



COMPRENDRE LA MOTIVATION

Tome 1



LES MEMENTOS DU CREPS DE MONTPELLIER

n°2

la dimension
psychologique
dans le sport

document
à l'intention
des sportifs,
des entraîneurs,
des parents ...

Collection
psychologie
physiologie
méthodologie

mars 2006

EDITO

Ce mémento s'adresse aux entraîneurs et aux sportifs qui désirent, par une approche simple, «comprendre la motivation».

Un deuxième tome aura pour thématique : «gérer la motivation».

Une des ambitions de cet ouvrage est de sensibiliser le lecteur aux problématiques liées à la motivation sportive et de lui donner des pistes de réflexion. Pour celui qui voudrait aller plus loin, des ouvrages plus complets sur ce sujet seront conseillés.

Le développement du bien-être, du libre arbitre et de l'autonomie dans le sport nous a guidés dans notre démarche.

La compréhension et la bonne gestion de la motivation ne sont pas des garants de la performance. Néanmoins, dans de nombreux cas, la motivation est un facteur qu'il est nécessaire d'intégrer dans le fonctionnement du sportif.

Ce tome s'organisera de la manière suivante : nous aborderons une définition de la motivation avant de préciser les différentes sources de motivation pour le sportif, nous verrons ensuite comment évolue la motivation au moment de l'adolescence et pour finir nous préciserons les différents facteurs qui influencent la motivation.

Sommaire

1 - Définitions

Dimension intellectuelle (cognitive)

Dimension psychoaffective (clinique)

4

2 - Les sources de motivation dans le sport

6

3 - La dynamique motivationnelle : impact des remaniements motivationnels de l'adolescence sur l'investissement dans la pratique

9

La motivation au cours de l'enfance

Les remaniements motivationnels de l'adolescence

Les troubles de la motivation à l'adolescence

4 - Les facteurs influençant la motivation

12

Le climat motivationnel

La justification des réussites et des échecs : l'attribution causale

Les objectifs

Le feed-back

Une équipe de basket pré-fédérale souhaite monter du niveau régional au niveau national, et à la demande des joueurs, recrute un entraîneur venant de national pour permettre ce passage.

L'entraîneur, Ludovic, se retrouve rapidement en difficulté.

L'équipe souhaite accéder au niveau supérieur, mais les joueurs ne sont pas habitués au niveau d'entraînement requis ni à l'investissement général que cela représente.

L'entraînement technique important érode la motivation des joueurs, venus au départ pour l'approche ludique de l'activité. Ludovic doit donc faire face à divers problèmes dont certains

joueurs n'ont pas forcément conscience : absentéisme, absence de cohésion de l'équipe, investissement relatif à l'entraînement, manque de dynamisme en compétitions, faible autonomie (pas de préparation physique personnelle pendant les trêves)...

Face à cette situation, l'entraîneur se pose certaines questions :

- *Comment se positionnent les joueurs par rapport aux contraintes induites par la montée en nationale ?*
- *Comment gérer le décalage de motivation entre l'entraîneur et les joueurs ?*
- *Qu'est-ce qui motive réellement cette équipe ?*



Pour tenter de répondre aux questions que se pose Ludovic, il faut d'abord définir clairement ce que l'on entend par le terme «motivation»¹. Pour cela, nous allons aborder les différentes définitions de ce terme selon les grands courants de la psychologie.

1 - DÉFINITIONS

Dimension intellectuelle (cognitive)²

Dans les approches cognitives, la motivation peut être définie comme un facteur psychologique prédisposant l'individu à accomplir certaines actions ou à tendre vers certains buts. La motivation détermine l'intensité, la durée de l'engagement dans une tâche ou une activité, l'importance des obstacles surmontés et les efforts consentis pour s'adonner au sport choisi³.

Les différentes motivations

Il existe deux grandes catégories de motivation :

- La motivation extrinsèque, qui correspond à une motivation liée à la présence de renforcements extérieurs à l'activité (récompenses, contraintes...). L'athlète est alors motivé par ce que l'activité sportive lui permet d'obtenir ou d'éviter. Les éléments

de motivation extrinsèque ne sont pas forcément perçus consciemment par le sportif (envie de faire plaisir à ses parents par exemple).

- La motivation intrinsèque, qui correspond à une motivation directement liée au plaisir ou à l'envie de pratiquer un sport indépendamment des renforcements extérieurs. L'athlète est alors directement motivé par l'activité sportive en elle-même qui devient une fin en soi (le plaisir de réaliser un smash au volley par exemple).

Le degré d'autodétermination de la motivation

Les différentes motivations dans le sport peuvent être distinguées par le degré d'autodétermination qui sous-tend le comportement sportif. Selon cette théorie, plus

¹ Psychologie du sport, Richard Cox (2005, éd. De Boeck)

² La cognition correspond à l'ensemble des processus de pensée : perception, mémoire, langage, apprentissage, raisonnement...

³ La motivation en éducation physique et en sport, Jean-Pierre Famose (2001, Armand Collin)

le choix d'une activité est libre, plus la motivation de l'athlète est autodéterminée. On peut donc observer une progression continue du degré de motivation. Cette progression passe de la non-motivation à la motivation extrinsèque (faiblement autodéterminée) pour aller jusqu'à la motivation intrinsèque (fortement autodéterminée). Le degré d'autodétermi-

nation de la motivation détermine les efforts et le temps investis par le pratiquant dans le long terme : plus la motivation d'un sportif est intrinsèque, plus il va s'investir dans sa pratique durablement. En revanche, le fait d'ajouter des éléments de motivation extrinsèque peut détériorer la motivation intrinsèque existante.

Pour quelles raisons je pratique mon sport ?



The diagram illustrates a vertical scale of self-determination, represented by a double-headed arrow. The top part of the arrow is green and labeled '+', while the bottom part is grey and labeled '-'. The arrow is labeled 'Degré d'autodétermination' (Degree of self-determination) vertically along its left side. To the right of the arrow is a table with three rows, each corresponding to a level of self-determination: Non-motivation (bottom), Motivation extrinsèque (middle), and Motivation intrinsèque (top).

Motivation intrinsèque	<ul style="list-style-type: none"> Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques Pour le plaisir d'améliorer mes points faibles Pour le plaisir de maîtriser parfaitement un geste technique Pour les émotions intenses que je ressens dans mon sport
Motivation extrinsèque	<ul style="list-style-type: none"> Pour faire plaisir à mes parents, à mon entraîneur... Pour être en forme Pour rencontrer du monde Pour être connu et reconnu Pour le prestige des médailles Par obligation
Non-motivation	Je ne le sais pas vraiment

Dimension psychoaffective (clinique)⁴

D'un point de vue clinique, la motivation est déterminée par les besoins et les désirs du sujet et notamment par le modèle idéal qu'il cherche à reproduire ou à atteindre tout au long de sa vie (idéal du moi). Dans le champ sportif, la motivation du pratiquant se repère dans son rapport à la compétition et dans son projet sportif qui incarne ses idéaux. Cette motivation pour la compétition détermine alors son implication personnelle et son investissement dans la pratique.

Les troubles de la motivation sont, quant à eux, repérables dans les difficultés que le sportif peut rencontrer dans sa pratique, notamment les contre-performances et les blessures à répétition.



2 - LES SOURCES DE MOTIVATION DANS LE SPORT

Isabelle, 18 ans, nageuse de niveau national, a le profil d'une athlète motivée et impliquée. A l'entraînement, elle présente un degré d'investissement et un désir de confrontation supérieurs à ceux du reste du groupe. Cependant, le jour des compétitions, elle se place derrière ses partenaires : ses performances ne sont pas à la hauteur de celles réalisées à l'entraînement.

Ses résultats, non représentatifs de son niveau, amènent l'entraîneur et l'athlète à se demander pourquoi il y a un décalage entre l'entraînement et la compétition.

- *Qu'est-ce qui motive l'athlète à être performante durant l'entraînement ?*
- *Qu'est-ce qui l'empêche d'utiliser son potentiel en compétition ?*
- *Est-elle réellement motivée par l'aspect compétitif de sa pratique ?*

⁴ La dimension clinique s'intéresse à l'individu en tant qu'être unique, à la singularité du sujet, à sa dynamique inconsciente et son affectivité (besoins, désirs, émotions, modes de relation à autrui et au monde...)

Comme on peut le voir dans le cas d'Isabelle, la motivation à pratiquer une activité sportive peut avoir plusieurs sources.

Pour commencer, il est important de distinguer :

- **La motivation à la compétition**, qui s'appuie sur un processus de comparaison sociale : je pratique une discipline parce qu'elle me permet de me mesurer aux autres.
- **La motivation à l'apprentissage**, qui s'appuie sur les sentiments de satisfaction ressentis quand on progresse dans une discipline : on peut penser que, pour Isabelle, la motivation à l'apprentissage est la motivation la plus forte et que les situations compétitives ne l'intéressent pas vraiment.

A ces deux types de motivation s'en ajoute souvent une troisième, **la motivation à la stimulation**. Celle-ci s'appuie sur le plaisir de ressentir des sensations intenses (glisse, vitesse...).

L'orientation vers une discipline sportive peut également s'appuyer sur un **besoin de socialisation**, soit parce que le sport permet au pratiquant d'obtenir un statut social (reconnaissance, argent...), soit parce qu'il lui permet d'appartenir à un groupe et de satisfaire son besoin d'affiliation⁵ (faire partie d'une équipe). Ce type de motivation est de nature

extrinsèque : le sportif n'est pas motivé par la pratique d'une discipline précise mais par les bénéfices sociaux qu'il en retire.

Martin, 15 ans, pratique le tennis au niveau national. Ses performances à l'entraînement ou en compétition sont largement en baisse dès lors que son père est présent, particulièrement aux abords immédiats du terrain. L'attitude de ce dernier se traduit régulièrement par des signes visibles d'exaspération et de mécontentement durant les matchs, puis par une dévalorisation du résultat, qu'il soit bon ou mauvais.

Enervement, précipitation dans le jeu et dans les temps morts, contraction musculaire nuisant à l'efficacité gestuelle sont alors les principaux signes visibles de la baisse de performance de Martin.

- *La forte motivation qu'éprouve le joueur pour son sport peut-elle être sapée par les retours systématiquement négatifs de l'entourage familial ?*
- *Les contre-performances à répétition qui découlent du stress occasionné par le père peuvent-elles également jouer sur cette motivation ?*

⁵ Besoin des êtres humains de se retrouver en compagnie de leurs semblables

- *L'engagement de Martin dans son sport est-il davantage lié à la motivation de son père qu'à la sienne ?*

Comme on peut le voir dans l'exemple de Martin, la **pression parentale** peut aussi être la source d'une motivation extrinsèque de l'individu à pratiquer une activité sportive. L'attitude pressante et les attentes de résultat qu'un parent fait supporter consciemment ou inconsciemment à son enfant peuvent pousser l'enfant à faire du sport pour acquérir en retour l'attention, la satisfaction, la reconnaissance et donc l'amour parental. Parfois même, le seul intérêt que porte un parent à l'activité sportive de son enfant est une source de motivation. On peut ainsi penser que Martin pratique le tennis pour faire plaisir à son père et voit ses performances baisser à

chaque fois qu'il a peur de le décevoir.

Pour finir, une des sources de la motivation à pratiquer un sport peut s'appuyer sur un besoin de se mouvoir : le sport est un moyen de répondre à la nécessité pour l'individu d'être en mouvement. Soit le sportif investit excessivement le mouvement pour mettre de côté ses tracas, combler un manque, atténuer un mal-être dans un rapport pathologique au mouvement (ne plus penser, se libérer l'esprit...). Soit le sportif investit préférentiellement le mouvement pour être dans le monde, s'épanouir et se réaliser dans un rapport privilégié au mouvement (se dépenser, rechercher des sensations...). L'individu est ainsi motivé à pratiquer une activité sportive parce qu'il lui permet de mettre en mouvement son corps et de se sentir bien.



3 - LA DYNAMIQUE MOTIVATIONNELLE : impact des remaniements motivationnels de l'adolescence sur l'investissement dans la pratique

La motivation est un état fluctuant qui varie au cours de la vie en fonction de l'organisation psychologique du sportif. La dynamique motivationnelle varie ainsi fréquemment, que ce soit au cours d'une carrière sportive, d'une saison ou même d'un entraînement ou d'un match. Elle connaît un véritable bouleversement au passage de l'adolescence, ainsi d'ailleurs qu'à toutes les périodes de transition qui suivront. En effet, les transformations biopsychosociales qui surviennent

à l'adolescence imposent une restructuration de l'organisation psychologique du sportif et donc de sa motivation.



La motivation au cours de l'enfance

Tout au long de l'enfance, la motivation du sujet est déterminée par le désir des parents et de leurs substituts, les entraîneurs, que ce soit dans le sport ou dans la vie en général (idéal du moi). Les parents comme les entraîneurs projettent sur l'enfant des désirs concernant la pratique sportive. Ils peuvent souhaiter, par exemple, que l'enfant réalise des rêves sportifs qu'ils n'ont pu satisfaire eux-mêmes ou qu'ils souhaitent voir réaliser par l'enfant. Le plus souvent, cette projection se fait sans qu'ils en prennent vraiment

conscience, uniquement en s'investissant dans la pratique sportive de l'enfant. Parfois, elle se fait, au contraire, consciemment : les attentes en termes de résultat peuvent alors être très explicites.

De ce fait, les parents et les entraîneurs déterminent le projet sportif de l'enfant. L'enfant est ainsi porteur de ces désirs et de ce projet qui ne sont pas les siens : il fait du sport comme son père ou sa mère, veut atteindre un haut niveau comme son entraîneur, pratique son activité

pour satisfaire leurs rêves (motivation extrinsèque). La performance – en tant que bon résultat – constitue pour l'enfant le moyen privilégié, essentiel, de satisfaire le désir parental. Elle est alors recherchée pour se procurer l'amour parental en retour.

Or, une telle motivation peut devenir une source de pression pour l'enfant. Les résultats de la

compétition peuvent parfois prendre une importance considérable parce qu'il va s'agir en réalité d'une question d'amour. Ainsi, la peur de perdre ou la peur de ne pas gagner en compétition peut correspondre à la peur de perdre ou à la peur de ne pas gagner l'amour des parents. L'enfant peut alors développer des manifestations importantes de stress.

Les remaniements motivationnels de l'adolescence

Toutefois, si les désirs des parents précèdent jusque-là les désirs de l'enfant, l'adolescent a à renoncer à cet idéal parental pour s'autonomiser et construire son identité d'adulte. Il doit élaborer un nouvel idéal qui se réfère, directement ou indirectement, aux modèles parentaux : ce nouvel idéal peut se construire en adéquation ou en opposition avec l'idéal parental. La motivation de l'adolescent peut ainsi rester très proche de celle de ses parents ou, au contraire, s'en éloigner fortement et devenir très différente.

Il en résulte le plus souvent une réappropriation de la motivation pour l'activité sportive dans un

nouveau rapport à la compétition. Le projet sportif de l'adolescent est alors déterminé par ses propres désirs : il fait du sport parce qu'il l'a décidé, pour lui (motivation intrinsèque).

L'adolescent prend pour lui-même le risque de l'échec en compétition, le risque de décevoir ou de perdre l'amour de l'autre. La motivation du sujet à pratiquer son activité sportive n'est plus déterminée par l'amour parental mais par le désir de compétition. Dès lors, l'adolescent s'inscrit pour son propre compte dans l'échange de la compétition et prend une place d'adulte désirant dans l'activité sportive qu'il pratique selon sa propre motivation.

Les troubles de la motivation à l'adolescence

Or, ce remaniement de la motivation à l'adolescence ne se fait pas sans difficulté. Il passe par un réaménagement de la relation aux parents et à leurs substituts, les entraîneurs, sur un mode conflictuel et oppositionnel. Cette modification du lien initial aux parents provoque l'effondrement des repères et des certitudes de l'adolescent, qui se sent alors déstabilisé et en insécurité. Pour les sportifs, cette période de crise peut alors se traduire sur le terrain de la compétition sportive : absences, conflits relationnels, stress, blessures, contre-performances, voire abandon de la pratique.

Ainsi, l'adolescence est une période particulière de la vie qui provoque un profond remaniement de la motivation et qui peut venir perturber la pratique sportive. Les difficultés de l'adolescent sportif peuvent donc trouver leur origine dans ce changement. Il en sera de même tout au long de la vie du sportif à chaque fois que celui-ci effectuera une importante transition ou traversera un moment de crise (changement de catégorie, changement de statut, changement d'entraîneur, déménagement, naissance, décès, mariage, divorce...).



4 - LES FACTEURS INFLUENÇANT LA MOTIVATION

Olivier, nageur de 17 ans, parmi les meilleurs Français de sa catégorie, est un jeune très performant lors des compétitions. Cet athlète semble être autonome, intelligent, concentré sur la tâche à réaliser, mais il se sent capable également de gérer son entraînement.

Cependant est présent un manque de motivation et d'implication d'Olivier dans certains exercices ou séances.

Ce comportement implique aussi des conséquences sur les séances et l'entraîneur :

- perturbation du groupe dûe à la

position de leader occupée par Olivier ;

- manque de dynamisme au cours des exercices proposés ;
- écart entre l'intensité planifiée par l'entraîneur et celle réalisée par l'athlète ;
- séparation ou éloignement dans la relation entre entraîneur et entraîné.

Des questions se posent alors :

- L'athlète est-il conscient des moyens à mettre en œuvre pour attendre l'objectif fixé ?
- Comment gérer le décalage de motivation en entraînement entre le sportif et son entraîneur ?

Comme on le voit dans le cas d'Olivier, les interactions entre l'entraîneur et l'entraîné ont une

influence importante sur la motivation. Cette influence se repère à différents niveaux :

Le climat motivationnel

Le climat motivationnel correspond à l'ensemble des influences exercées par l'environnement du pratiquant – parents, entraîneurs, dirigeants, médias... – et qui poussent les sportifs soit à se comparer à eux-mêmes soit à se comparer aux autres.

On distingue deux types de climats motivationnels :

- Le climat motivationnel orienté vers la compétition : dans ce cas, la motivation du pratiquant s'appuie sur un processus de comparaison sociale (il se compare aux autres et il essaie d'être meilleur qu'eux).
- Le climat motivationnel orienté vers l'apprentissage : la motivation du pratiquant trouve sa source

dans sa propre progression (comparaison entre ses performances passées et ses performances actuelles).

Ces deux types de motivation ne sont pas opposés l'une à l'autre. Certains sportifs sont donc

fortement orientés à la fois vers la compétition et vers l'apprentissage.

Les différences entre ces deux types de climat se retrouvent à différents niveaux :

	Climat motivationnel orienté vers la compétition	Climat motivationnel orienté vers l'apprentissage
Choix des tâches	Identiques pour tout le monde	Individualisées
Attitude de l'entraîneur	Autoritaire (pas de prise en compte du point de vue du pratiquant)	Démocratique (prise en compte du point de vue du pratiquant)
Mode d'évaluation	Classement par rapport au groupe	Evaluation de la progression personnelle

L'investissement dans l'activité va dépendre de l'adéquation entre le climat motivationnel du club et la motivation du pratiquant. Dans le sport de masse, il est assez fréquent que les pratiquants manifestent une orientation moins marquée vers la compétition que les personnes qui dirigent et encadrent. Un sportif dont la motivation est orientée vers l'apprentissage risque de ne pas persister dans sa pratique si le

climat motivationnel du club est perçu comme fortement orienté vers la compétition.



La justification des réussites et des échecs : l'attribution causale

L'attribution causale est un processus permanent par lequel nous essayons de comprendre le pourquoi des événements que nous subissons. Ce processus consiste à attribuer telle ou telle cause à nos réussites et à nos échecs. Il répond à notre besoin de rendre la complexité de notre vécu plus logique et prévisible afin de ne pas être totalement soumis aux conséquences du hasard et de l'arbitraire. Les différentes causes possibles peuvent être regroupées selon deux dimensions :

- Le lieu de contrôle de la cause : face à une réussite ou à un échec, nous pouvons évoquer des causes qui nous impliquent (cause interne : j'ai mal joué) ou qui impliquent une personne extérieure (cause externe : l'arbitre a fait une erreur).
- Le degré de contrôle que le pratiquant exerce sur la cause : face à une réussite ou à un échec, nous pouvons évoquer des causes contrôlables (j'ai travaillé ma technique) ou incontrôlables (il s'est mis à pleuvoir).

		Lieu de contrôle	
		Interne	Externe
Degré de contrôle	Élevé	«J'ai perdu ce match parce que j'ai mal joué»	«J'ai perdu ce match parce que l'arbitre a fait une erreur»
	Faible	«J'ai perdu ce tournoi parce que je me suis blessé»	«J'ai perdu cette course parce qu'il s'est mis à pleuvoir»

Le mode d'attribution causale que nous choisissons vise généralement à protéger notre sentiment de compétence. Il peut avoir un impact important sur notre motivation.

Par exemple, il est fréquent de voir les pratiquants attribuer leurs échecs à des causes externes et/ou instables (autocomplaisance) : «j'ai perdu à cause de la

pluie», alors qu'ils imputent plutôt leurs réussites à des causes internes et contrôlables : «j'ai gagné parce que je me suis bien préparé». Ce mode d'attribution causale permet de préserver l'estime de soi en cas d'échec et de soutenir les efforts investis en cas de réussite. C'est donc un mode favorable à la motivation du pratiquant.

On trouve également un mode d'attribution inverse, qui consiste à attribuer les réussites à des causes externes ou incontrôlables : «j'ai eu de la chance». Ce type d'attribution se trouve aussi chez les personnes qui vivent des échecs répétés et qui cherchent à préserver leur estime de soi. En effet, si l'on utilise des attributions causales externes ou incontrô-

lables lorsque l'on réussit, on attribue notre réussite à des facteurs indépendants de notre volonté et on s'autorise donc à limiter nos efforts. En refusant de s'investir dans une tâche (résignation apprise⁶), on préserve son sentiment de compétence en cas d'échec : «je n'ai pas fait d'efforts donc c'est normal si je n'ai pas réussi...»

Les objectifs

Gérald, escrimeur prometteur, réalise son rêve en intégrant le pôle espoir tant convoité de son interrégion. Assez vite, différents dysfonctionnements apparaissent : son intégration est difficile, Gérald ne supporte pas les charges d'entraînement et a du mal à s'investir, de plus il semble souffrir de l'éloignement familial. Ses performances régressent, son plaisir à pratiquer l'escrime s'érode peu à peu et les conflits avec ses partenaires et son entraîneur se multiplient.

- *L'entrée dans un pôle peut-elle être une fin en soi pour certains athlètes ?*
- *Gérald ne supporte-t-il pas la coupure radicale avec son ancien environnement plus sécurisant ?*

- *Le décalage entre les objectifs fixés et les progrès réels (souvent longs à venir) peut-il être une source de démotivation ?*

Il est très difficile pour un jeune sportif d'avoir clairement conscience de ses propres objectifs en ce qui concerne sa saison sportive comme son prochain entraînement.

De fait, la mise en place systématique d'objectifs est un facteur essentiel de soutien de la motivation. Ce travail permet au pratiquant de savoir pourquoi il s'entraîne et de mesurer sa progression. L'élaboration d'objectifs est donc un critère central dans l'investissement sportif et la focalisation des efforts. De

⁶ Situation dans laquelle on stoppe tout effort d'apprentissage car on ne comprend pas les causes de son échec.

plus, ce qui peut sembler évident à l'entraîneur ne l'est pas forcément pour le jeune sportif. En préalable à une séance d'entraînement, une compétition ou une saison, les objectifs permettent de baliser une ligne de conduite, tant dans la réalisation du projet que dans l'évaluation des actions menées. Ils doivent être discutés avec le sportif pour lui permettre d'en prendre conscience et de les négocier avec l'entraîneur. En effet des objectifs imposés n'ont qu'une très faible utilité.

Dans le cas de Gérald, un travail sur les objectifs lui aurait permis de percevoir clairement sa progression, de se fixer des objectifs atteignables et de se remobiliser en construisant de nouveaux objectifs.

La définition des objectifs doit être précise, claire, quantifiable et facilement évaluable pour permettre à l'athlète de s'auto-évaluer.

Le niveau de difficulté des objectifs doit être légèrement surestimé, mais pas trop, sinon le sportif, sentant l'objectif hors de sa portée, ne fera pas l'effort de l'atteindre. A l'inverse un objectif trop bas n'incitera pas l'athlète à s'investir.



Le feed-back

Le feed-back (retour d'information sur la performance) en cours de séance d'entraînement ou de compétition peut prendre la forme d'une évaluation («c'est bien !») ou d'une correction («regarde la balle quand tu frappes»). En général, on l'utilise dans un but d'apprentissage : sans feed-back l'apprentissage est ralenti, voire impossible. Mais le feed-back est également un facteur de motivation.

Tout d'abord, en favorisant l'apprentissage, il permet au pratiquant de progresser rapidement. Ensuite, le feed-back permet également au pratiquant de prendre conscience de son niveau et des moyens qu'il doit mettre en œuvre pour progresser. De façon plus globale, il rend le pratiquant plus autonome dans son apprentissage de la discipline. Pour finir, les feed-back montrent au pratiquant que l'entraîneur

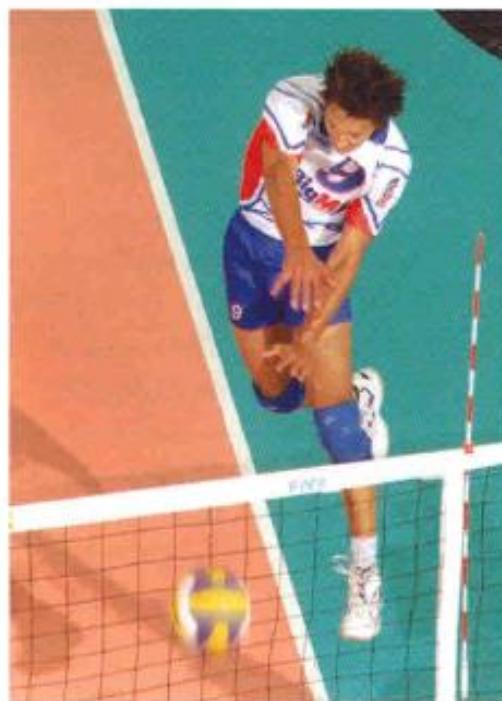
s'occupe de lui. Ce sont de véritables vecteurs de l'investissement des efforts dans la tâche, en particulier s'ils sont positifs.

Cependant, la manière dont l'information est prodiguée est aussi importante que son contenu ou que le moment pendant lequel le feed-back est réalisé.

Un feed-back efficace est plutôt

court et très précis. Il doit également être adapté à ce que le pratiquant est capable de contrôler dans son geste ou sa stratégie. De plus il doit être réalisé à un moment où le sportif est réceptif et attentif : celui-ci doit pouvoir avoir le temps de l'analyser afin de modifier son projet.

Quel que soit le niveau de pratique ou le sport concerné, tout entraîneur peut repérer dans son quotidien les différents éléments que nous avons abordés. Il est important de comprendre que ces éléments (climat motivationnel, attribution causale, objectifs et feed back) ont un impact sur le pratiquant et qu'il est possible de choisir les stratégies qui vont favoriser le développement de sa motivation.



Ce premier tome des mémentos du CREPS sur la thématique de la motivation nous a permis d'aborder une approche des **problématiques liées à la motivation sportive**, ses différentes sources, et les facteurs qui peuvent l'influencer.

La compréhension et la bonne gestion de la motivation ne sont pas des garants de la performance mais ils favorisent l'investissement de chaque sportif dans sa pratique sportive.

Dans ce premier tome, nous nous sommes consacrés aux aspects théoriques de la motivation. Ces notions peuvent paraître abstraites et difficiles à intégrer dans la pratique. Aussi, nous vous proposons de trouver dans le deuxième tome, «**gérer la motivation**», des situations pratiques qui illustreront les notions abordées dans cet ouvrage.

Les mémentos du CREPS ont pour objectifs de produire et de diffuser des connaissances concernant les activités physiques et sportives à partir de travaux effectués avec la collaboration de spécialistes, d'entraîneurs, de sportifs. Ces mémentos ont l'ambition de répondre aux questions que les différents acteurs sportifs se posent d'une manière simple et accessible.

Le **numéro 2** de la collection psychologie, **comprendre la motivation** (tome 1), a été réalisé sous la direction de Pierre Salamé (professeur au CREPS, responsable du pôle recherche),

avec la collaboration de :

Julie Jean (psychologue, Institut Régional de Psychologie du sport),

Karine Noger (psychologue, Institut Régional de Psychologie du sport),

Hichem Benslim (entraîneur d'athlétisme, B.E.E.S. 2ème degré),

Sylvain Barbu (entraîneur de tennis de table, B.E.E.S. 1er degré),

Fabien Cadet (entraîneur de planche à voile, B.E.E.S. 2ème degré),

Jean-Christian Gras (entraîneur de volley en Pro A, B.E.E.S. 2ème degré).



CREPS de Montpellier

2, avenue Charles Flahault

34090 Montpellier

tél. 04 67 61 05 22 - fax : 04 67 52 37 51

email : cr034@jeunesse-sports.gouv.fr

www.creps-montpellier.org