



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Rester motivant

La motivation déclenche l'activité du pratiquant-de la pratiquante ; elle fait référence à la fois à l'aspect intensif (*en d'intensité d'efforts*) et à l'aspect sélectif (*en termes de cible*) de la conduite d'un individu. Pour créer, maintenir et entretenir la motivation de ses pratiquants, l'entraîneur.e à différents leviers. Il-elle peut jouer sur le matériel (EF1-UC2-F2), sur la variété des activités et celle du programme ; ou encore sur sa communication et son leadership (EF1-UC4-F1).

« Au sens strict, c'est l'ensemble des éléments qui déclenchent l'activité d'un organisme pour lui permettre d'atteindre un but. » « Activation de l'organisme avec une composante directionnelle ». M. DURAND, 1987.

« La motivation est liée à la recherche de satisfaction d'un besoin, souvent représenté par le but que se fixe le sujet. » A. HEBRARD, 1985.

Direction de l'effort

La direction de l'effort indique si un individu recherche, s'engage ou est attiré par une situation donnée.

Par exemple, un enfant peut être motivé à s'inscrire au club de canoë kayak, un entraîneur à participer à un stage de formation.

Intensité de l'effort

L'intensité de l'effort indique l'importance d'un effort dans une situation donnée. Par exemple il est possible pour un haltérophile de s'entraîner quatre fois par semaine comme ses amis, mais d'y mettre beaucoup plus d'effort que les autres à chaque séance.

► Motivant, motivant, il faut rester motivant

Si les motivations du payeur ou de la payeuse sont multiples, le besoin d'éprouver du plaisir, de s'amuser est une constante qui détermine sa fidélité. Le besoin d'accomplissement ou besoin de performance est un fondement de la motivation humaine et du comportement de l'individu.

Il faut retenir que les comportements d'accomplissement peuvent être très différents d'un individu à un autre, les catégories suivantes ne sont décrites que pour aider à décrypter des comportements ponctuels et changeants. Tous ces objectifs de natures différentes peuvent être poursuivis en même temps par une même personne, il s'agit d'une alchimie complexe qui évolue au fil des années sous l'effet de sa maturation.

Concernant la motivation spécifique à certains publics, il est intéressant de revoir les fiches EF1-UC1-F1.

- **Démontrer une habileté en comparaison des performances d'autrui**

Le jeune payeur est centré sur la comparaison avec ses compagnons de pratique, il est en concurrence et est satisfait quand il peut supporter la comparaison avec l'autre quel que soit le niveau et la valeur de la prestation. La victoire ou le classement sont les références exclusives. L'entraîneur peut ponctuellement mettre en place des exercices de confrontation pour jouer sur cet aspect.



- **Témoigner d'une bonne maîtrise de la tâche en elle-même**

Le jeune pagayeur est centré sur la réalisation d'une bonne performance (*trajectoire, objectif à atteindre, gestuelle à améliorer...*) et n'attend des retours d'information que sur sa réalisation. Il s'évalue par rapport aux progrès qu'il réalise. Cette attitude l'amène à accepter les conseils de l'animateur-entraîneur et même à rechercher son aide qu'il ressent comme un moyen de progresser. L'entraîneur pourra par exemple questionner le pagayeur sur ce qu'il a retenu à la fin de l'exercice ou de la séance.

- **Rechercher l'approbation sociale**

Le jeune pagayeur peut s'engager dans l'activité pour conquérir l'approbation et l'estime d'une personne ou d'un groupe restreint de personnes qui a un poids affectif et relationnel (*parents, amis, entraîneur, professeur...*). L'objectif est de donner une image positive de lui-même aux yeux de son entourage. Cette attitude est fréquente chez les jeunes pratiquants encore très dépendants des autres (*avant douze ans*). Dans cette situation, l'entraîneur doit faire attention à ses feed-back. En fonction de l'aspect plutôt positif ou négatif, l'entraîneur pourra faire les retours en groupe ou individuellement.

- **Le besoin d'éprouver du plaisir, l'amusement**

Dans toutes les enquêtes réalisées auprès de jeunes pratiquants de sport comme dans toutes les interviews des champions de canoë-kayak, le plaisir et l'amusement sont cités comme la principale raison de leur adhésion et de leur fidélité à l'activité. A contrario l'ennui, le sérieux, la répétition, la souffrance physique et morale sont autant de causes d'abandon d'une pratique régulière. C'est par une pédagogie et des contenus adaptés que l'on renforcera la recherche spontanée de l'amusement et du jeu au travers des activités proposées au jeune pagayeur. Des études canadiennes en psychologie du sport le soulignent, c'est l'équilibre entre le défi que représente une tâche, une situation et les aptitudes qu'elle met en jeu qui procure du plaisir dans la pratique sportive. Ce plaisir est encore plus grand si le pratiquant détermine les défis à relever et évalue lui-même le résultat par rapport à l'objectif visé.

- **Etablir des relations avec autrui ou le besoin d'acceptation sociale**

A travers la relation avec autrui, l'enfant cherche à offrir une image de lui-même qu'il façonne et attend une réponse, une prise en compte qui lui permet d'exister aux yeux des autres. Si les parents sont les premiers impliqués dans la construction d'une image positive, l'animateur-entraîneur par son «autorité» et son rayonnement est un partenaire privilégié pour le renforcement de l'image de soi, de l'estime de soi chez le jeune pagayeur. A travers une écoute attentive et des retours positifs, vous aiderez à construire de la confiance et vous donnerez du plaisir à ce jeune en quête de reconnaissance.

- **L'amitié**

L'animateur-entraîneur doit suivre l'évolution de ces jeunes dans leurs relations au cours de leur maturation. Les plus jeunes rechercheront essentiellement une fusion dans le groupe alors que, adolescents, ils alterneront, dans une problématique complexe, différenciation et identification à ce même groupe. Il apparaît comme un facteur-clé de l'engagement dans la pratique au sein d'un club, en même temps qu'il peut être un motif de changement d'activité, voire d'abandon de la pratique sportive. La dimension «collective» de la pratique au sein du club est une des données gratifiantes pour le jeune pagayeur, à la fois pour



«appartenir» à une équipe mais aussi par sa motivation à poursuivre des objectifs sportifs communs. Le bon fonctionnement du groupe passe par un sentiment de fierté de la part de ses membres, né de l'appartenance à celui-ci. L'animateur-entraîneur devra en particulier veiller à ce que la poursuite des objectifs personnels ne compromette pas la réalisation des objectifs communs au groupe. La dynamique au sein du groupe de pratiquants prend une part prépondérante avec l'entrée dans l'adolescence, c'est un facteur important dans la fidélisation du sportif à une période de doute et de choix.

► **Comment gérer les attentes du haut niveau et la motivation chez les jeunes (10-15 ans) ?** J.P. Crochet et Y. Masson Cahier technique n°15

Le maître mot c'est le « plaisir ».

Éléments de la motivation du jeune :

- Découverte d'un milieu inhabituel (eau)
- Évoluer avec un engin
- Découverte de sensations nouvelles
- Performance (à travers la valorisation)
- Confrontation par rapport au milieu
- Autonomie
- Identification au champion

Principales raisons invoquées par les jeunes pour pratiquer le sport

- Améliorer ses aptitudes
- Avoir du plaisir
- Etre avec des amis
- Faire l'expérience de sensations fortes
- Obtenir du succès
- Améliorer sa condition physique

Principales raisons de pratiquer l'activité physique :

Pour commencer :
Facteurs de santé
Perte de poids
Condition physique
Défi personnel
Se sentir mieux

Pour poursuivre l'implication :
Programme agréable
Organisation-leadership
Type d'activité
Facteurs sociaux

Ces éléments sont des constantes que l'on retrouve chez les jeunes en club. Globalement ils sont curieux et avides de découvrir de nouvelles choses comme le montre le « Turn-Over » que l'on retrouve dans toutes les fédérations sportives.

Différents moyens de satisfaire ces exigences :

• **Une multitude d'activité :**

Au sein de la fédération nous pouvons pratiquer une grande diversité d'activités, utilisons au maximum ces moyen de diversifier l'activité des jeunes : wave-ski, rodéo, slalom, course en ligne, kayak polo.

Pendant l'hiver l'utilisation des sports collectifs en sella sera un excellent moyen de satisfaire les attentes des jeunes mais aussi de développer des qualités qui font défauts chez les athlètes de sports individuels mais aussi des habiletés motrices différentes.



- **Le renforcement musculaire**

Un renforcement musculaire avec le poids de corps ou un travail de gainage à travers une activité gymnique sont de bonnes manières d'aborder cet aspect même chez les plus jeunes. Il ne semble pas nécessaire de se fixer de limite si l'on respecte la motivation des enfants. Dans ce cadre, aborder toutes les activités visant le renforcement musculaire sous forme ludique, adapté à l'âge des enfants, ne paraît pas être une aberration (*gym, natation...*)

- **Développement des activités aérobies**

On peut proposer le VTT, le footing, le ski de fond

- **Technique de propulsion**

Pour le développement, le jeune doit être capable d'optimiser la transmission des forces qu'il crée avec sa pagaie dans l'avancement du bateau. Pour qu'il possède des repères, il doit disposer d'un matériel adapté, pour le bateau c'est parfois difficile, mais pour la pagaie, on peut jouer sur la longueur du manche et la largeur des pâles.

- **S'organiser**

Le club et l'entraîneur de club ont un grand rôle à jouer dans ce domaine, notamment en donnant le calendrier des compétitions et des sorties suffisamment à l'avance. Discuter et répondre aux questions des jeunes concernant le temps pour faire leurs devoirs...

- **Avoir une démarche de progression**

Utiliser les outils de la fédération comme pagaie couleur, remplir un carnet où les jeunes marquent ce qu'ils ont fait et leurs sensations

En guise de conclusion, les attentes du haut niveau sont particulièrement adaptées aux motivations des jeunes. Il faut seulement ne pas confondre préparation de haut niveau et haut niveau. La préparation du haut niveau s'effectue dans la diversité des activités proposées, alors que le haut niveau s'exprime dans la spécialisation.

Il faut être vigilant et proposer toujours plus de possibilités de développer d'autres qualités. Ceci dans l'intérêt du jeune afin de lui donner un maximum de moyens pour atteindre le haut niveau et également satisfaire sa curiosité et donc sa motivation

► **Mesurer la motivation**

D'après FAMOSE (1996 - Dossiers EPS n°35), quatre indicateurs permettent de savoir si un sportif est ou n'est pas motivé :

- l'intensité : c'est « la quantité de ressources, d'effort énergétique et attentionnel que le sportif consent à investir pendant l'entraînement et surtout pendant la compétition ».
- la persévérance : « c'est l'effort maintenu dans le temps », autrement dit l'acharnement, l'opiniâtreté face à la difficulté et aux obstacles rencontrés.
- la direction : « centration de l'attention sur les aspects pertinents de la compétition sportive ».
- la motivation continuée : « elle se traduit chez le sportif par la volonté de poursuivre l'activité dans un cadre différent ». ^[1]_[SEP]



► Effets de la motivation

La motivation à l'accomplissement et la compétitivité ne concerne pas seulement le résultat de la recherche de l'excellence, mais aussi le cheminement psychologique qui y conduit. Il est possible d'intervenir positivement si on comprend les différences interindividuelles de la motivation. Il devient alors intéressant de savoir comment la compétitivité et la recherche du succès influencent les comportements, les pensées et les émotions suivantes

- Choix d'activités
- Effort déployé dans la poursuite des objectifs
- Intensité de l'effort déployé
- Persévérance

► Pour aller plus loin

Les processus qui déterminent les comportements motivationnels
cf. FAMOSE (1996)

Motivation = confiance en soi x valeur de la tâche

- **La confiance en soi** Ou « expectation de succès »; il s'agit des probabilités subjectives que se donne le sujet de réussir, confiance en soi spécifique à une tâche bien particulière (*différente de la confiance en soi « trait » de personnalité*); ex : quelles sont mes chances de gagner cette course ?

- **La valeur de la tâche ou valeur de l'activité**

Il s'agit des bénéfices que le sujet va retirer de la pratique; cela dépend de quatre composants :

- La valeur d'atteinte : l'atteinte du but va-t-il valoriser certains aspects de l'athlète qui vont permettre d'augmenter « l'estime de soi ? Ex : compétence, valeurs culturelles (*courage, fair-play, solidarité*), conformité à un rôle sexuel (*féminité, virilité*)...
- La valeur d'amusement ou valeur d'intérêt intrinsèque : il s'agit du plaisir éprouvé par les sportifs durant l'accomplissement d'une tâche.
- la valeur d'utilité extrinsèque : « elle désigne l'utilité de la tâche pour les pratiquants en terme de gains futurs : gains matériels, reconnaissance sociale... »
- Le coût perçu de la tâche : « tous les aspects négatifs perçus qui seront la conséquence probable de cet engagement »; coût en temps, en effort, chocs et blessures anticipées...

« Les quatre composantes de la valeur de la tâche sont supposées opérer ensemble pour déterminer l'intérêt qu'une tâche peut avoir pour un sportif. La valeur de la tâche se combine alors avec des croyances d'expectation (la confiance en soi) pour influencer la motivation dans des situations réelles »

► Référence

- Animer pour gagner (chap III - page 26)
- Cahier technique n°15 : Comment gérer la motivation
- Les processus qui déterminent les comportements motivationnels cf. FAMOSE (1996) ; Théories de la motivation à l'accomplissement ; Théorie de l'objectif d'accomplissement

► Rédaction et participation

- M. Defrocourt