COLLEGE DOCTORAL PAYS DE LA LOIRE

ED EDUCATION, COGNITION, LANGAGES, INTERACTIONS, SANTE

Nantes Université (2)

THESE DE DOCTORAT

NANTES UNIVERSITE

ECOLE DOCTORALE N° 603
Education, Cognition, Langages, Interactions, Santé
Spécialité : STAPS

Par
Fabien VARENNE

L'adaptation au stress des athlètes adolescent·e·s en centre d'entraînement intensif : rôle de l'environnement social et des ressources psychosociales

Unité de recherche : « Motricité, interactions, performance » - UR 4334

Rapporteurs avant soutenance :

Emma GUILLET DESCAS — Professeure des universités, Université Lyon 1 (France)
Rebecca SHANKLAND — Professeure des universités, Université Lumière Lyon 2 (France)

Composition du Jury :

Président :	Prénom Nom	Fonction et établissement d'exercice (8) *(à préciser après la soutenance)*
Examinateurs :	David TROUILLOUD	Maître de conférences, Université Grenoble-Alpes (France)
	Guillaume MARTINENT	Maître de recherche, Université Lyon 1 (France)
Dir. de thèse :	Julie DORON.	Professeure des universités, Nantes Université (France)
Co-dir. de thèse :	Noémie LIENHART	Maître de conférences, Université Grenoble-Alpes (France)
Invité(s)	Chloé LEPRINCE	Responsible du centre de recherche - Fédération Française de Football (France)

COLLEGE DOCTORAL PAYS DE LA LOIRE

ED EDUCATION, COGNITION, LANGAGES, INTERACTIONS, SANTE

Nantes Université

Titre : L'adaptation au stress des athlètes adolescent·e·s en centre d'entraînement intensif : rôle de l'environnement social et des ressources psychosociales

Résumé : L'engagement dans un centre d'entraînement intensif offre aux athlètes adolescent·e·s de nombreuses opportunités de développement personnel et sportif, mais les expose également à des sources de stress variées telles que les exigences de performance, les blessures ou les difficultés relationnelles (Hayward et al., 2017 ; Nicholls et al., 2016). Dans ce contexte, la capacité des athlètes adolescent·e·s à s'adapter efficacement aux défis rencontrés apparaît essentielle pour préserver leur bien-être, soutenir leur performance et favoriser des transitions de carrière réussies (Da Silva et al., 2022; Hauser et al., 2024). Si la littérature a largement étudié les processus de *coping* à l'échelle individuelle, les athlètes adolescent·e·s évoluent néanmoins au sein d'un environnement social dans lequel les parents et les entraîneurs jouent un rôle central dans la gestion des situations stressantes. Comprendre les mécanismes d'adaptation mobilisés dans ces contextes nécessite ainsi de dépasser une approche strictement individuelle du *coping* pour considérer les influences intra- et interpersonnelles qui façonnent les réponses au stress. Cette perspective conduit à envisager le stress et son adaptation comme des phénomènes à la fois individuels et relationnels, susceptibles d'être gérés conjointement par les athlètes et les membres significatifs de leur entourage.

Dans cette perspective, l'objectif principal de cette thèse était d'approfondir la compréhension des processus d'adaptation mobilisés par les athlètes adolescent·e·s engagé·e·s en centre d'entraînement intensif et d'enrichir les connaissances relatives à leur adaptation au sein de leur environnement social. Plus spécifiquement, ce travail visait à examiner les mécanismes individuels et interpersonnels mobilisés face au stress, à analyser le rôle des parents et des entraîneur·e·s dans ces processus et à caractériser les fonctionnements les plus adaptatifs au regard du bien-être et de la performance des athlètes. En mobilisant conjointement les cadres théoriques du *coping* individuel et du *coping* interpersonnel, cette thèse propose une compréhension plus intégrée de l'adaptation au stress dans le sport de haut niveau. Elle met notamment en évidence l'importance des ressources psychosociales et des relations au sein des triades athlète-parent-entraîneur·e pour comprendre la manière dont les athlètes adolescent·e·s font face aux exigences de leur parcours.

Title: Coping among adolescent athletes in intensive training centre: the role of the social environment and psychosocial resources

Abstract: Engagement in intensive training centres provides adolescent athletes with significant opportunities for personal and athletic development but also exposes them to a wide range of stressors such as performance demands, injuries, and interpersonal conflicts (Hayward et al., 2017; Nicholls et al., 2016). In this context, adolescent athletes' ability to effectively cope with the challenges they encounter appears essential for maintaining well-being, sustaining performance, and facilitating successful career transitions (Da Silva et al., 2022; Hauser et al., 2024). While the literature has extensively examined coping processes at the individual level, adolescent athletes nevertheless operate within a social environment in which parents and coaches play a central role in managing stressful situations. Understanding the coping mechanisms involved in these contexts therefore requires moving beyond a strictly individual approach to coping, in order to consider the intra- and interpersonal influences that shape stress responses. This perspective leads to conceptualising stress and coping as both individual and relational phenomena, which may be jointly managed by athletes and significant members of their social environment.

In this perspective, the main aim of this thesis was to deepen the understanding of the coping processes employed by adolescent athletes engaged in elite training centres and to enrich knowledge regarding their adaptation within their social environment. More specifically, this work aimed to examine the individual and interpersonal mechanisms mobilised in response to stress, to analyse the role of parents and coaches in these processes, and to characterise the most adaptive patterns in relation to athletes' well-being and performance. By jointly drawing on the theoretical frameworks of individual coping and interpersonal coping, this thesis offers a more integrated understanding of stress adaptation in elite sport. It notably highlights the importance of relational resources and interactional dynamics within athlete-parent-coach triads in understanding how adolescent athletes cope with the demands of their sporting careers.