peut ainsi être perçue comme un moyen pour les étudiants de première année de gérer au mieux la vie au sein d'une institution universitaire.

Pour autant, Belch et al. (2001) closent leur recherche en abordant la complexité de la question de la poursuite d'études chez les étudiants. Selon eux, rarement une action menée peut répondre à la question de la poursuite ou l'abandon des études par les étudiants. Il serait alors naïf et peu judicieux de conclure que l'engagement dans les activités sportives récréatives est la raison pour laquelle les étudiants de première année ont une plus forte chance de continuer leurs études. Il est, pour autant, raisonnable de conclure que l'adhésion et l'utilisation du SRC améliore les opportunités de ces étudiants d'avoir des interactions informelles avec d'autres étudiants, ce qui peut les conduire à une plus grande satisfaction de la vie étudiante et donc favoriser la poursuite d'études.

3. Partie 3 : Favoriser le bien-être et la réussite des étudiants : une proposition stratégique pour le Department of Wellness

3.1. Les activités physiques et sportives comme vecteur privilégié

Afin de définir au mieux la stratégie à proposer au Department of Wellness, nous pouvons nous appuyer sur les cours de marketing et les ressources étudiées durant ces derniers. Dans leur ouvrage, de Baynast et al. (2021) définissent le marketing comme « la stratégie d'adaptation des organisations à des marchés concurrentiels, pour influencer en leur faveur le comportement des publics dont elles dépendent, par une offre dont la valeur perçue est durablement supérieure à celle des concurrents ». Le rôle du marketing est donc d'influencer en créant de la valeur perçue aux clients que l'on souhaite attirer. Il sera ainsi nécessaire d'effectuer un diagnostic de la structure puis de définir la double dimension stratégique et opérationnelle que nous souhaitons développer.

3.1.1. Le diagnostic : étape nécessaire pour l'élaboration d'une stratégie

Le Department of Wellness, tel qu'on a pu le constater dans la première partie de ce devoir, dispose déjà d'une structuration et d'un fonctionnement bien défini. Il serait risqué voire insensé de proposer des solutions trop importantes à la vue de la taille de la structure. Il est important de rappeler que les universités américaines dépendent très largement de financements privés, notamment de mécènes et dans une autre mesure des contributions étudiantes. Les décisions engagent la structure dans le temps, et par ce fait, présentent un faible degré de réversibilité. En effet, elles sollicitent diverses ressources notamment économiques, il est alors parfois impossible de revenir en arrière. Cependant, la prise de risque est inhérente à toute décision stratégique. Il conviendra alors d'élaborer une stratégie, en effectuant une analyse précise de son environnement, en faisant preuve de lucidité quant à ses atouts et faiblesses, mais également en cherchant à améliorer les facteurs de performance et de compétitivité dans le secteur souhaité.

Notre revue de littérature nous a permis de nous rendre compte que tenter de relier l'état de bien-être au fait de réussir pour les étudiants peut s'avérer plus complexe qu'il ne le semble. Il en est ressorti que les étudiants utilisant les installations sportives récréatives à disposition sur le campus, et donc pratiquant une activité physique ou sportive, avaient une plus forte chance de continuer leurs études contrairement à ceux ne les utilisant pas (Belch et al., 2001). Ceci s'explique par la possibilité pour ces derniers de s'intégrer à la vie étudiante en participant à la vie universitaire et de ce fait créer et nouer de nouvelles relations avec les autres étudiants.

À partir de ces observations, il apparaît évident que les activités sportives et récréatives occupent une position déterminante dans la création d'un environnement favorable à la réussite des étudiants. En tenant compte de ces éléments, il devient une priorité pour le Department of Wellness de développer une stratégie qui capitalise sur ces avantages et les intègre de manière cohérente dans ses offres de services. Par la même occasion, l'utilisation des résultats de notre revue de littérature comme point de départ induit le besoin pour le Department of Wellness d'identifier les opportunités existantes pour améliorer l'utilisation des installations sportives récréatives et renforcer l'intégration sociale des étudiants. Ces informations feront foi pour l'élaboration d'une stratégie spécifique et ciblée.

Afin de déterminer un diagnostic pertinent, la notion de domaine d'activité stratégique (DAS) revêt une importance toute particulière. Ce concept a été introduit et défini par l'économiste américain Michael Porter (1985) qui le définit comme « un groupe d'activités liées au sein

d'une entreprise, qui ont des caractéristiques communes et qui sont confrontées à des concurrents similaires sur le marché ». Dans le cas du Department of Wellness, le domaine d'activité stratégique consiste à proposer diverses activités récréatives au sein du Colvin Recreation Center et du Seretean Wellness Center. Une analyse SWOT permettra de mieux cerner les enjeux internes et externes de notre structure.

FORCES STRENGTHS	FAIBLESSES WEAKNESSES
<ul style="list-style-type: none"> • Personnel de direction expérimenté • <i>Chef Wellness Officier</i> (Directeur) • Quantité et qualité des installations à disposition (<i>Colvin Recreation Center, Seretean Wellness Center, etc.</i>) • Organisation interne en services efficace • Offre d'activités proposées importante • Gratuité d'accès pour le personnel de l'université • Camp de vacances pour les enfants de 6 à 11 ans (<i>Camp Colvin</i>) • Piscine extérieure opérationnelle durant de mi-mai à fin août 	<ul style="list-style-type: none"> • Forte dépendance financière de l'université • Manque de personnel étudiant dans les différents services à plusieurs postes (superviseurs, arbitres, opérateurs, etc.) • Fonctionnement au ralenti durant la période estivale provoqué par l'absence de la population étudiante • Piscine intérieure hors-service depuis 2020 • Manque de matériel disponible (machines de musculation, poids libres, raquettes, ballons) durant les heures de forte affluence (après-midi)
OPPORTUNITÉS OPPORTUNITIES	MENACES THREATS
<ul style="list-style-type: none"> • Moins de 50% des étudiants ont utilisé au moins une fois les infrastructures du <i>Department of Wellness</i> • Nombre croissant d'étudiants fréquentant l'université • Création de nouveaux clubs sportifs (<i>club sports</i>) • Augmentation du nombre d'activités (<i>intramural sports, outdoor adventures, etc.</i>) • Diversification du format de compétition (non-mixte, mixte, unified, etc.) • Développement de l'accès aux membres de la communauté de l'université (habitants de Stillwater) 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement de complexes sportifs privés concurrents dans le secteur • Augmentation des comportements injurieux et contraire à l'esprit sportif entre étudiants et à l'encontre du corps arbitral (<i>Competitive Sports</i>) • Diminution des aides financières accordées par l'université

Figure 10 : Analyse SWOT du Department of Wellness

Source : Paul Brousté, 2023

L'analyse SWOT effectuée sur le Department of Wellness nous a permis de définir plusieurs facteurs clef de réussite :

- augmenter le nombre d'étudiants utilisant les services du Department of Wellness ;
- diversifier l'offre des activités proposées ;
- recruter des étudiants dans les différents services dans le besoin ;
- réparer et rénover la piscine intérieure ;
- développer le camp d'été pour enfants.

3.1.2. Le marketing stratégique : une étape essentielle

Au sein du Department of Wellness, les services des Competitive Sports souhaitent développer le nombre d'étudiants participant aux Intramural Sports et aux Sport Clubs en diversifiant l'offre et le type d'activités. Il serait, en effet, judicieux de développer ces activités tout en répondant aux besoins et aux attentes des étudiants.

Il apparaît désormais nécessaire d'aborder notre zone de chalandise qui correspond à « la zone géographique d'attraction de la clientèle d'un magasin » (Ohl & Tribou, 2004). Celle-ci peut tout autant être le quartier que la commune, le pays voire un continent tout entier. Dans notre cas, il s'agit de définir la zone d'influence du Colvin Recreation Center. En l'occurrence, ce dernier fait partie des infrastructures localisées sur le campus de l'université, qui elle-même se situe à Stillwater dans l'Oklahoma. Sa population a été estimée en 2021 à exactement 48 134 habitants, parmi lesquels on recense environ 24 000 étudiants, représentant la moitié de la population locale. À l'échelle du comté de Payne, Stillwater représente 58 % de la population. Il pourrait être tentant de vouloir définir la zone de chalandise à hauteur du comté. Cependant, cela ne semble pas judicieux étant donné la ruralité du comté et de la population que l'on pourrait cibler. En effet, il paraît peu probable que des habitants de villes telles que Yale, Perkins ou Cushing, toutes situées à minimum 20 minutes en voiture du CRC soient le public idéal. Ces différentes raisons nous conduisent donc à limiter notre zone de chalandise à l'aire urbaine de Stillwater.

Les critères de segmentation vont désormais nous être utiles afin de cibler un public en particulier. Ils doivent être définis avec soin, suffisamment étanches pour qu'une personne ne se trouve pas simultanément dans deux catégories. Dans notre cas, nous avons sélectionné deux critères :

- La nature de l'individu (étudiant, employé, membre de la communauté), qui est un critère de nature démographique. Il est important de rappeler que les installations du Colvin Recreation Center ne sont pas uniquement accessibles aux étudiants, mais également au personnel de l'université ainsi qu'aux habitants de Stillwater et des villes avoisinantes ;
- L'utilisation des services proposés (déjà participé, jamais participé), qui est un critère de nature comportementale. La population de Stillwater s'élève certes à plus de 48 000 habitants, mais tout le monde n'est pas un usager du Department of Wellness pour autant.

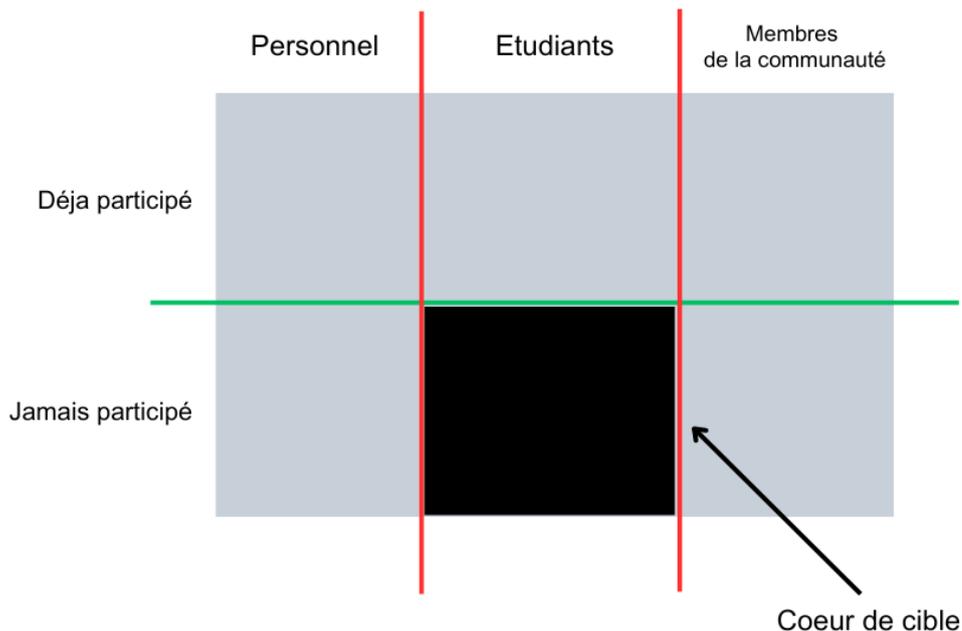


Figure 11 : Segmentation et cœur de cible

Source : Paul Brousté, 2023

En se référant au schéma ci-dessus, la partie noire correspond à notre cœur de cible, en l'occurrence, il s'agit des étudiants n'ayant jamais participé aux activités proposées par les Competitive Sports, c'est-à-dire aussi bien les Intramural Sports que les Club Sports. Ce choix se justifie par le but principal de cette étude qui est d'améliorer la réussite académique et la poursuite d'études en améliorant le bien-être des étudiants sur le campus. Ainsi il est plus que logique de souhaiter cibler les étudiants échappant au Department of Wellness.

Il est désormais nécessaire de se positionner quant aux activités qu'il serait intéressant de proposer. Cependant, il reste à savoir quel type d'activités, il serait souhaitable de proposer aux étudiants et sous quelles modalités. C'est pour cette raison que les services des Competitive Sports ont demandé aux étudiants participant aux Intramural Sports et aux Club Sports de répondre à un questionnaire.

3.2. Des activités par et pour les étudiants

Il est évident que placer les étudiants au cœur du projet permet d'éviter le risque de proposer des activités inappropriées. En demandant leur avis, nous leur conférons une responsabilité et leur montrons que leur opinion compte. Les deux questionnaires réalisés joueront un rôle essentiel dans la mise en œuvre du marketing opérationnel de notre projet.

3.2.1. Recueillir l'opinion des étudiants : analyse à travers deux questionnaires

Outre le fait de donner la possibilité aux étudiants de s'exprimer, cela permet de déterminer les raisons conduisant les étudiants à participer à chacun des deux types d'activités. Nous rappelons que les Intramural Sports ont vocation à favoriser une pratique récréative et de loisirs tandis que les Club Sports sont davantage tournés vers la compétition, notamment avec d'autres universités.

Chaque questionnaire a été envoyé aux étudiants via leur boîte mail universitaire personnelle. Ils y ont répondu par le biais de la plateforme en ligne SurveyMonkey. Il était expliqué dans le courriel que ce dernier avait pour but d'évaluer leur satisfaction quant aux activités pratiquées et les recommandations qu'ils pouvaient émettre afin d'améliorer l'expérience de chacun, et dans notre cas d'attirer un plus grand nombre de participants parmi les étudiants.

Chaque questionnaire était composé de 14 questions. La majorité était des questions à choix, mais des questions ouvertes étaient présentes tout comme des questions à échelle de Likert. Divers sujets étaient abordés, allant de la manière dont les étudiants ont entendu parler des activités aux raisons expliquant leur participation et en passant par les barrières pouvant empêcher la participation aux activités ou encore les activités qu'ils souhaiteraient pouvoir pratiquer l'année prochaine. 254 étudiants ont répondu au questionnaire concernant les Intramural Sports et 171 à celui des Club Sports.

Les résultats sont plus que pertinents puisqu'ils permettent aussi bien d'apporter des éléments complémentaires à notre revue de la littérature que de donner des pistes à explorer pour améliorer l'offre des activités proposées par les Competitive Sports. En effet, dans les deux questionnaires, les quatre réponses plébiscitées par les étudiants étaient pour l'aspect ludique, la compétition, l'activité physique et enfin l'interaction sociale. Pour ce qui est des freins, les étudiants évoquent l'aspect chronophage de ces activités, mais également l'aspect financier, cela principalement pour les étudiants participant aux Club Sports. D'autre part, on constate que les étudiants affirment avoir entendu parler de ces activités par le bouche-à-oreille. Les réponses les plus pertinentes par rapport à l'élaboration de notre projet sont celles obtenues à propos des sports que les étudiants souhaiteraient voir être ajoutés au calendrier 2023-2024 des Intramural Sports. Un tournoi de softball au premier semestre arrive en tête, suivi du volleyball à 4 en intérieur ainsi que le wiffleball qui est une variante du baseball pouvant être pratiquée en salle.

Pour en revenir à l'élaboration de notre stratégie, on peut désormais se positionner en ajoutant ces activités (softball, volleyball à 4 et wiffleball) au calendrier des Intramural Sports. D'autre part à la vue de l'intérêt porté au wiffleball, il serait tout autant pertinent de proposer la création d'un club dans cette activité si des étudiants sont prêts à s'engager.

3.2.2. Mise en œuvre du marketing opérationnel

Afin de définir le marketing opérationnel de notre projet, la méthode des 4P développée par Jerome McCarthy dans les années 1960 peut se montrer utile. Les quatre P représentent les quatre éléments clef du marketing opérationnel : le produit (product), le prix (price), la distribution (place) et la promotion. Ce modèle est largement utilisé dans la pratique du marketing pour structurer et organiser les activités liées à la commercialisation d'un produit et d'un service.

Dans un premier temps, nous proposerons un produit multiple. Pour les Intramural Sports, un tournoi de softball sera proposé durant le premier semestre, adoptant le même fonctionnement que pour celui déjà présent lors du second semestre. Nous ajouterons à cela un championnat de volleyball à 4 constitué d'une saison régulière et de phases finales. Enfin, des événements ponctuels seront proposés afin de pratiquer le wiffleball. Concernant les Club Sports, les services des Competitive Sports proposeront d'accompagner des étudiants volontaires à la création d'un club de Wiffleball.

Le prix doit être positionné le plus précisément possible afin de ne pas décourager les étudiants. Ces derniers doivent s'acquitter de la somme de vingt dollars pour chaque inscription aux Intramural Sports. Il serait tout à fait adapté de proposer un tarif dit de « découverte » aux étudiants n'ayant jamais pratiqué d'activité sportive au Department of Wellness. Ce dernier pourrait être fixé à 10 dollars. Pour ce qui est de la création du club de wiffleball, les étudiants pourraient bénéficier d'une aide financière exceptionnelle en plus de celle déjà accordée aux différents clubs.

La distribution est l'élément le plus évident à définir étant donné les nombreuses infrastructures dont dispose le Department of Wellness. Cependant, la question des créneaux sera importante à aborder notamment quant à la création du club de wiffleball. Différents clubs disposent déjà de créneaux d'entraînements, il sera alors primordial de négocier pour trouver un compromis. Le tournoi de softball sera le plus simple à mettre en place à la vue des trois terrains disponibles aux Western Fields.

Dans le contexte de la publicité, il est intéressant de noter que les étudiants ont mentionné que le principal moyen de communication entre eux est direct, c'est-à-dire par le biais d'interactions personnelles. Cette constatation peut sembler surprenante à l'ère où les réseaux sociaux et les médias numériques sont omniprésents. Cependant, elle souligne l'importance pour nous de proposer des activités de grande qualité. En effet, en offrant des expériences attrayantes, nous encourageons les étudiants à devenir des ambassadeurs de nos activités en les recommandant à leurs pairs. Ainsi, ils deviennent des relais d'information essentiels pour promouvoir nos offres auprès de leur réseau.

3.3. Regard critique de la proposition de stratégie

Définir une stratégie n'est pas une fin en soi, il est important d'apporter une analyse critique de cette dernière, une évaluation approfondie. Les raisons sont multiples, mais la plus importante est dans la majorité des cas d'ordre économique. L'argent est le nerf de la guerre et comme cela a été évoqué précédemment, les décisions prises sont généralement peu réversibles. C'est pour cela que notre proposition doit être suffisamment fournie et étayée.

3.3.1. Les principaux apports de la proposition

L'addition des différents éléments constituant notre proposition est essentielle pour soutenir la réalisation des objectifs stratégiques du Department of Wellness. En diversifiant l'offre d'activités des Competitive Sports, nous serons en mesure de répondre de manière plus efficace aux besoins et aux intérêts variés des étudiants. Par exemple, l'introduction du softball, du volleyball à 4 et du wiffleball élargira les possibilités sportives disponibles, offrant ainsi une plus grande diversité de choix pour les étudiants passionnés de sports collectifs. De plus, en proposant la création d'un club dédié au wiffleball, nous encourageons les étudiants les plus motivés à s'engager davantage et à former une communauté engagée autour de ce sport encore confidentiel

En termes d'expérience étudiante, notre proposition vise à améliorer la qualité et la pertinence des activités proposées. En écoutant les étudiants à travers les questionnaires et en prenant en compte leurs suggestions, nous nous assurons de répondre à leurs attentes et de créer une expérience plus enrichissante. En outre, en favorisant la communication directe entre les étudiants, nous capitalisons sur le pouvoir du bouche-à-oreille et de la recommandation, qui sont des moyens puissants de promouvoir les activités du Department of Wellness. En proposant des activités de qualité et en encourageant les étudiants à devenir des

ambassadeurs de notre offre, nous maximisons notre impact et augmentons notre visibilité auprès de la communauté étudiante.

Ainsi, l'ajout de ces éléments dans notre proposition contribuera de manière significative à la diversification de l'offre d'activités des Competitive Sports et à l'amélioration de l'expérience vécue par les étudiants. Nous sommes convaincus que cette approche centrée sur les besoins et les attentes des étudiants permettra d'accroître leur engagement, de renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté étudiante et de favoriser leur participation active aux activités sportives et récréatives du Department of Wellness. En atteignant cet objectif, nous aurons également un impact sur le bien-être des étudiants, ce qui pourrait potentiellement influencer leur réussite académique et leur propension à poursuivre leurs études.

3.3.2. Quid des autres activités du Department of Wellness ?

En ouverture, il est tout aussi pertinent et intéressant d'évoquer d'autres activités pouvant susciter le bien-être chez les étudiants et par la même occasion favoriser la réussite dans leurs études. Un facteur évoqué par Astin (1984) correspond au travail à mi-temps sur le campus. Au premier abord, cela peut surprendre car il est facilement imaginable que le fait de travailler réduit le temps que l'étudiant pourrait passer à étudier. Pour autant, il apparaît que travailler pour l'université lui permet de passer davantage de temps sur le campus par conséquent de nouer des relations avec ses pairs, enseignants et autres employés de l'université. Il s'avère également que de percevoir un revenu de la part l'université développe l'attachement que l'étudiant peut avoir pour celle-ci.

Un autre élément non-négligeable que le Department of Wellness propose est la possibilité de participer à des colloques concernant la santé mentale. Une recherche s'était d'ailleurs penchée sur le sujet (Romo et al., 2019). La période des études représente un moment particulier dans la vie des étudiants. Il s'agit d'une étape transitoire entre la fin de la puberté et de l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte puis de la vie active. C'est durant cette période que de nombreuses pathologies psychiatriques commencent à se manifester. Les chercheurs affirment notamment que plus d'un étudiant sur cinq avoue souffrir de problèmes de santé mentale sans pour autant demander de l'aide. Ceci alerte sur l'importance d'élaborer et de mettre en place des stratégies de prévention et de protection variées et adaptées dans le milieu universitaire. Ces éléments renforcent l'idée que des programmes abordant la thématique de la santé mentale au sein du Department of Wellness devraient être développés.

Conclusion

Le bien-être, appuyé par notre revue de la littérature a démontré le rôle prépondérant qu'elle peut jouer dans la réussite académique des étudiants, mais également afin de favoriser la chance qu'un étudiant poursuive ses études. On a ainsi pu constater qu'en donnant aux étudiants la possibilité de s'engager dans des activités récréatives, ces derniers avaient ainsi davantage d'opportunités pour s'exercer physiquement et conserver une bonne forme physique, mais également de socialiser en rencontrant d'autres étudiants et ainsi la possibilité de nouer des amitiés. Le lien social ne doit surtout pas être négligé dans la question du bien-être. Au contraire, il s'agit d'un enjeu crucial. En particulier durant la première année d'études durant laquelle les étudiants connaissent peu de monde. Il a d'ailleurs été démontré que les activités récréatives et en particulier sportives étaient particulièrement déterminant dans la poursuite d'études des étudiants de première année, ces derniers ayant des moyens limités en dehors de ceux-ci pour développer des relations amicales.

D'autre part, l'élaboration de la stratégie proposée nous a permis dans un premier temps de réaliser un diagnostic le plus exhaustif possible du Department of Wellness. Dans un second temps, les outils marketing vu en cours nous permis de déterminer étape par étape quelles pistes étaient envisageables afin d'amener davantage d'étudiants à venir pratiquer une activité physique et sportive. Il ne faut non plus pas négliger l'importance des données apportées par les questionnaires. Ces derniers ayant pu apporter des informations pertinentes afin de proposer une stratégie la plus adaptée possible aux étudiants.

De manière plus générale, le Chief Wellness Officier du Department of Wellness, le docteur Todd Misener travaille sur la publication d'une étude longitudinale tentant à établir la relation entre la participation aux activités du Department of Wellness et la réussite académique des étudiants ainsi que la poursuite d'études jusqu'à l'obtention d'un diplôme. Ces résultats permettront d'apporter une vision plus approfondie de la question, mais également de venir enrichir la littérature et ainsi compléter les études déjà existantes.

Enfin, nous espérons que ce devoir, dans ses multiples dimensions, se montrera à la hauteur de ses ambitions et permettra d'aider le développement d'initiatives et à en stimuler de nouvelles. Nous restons persuader de l'importance des activités physiques et sportives dans l'atteinte d'un état de bien-être et par conséquent dans la réussite académique des étudiants et dans leur vie future.

Table des illustrations

Figure 1 : Emblème académique et logo officiel d'Oklahoma State University	5
Figure 2 : L'entrée du <i>Colvin Recreation Center</i>	6
Figure 4 : Les infrastructures du Department of Wellness	7
Figure 5 : The Wellness Strategy Model simplifié et détaillé	9
Figure 6 : Logo officiel des Special Olympics	11
Figure 7 : Affiche de l'édition 2023 des Summer Games	11
Figure 8 : Continuum de l'autodétermination	16
Figure 9 : Les sept vecteurs du modèle théorique de Chickering et Reisser (1993).....	18
Figure 10 : La performance académique des étudiants de première année selon leur nombre de visites au <i>Student Recreation Center</i>	23
Figure 11 : Analyse SWOT du Department of Wellness	25
Figure 12 : Segmentation et cœur de cible	27

Références bibliographiques

- Abrahamowicz, D. (1988). College Involvement, Perceptions, and Satisfaction: A Study of Membership in Student Organizations. *Journal of College Student Development*, 29(3). <https://eric.ed.gov/?id=EJ378555>
- Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C. H., Meigs, M., Milord, N., Sampson, B., & Forrester, S. (2006). The Social Benefits of Intramural Sports. *NASPA Journal*, 43(1), 69–86. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1572>
- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Personnel*, 25(5), 297–308. <http://kvccdocs.com/KVCC/2013-Spring/FY125-OLA/content/L-17/Student%20Involvement%20Article.pdf>
- de Baynast, A., Lendrevie, J. & Levy, J. (2021). Chapitre 1. Le rôle du marketing est de créer de la valeur. Dans : , A. de Baynast, J. Lendrevie & J. Levy (Dir), *Mercator: Tout le marketing à l'ère de la data et du digital* (pp. XVI-25). Paris: Dunod.
- Belch, H. A., Gebel, M. A., & Maas, G. M. (2001). Relationship Between Student Recreation Complex Use, Academic Performance, and Persistence of First-Time Freshmen. *NASPA Journal*, 38(2), 254–268. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1138>
- Brault-Labbé, A., & Dubé, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 42(2), 80–92. <https://doi.org/10.1037/a0017385>
- Caltabiano, M.L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18, 33-52.
- Chen, C. C. (2002). The impact of recreation sports facilities on university student's social interaction and campus culture. Unpublished doctoral dissertation, University of the Incarnate Word.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In Springer eBooks. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Duchesne, S., & Larose, S. (2000). Pour une approche développementale en tutorat maître-élève. *Pédagogie collégiale*, 13(4), 19-24.
- Dubé, L., Jodoin, M., & Kairouz, S. (1997). L'engagement : Un gage de bonheur? *Revue québécoise de psychologie*, 18, 211–237.
- Evans, N. J., Forney, D. S., & Guido-DiBrito, F. (1999). *Student development in college: Theory, research, and practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Foubert, J. D., & Urbanski, L. A. (2006). Effects of Involvement in Clubs and Organizations on the Psychosocial Development of First-Year and Senior College Students. *NASPA Journal*, 43(1). <https://doi.org/10.2202/0027-6014.1576>
- Harrington, S. (2016). "America's Healthiest Campus®": The OSU Well-Being Strategy Model. *The Art of Health Promotion. American Journal of Health Promotion*, 30(3), TAHP-2-TAHP-4. <https://doi.org/10.4278/ajhp.30.3.tahp-2>

- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169–187. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949769>
- Kanters, M. A. (2000). Recreational Sport Participation as a Moderator of College Stress. *Recreational Sports Journal*, 24(2), 10–23. <https://doi.org/10.1123/nirsa.24.2.10>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>
- Kuh, G. D. (1993). In Their Own Words: What Students Learn Outside the Classroom. *American Educational Research Journal*, 30(2), 277–304. <https://doi.org/10.3102/00028312030002277>
- Kuh, G. D. (1995). The Other Curriculum: Out-of-Class Experiences Associated with Student Learning and Personal Development. *The Journal of Higher Education*, 66(2), 123. <https://doi.org/10.2307/2943909>
- Mull, R., Bayless, K., & Jamieson, L. (1997). *Recreational sport management (3rd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Novacek, J., & Lazarus, R. S. (1990). The Structure of Personal Commitments. *Journal of Personality*, 58(4), 693–715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00250.x>
- Ohl, F., & Tribou, G. (2004). Les marchés du sport : consommateurs et distributeurs. In Armand Colin eBooks. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA68437820>
- Porter, M. E. (1985). TECHNOLOGY AND COMPETITIVE ADVANTAGE. *Journal of Business Strategy*, 5(3), 60–78. <https://doi.org/10.1108/eb039075>
- Romo, L., Nann, S., Scanferla, E., Esteban, J., Riazuelo, H., & Kern, L., (2019). La santé des étudiants à l'université comme déterminant de la réussite académique. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 182-202.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Winston, R. B. (1990). The SDTLI: An approach to measuring students' psychosocial development. *Journal of College Student Development*, 31, 108–120.

Table des matières

Remerciements	2
Droits d’auteurs	3
Sommaire	4
Introduction	5
1. Partie 1 – La question du bien-être à Oklahoma State University	7
1.1. Le Department of Wellness : structuration et philosophie	7
1.1.1. Des infrastructures à disposition d’une organisation formelle bien définie	7
1.1.2. Une philosophie revendiquée et affirmée	8
1.2. Des activités au service de tous	9
1.2.1. Une pratique physique et sportive adapté à chacun	9
1.2.2. Le sport comme vecteur d’inclusivité	10
1.3. Le bien-être comme atout stratégique	12
1.3.1. Un argument pour se démarquer des autres	12
1.3.2. Dépasser les limites d’un simple slogan publicitaire	12
2. Partie 2 – Le rôle du bien-être dans la performance académique des étudiants : une revue de la littérature	14
2.1. Bien-être et réussite chez les étudiants : deux concepts clef	14
2.1.1. Les conceptions du bien-être	14
2.1.2. La réussite académique	15
2.2. Des mécanismes sous-jacents à la relation recherchée	16
2.2.1. L’engagement étudiant	16
2.2.2. La relation entre l’engagement et le développement étudiant	18
2.3. Des activités pour favoriser le bien-être et la réussite académique	20
2.3.1. Le développement du bien-être grâce aux activités extrascolaires	20
2.3.2. Les activités extrascolaires : un enjeu pour le succès des étudiants	21
3. Partie 3 : Favoriser le bien-être et la réussite des étudiants : une proposition stratégique pour le Department of Wellness	24
3.1. Les activités physiques et sportives comme vecteur privilégié	24
3.1.1. Le diagnostic : étape nécessaire pour l’élaboration d’une stratégie	24
3.1.2. Le marketing stratégique : une étape essentielle	26
3.2. Des activités par et pour les étudiants	27
3.2.1. Recueillir l’opinion des étudiants : analyse à travers deux questionnaires	27
3.2.2. Mise en œuvre du marketing opérationnel	28
3.3. Regard critique de la proposition de stratégie	29
3.3.1. Les principaux apports de la proposition	29
3.3.2. Quid des autres activités du Department of Wellness ?	30
Conclusion	31
Table des illustrations	32
Références bibliographiques	33
Table des matières	35
Annexes	37
Annexe 1. Questionnaire Intramural Sports	38
Annexe 1.1. Q1 Comment avez-vous entendu parler des Intramural Sports ?	38

Annexe 1.2. Q2 Pourquoi participez-vous aux Intramural Sports ?.....	39
Annexe 1.3. Q3 Quels sont les freins qui pourraient vous empêcher de participer aux Intramural Sports dans le future ?	40
Annexe 1.4. Q8 Quels sports souhaiteriez-vous voir au calendrier des Intramural Sports l'année prochaine ?	41
Annexe 2. Questionnaire Club Sports	42
Annexe 2.1. Q5 Comment avez-vous entendu parler des Club Sports ?	42
Annexe 2.2. Q6 Pourquoi participez-vous aux Club Sports ?	43
Annexe 2.3. Q7 Combien d'argent déboursez-vous chaque année pour les Club Sports ?.....	44
Annexe 2.4. Quels sont les freins qui pourraient vous empêcher de participer aux Intramural Sports dans le future ?	45

Annexes

Annexe 1. Questionnaire Intramural Sports	38
Annexe 1.1. Q1 Comment avez-vous entendu parler des Intramural Sports ?.....	38
Annexe 1.2. Q2 Pourquoi participez-vous aux Intramural Sports ?.....	39
Annexe 1.3. Q3 Quels sont les freins qui pourraient vous empêcher de participer aux Intramural Sports dans le future ?	40
Annexe 1.4. Q8 Quels sports souhaiteriez-vous voir au calendrier des Intramural Sports l'année prochaine ?	41
Annexe 2. Questionnaire Club Sports	42
Annexe 2.1. Q5 Comment avez-vous entendu parler des Club Sports ?	42
Annexe 2.2. Q6 Pourquoi participez-vous aux Club Sports ?	43
Annexe 2.3. Q7 Combien d'argent déboursez-vous chaque année pour les Club Sports ?.....	44
Annexe 2.4. Quels sont les freins qui pourraient vous empêcher de participer aux Intramural Sports dans le future ?	45

Annexe 1. Questionnaire Intramural Sports

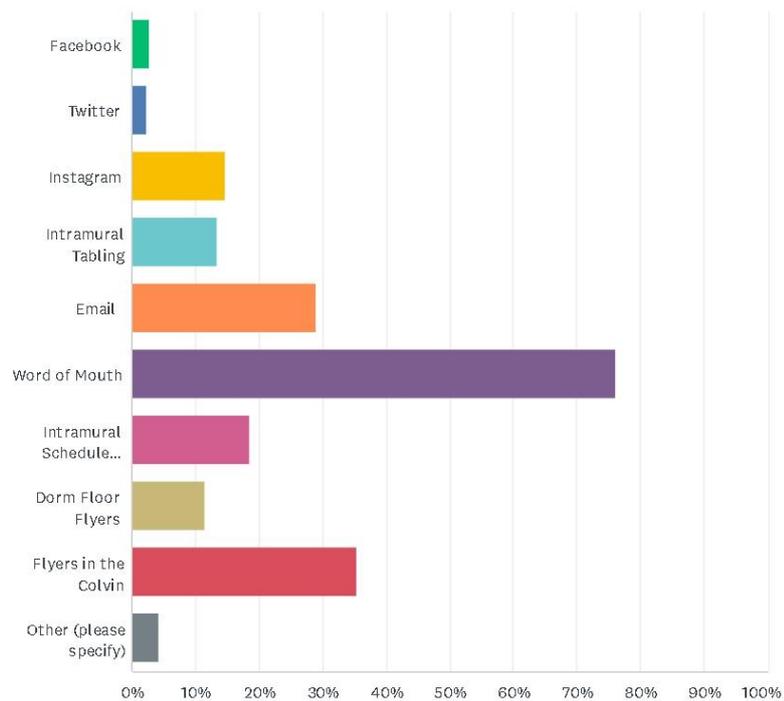
Annexe 1.1. Q1 Comment avez-vous entendu parler des Intramural Sports ?

2022-2023 Intramural Sports Feedback

SurveyMonkey

Q1 Please select how you heard about Intramural Sports (select all that apply).

Answered: 252 Skipped: 2



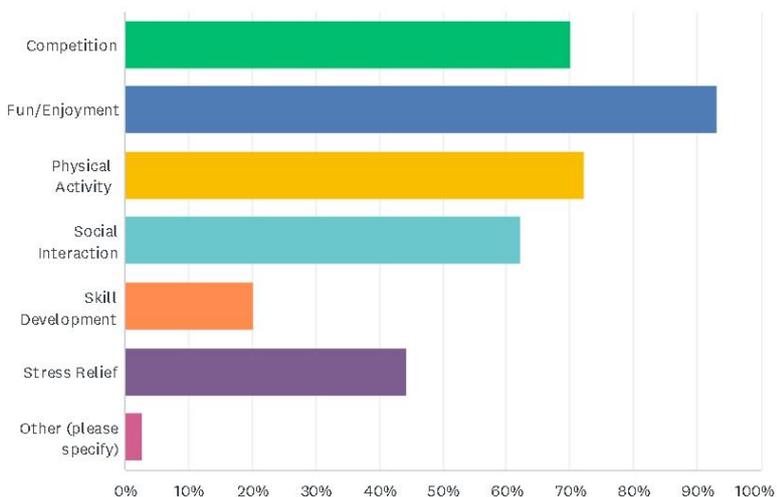
Annexe 1.2. Q2 Pourquoi participez-vous aux Intramural Sports ?

2022-2023 Intramural Sports Feedback

SurveyMonkey

Q2 Please select why you participated in Intramural Sports.

Answered: 252 Skipped: 2



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Competition	70.24%	177
Fun/Enjoyment	93.25%	235
Physical Activity	72.22%	182
Social Interaction	62.30%	157
Skill Development	20.24%	51
Stress Relief	44.44%	112
Other (please specify)	2.78%	7
Total Respondents: 252		

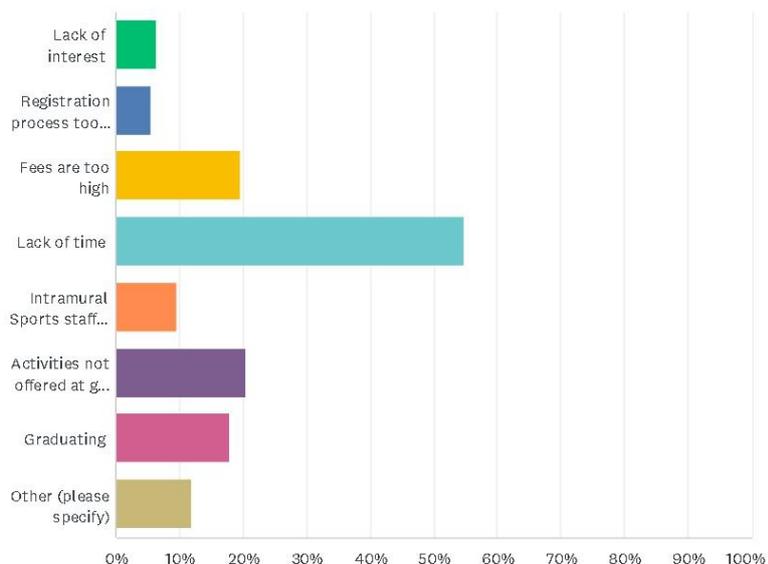
Annexe 1.3. Q3 Quels sont les freins qui pourraient vous empêcher de participer aux Intramural Sports dans le future ?

2022-2023 Intramural Sports Feedback

SurveyMonkey

Q3 Are there any barriers that might prevent you from playing Intramural Sports in the future? (Select all that apply)

Answered: 219 Skipped: 35



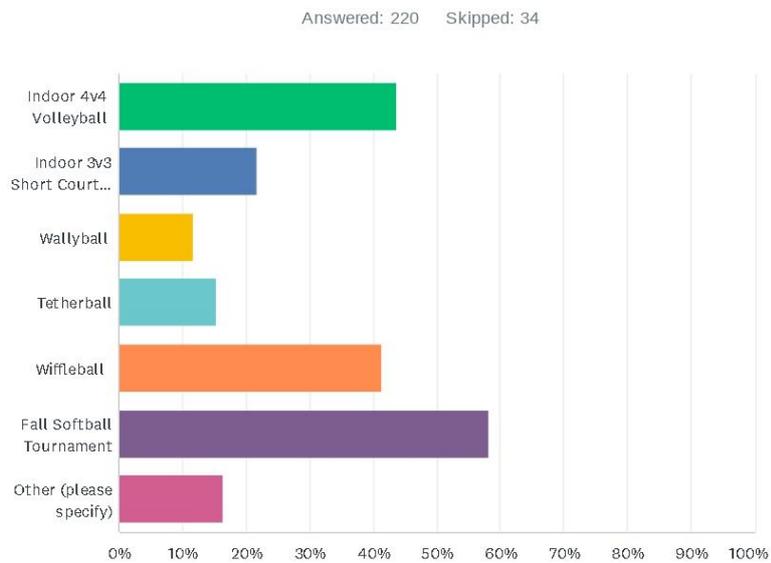
ANSWER CHOICES	RESPONSES
Lack of interest	6.39% 14
Registration process too complex	5.48% 12
Fees are too high	19.63% 43
Lack of time	54.79% 120
Intramural Sports staff unapproachable	9.59% 21
Activities not offered at good times	20.55% 45
Graduating	17.81% 39
Other (please specify)	11.87% 26
Total Respondents: 219	

Annexe 1.4. Q8 Quels sports souhaiteriez-vous voir au calendrier des Intramural Sports l'année prochaine ?

2022-2023 Intramural Sports Feedback

SurveyMonkey

Q8 Please select and/or share any sports that you would like to see added to the 2023-2024 Intramural Sports Schedule.



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Indoor 4v4 Volleyball	43.64%	96
Indoor 3v3 Short Court Volleyball	21.82%	48
Wallyball	11.82%	26
Tetherball	15.45%	34
Wiffleball	41.36%	91
Fall Softball Tournament	58.18%	128
Other (please specify)	16.36%	36
Total Respondents: 220		

Annexe 2. Questionnaire Club Sports

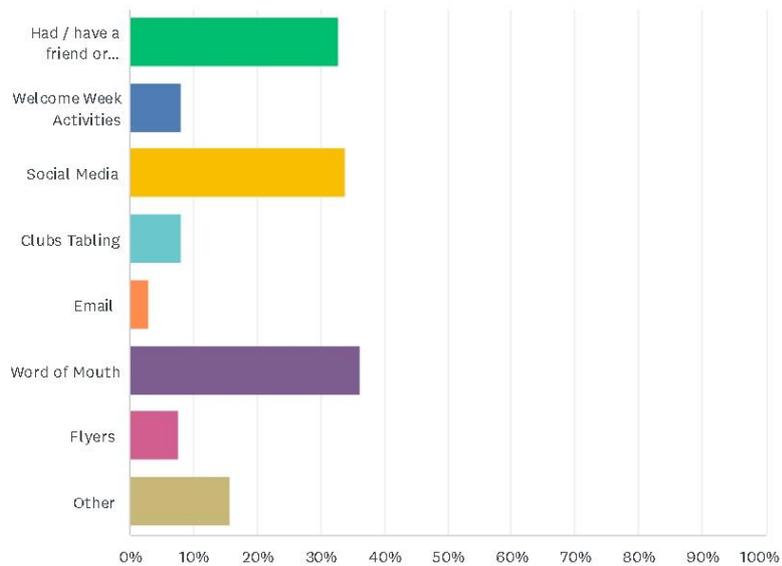
Annexe 2.1. Q5 Comment avez-vous entendu parler des Club Sports ?

2022-2023 Club Sports Feedback

SurveyMonkey

Q5 Please select how you heard about Club Sports. (select all that apply)

Answered: 171 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Had / have a friend or family member on the club	32.75% 56
Welcome Week Activities	8.19% 14
Social Media	33.92% 58
Clubs Tabling	8.19% 14
Email	2.92% 5
Word of Mouth	36.26% 62
Flyers	7.60% 13
Other	15.79% 27
Total Respondents: 171	

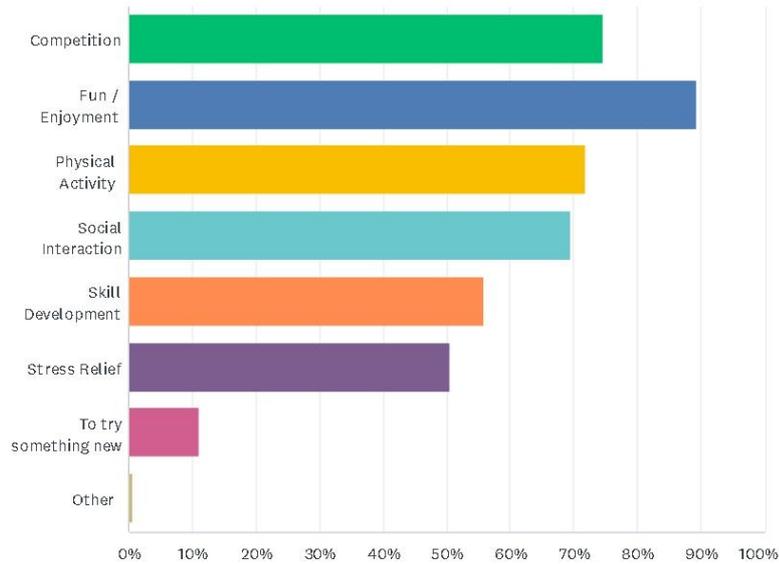
Annexe 2.2. Q6 Pourquoi participez-vous aux Club Sports ?

2022-2023 Club Sports Feedback

SurveyMonkey

Q6 Why do you participate in Club Sports? (select all that apply)

Answered: 170 Skipped: 1



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Competition	74.71%	127
Fun / Enjoyment	89.41%	152
Physical Activity	71.76%	122
Social Interaction	69.41%	118
Skill Development	55.88%	95
Stress Relief	50.59%	86
To try something new	11.18%	19
Other	0.59%	1
Total Respondents: 170		

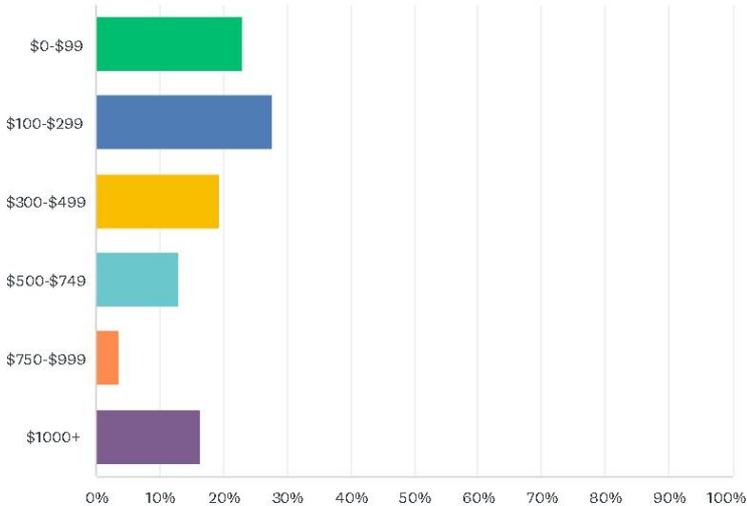
Annexe 2.3. Q7 Combien d'argent déboursez-vous chaque année pour les Club Sports ?

2022-2023 Club Sports Feedback

SurveyMonkey

Q7 How much money do you spend out of pocket in a year to participate in your Club Sport? (this includes club dues, out of pocket travel expenses, equipment and apparel, etc.)?

Answered: 170 Skipped: 1



ANSWER CHOICES	RESPONSES
\$0-\$99	22.94% 39
\$100-\$299	27.65% 47
\$300-\$499	19.41% 33
\$500-\$749	12.94% 22
\$750-\$999	3.53% 6
\$1000+	16.47% 28
Total Respondents: 170	

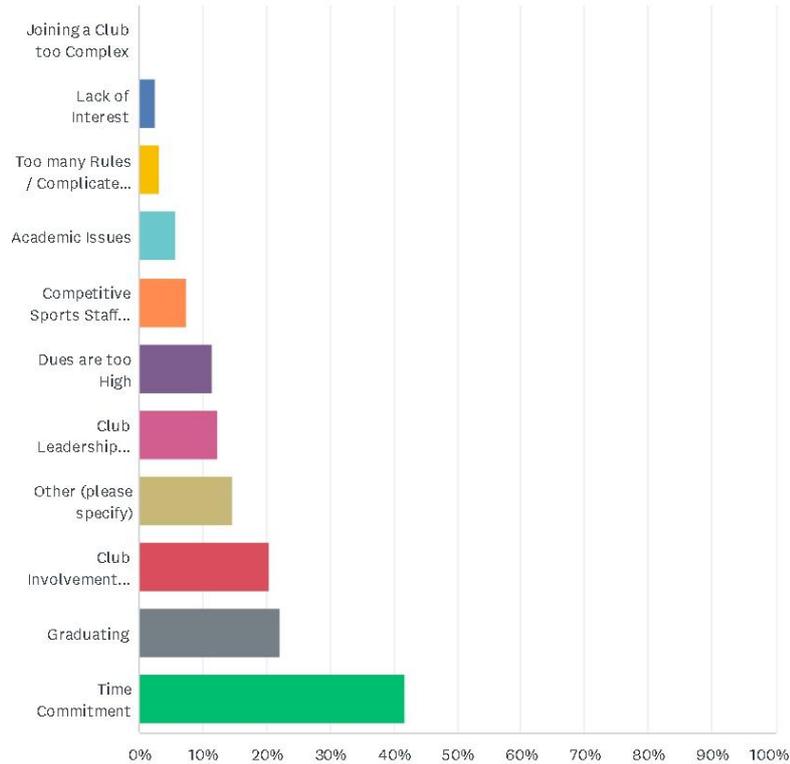
Annexe 2.4. Quels sont les freins qui pourraient vous empêcher de participer aux Intramural Sports dans le future ?

2022-2023 Club Sports Feedback

SurveyMonkey

Q8 Are there any barrier that may prevent you from participating in Club Sports in the future? (select all that apply)

Answered: 122 Skipped: 49



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Joining a Club too Complex	0.00%	0
Lack of Interest	2.46%	3
Too many Rules / Complicated Policies	3.28%	4
Academic Issues	5.74%	7
Competitive Sports Staff Support	7.38%	9
Dues are too High	11.48%	14
Club Leadership Concerns	12.30%	15
Other (please specify)	14.75%	18
Club Involvement Cost	20.49%	25
Graduating	22.13%	27
Time Commitment	41.80%	51
Total Respondents: 122		

L'importance du bien-être dans la réussite académique des étudiants

Le présent devoir examine la relation entre le bien-être et la réussite académique, un sujet d'une grande importance pour les institutions universitaires. Nous nous sommes intéressés à comprendre les liens existants entre ces deux concepts ainsi qu'aux leviers qui favorisent leur développement, en mettant particulièrement l'accent sur les activités physiques et sportives. Dans le cadre de notre étude, nous avons réalisé une analyse approfondie de la littérature scientifique existante sur le sujet, afin d'examiner les recherches et les études qui ont exploré les bénéfices des activités physiques et sportives sur le bien-être et la réussite académique des étudiants. Sur la base de nos résultats, nous avons élaboré une stratégie visant à améliorer l'expérience des étudiants en proposant une offre diversifiée d'activités physiques et sportives au sein de l'institution. Nous avons également mené une enquête auprès des étudiants pour recueillir des données quantitatives et qualitatives sur leurs expériences et leurs perceptions. La stratégie développée repose sur une meilleure communication, des programmes adaptés aux besoins des étudiants et des incitations à la participation. Nous espérons que nos travaux aideront les institutions à améliorer l'expérience des étudiants et à favoriser leur réussite académique.

Mots-clés : Bien-être, réussite académique, activités physiques et sportives, étudiants

The importance of wellness in students' academic success

This study examines the relationship between wellness and academic success, a topic of great importance for academic institutions. We sought to understand the existing links between these two concepts and the levers that promote their development, with a particular focus on physical and sports activities. In the context of our study, we conducted an in-depth analysis of the existing scientific literature on the subject, exploring research and studies that have examined the benefits of physical and sports activities on the wellness and academic success of students. Based on our findings, we developed a strategy to enhance the student experience by offering a diverse range of physical and sports activities within the institution. We also conducted a survey among students to gather quantitative and qualitative data on their experiences and perceptions. The developed strategy is based on improved communication, tailored programs to meet students' needs, and incentives for participation. We hope that our work will assist institutions in improving the student experience and fostering their academic success.

Keywords : Wellness, academic success, physical and sports activities, students

