

SPORT SANTE



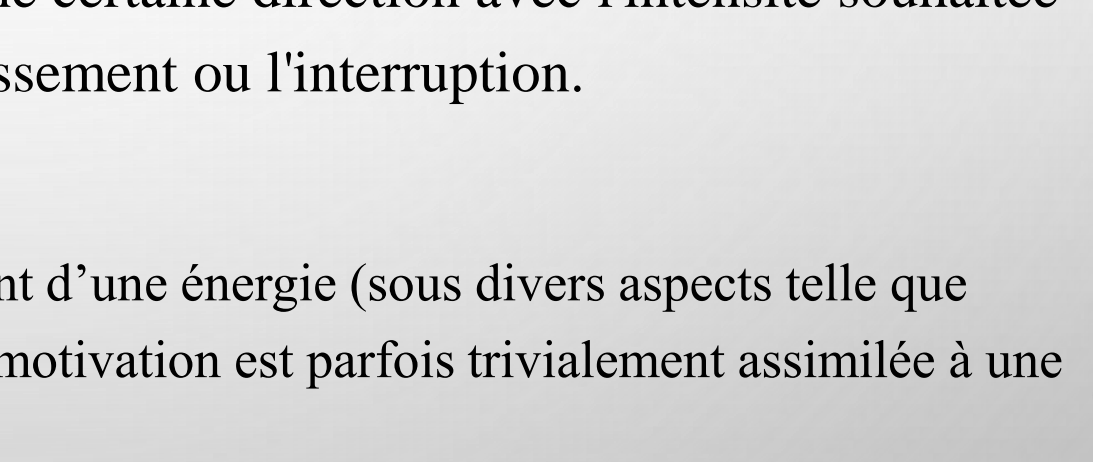
U4

EVALUATION MOTIVATION





- **QU'EST CE QUE LA MOTIVATION ?**

- La **motivation** est, dans un organisme vivant, la composante ou le processus qui règle son engagement pour une activité précise.
 - Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption.
 - Se manifestant habituellement par le déploiement d'une énergie (sous divers aspects telle que l'enthousiasme, l'assiduité, la persévérance), la motivation est parfois trivialement assimilée à une « réserve d'énergie ».
- 

• **La motivation de pratiquer passe par le plaisir, obligatoirement** : Ressentir du plaisir en pratiquant, c'est sûrement l'un des secrets du succès de la progression sportive et peut-être même dans la plupart des autres activités où vous voudriez progresser.

- La motivation est l'une des principales clés du mental (Il est source d'envie et d'énergie) du sportif puisqu'elle conditionne à la fois son investissement et sa persévérance.
- Etudier la motivation c'est tenter de comprendre :
- Pourquoi un sportif s'engage dans une activité et pourquoi il l'abandonne.
- Pourquoi certains sportifs s'investissent plus que d'autres.
- Comment renforcer et maintenir cet investissement sur le long terme.
- Derrière ces questions essentielles se cache un phénomène complexe, pas toujours facile à appréhender.

• **LES DÉTERMINANTS DE LA MOTIVATION**


- Chaque sportif peut avoir des raisons très différentes pour s'investir dans une activité. Voici un répertoire des différentes motivations possibles.

• **Des facteurs internes**

- On les appelle motivations intrinsèques, ce sont les motivations qui sont liées à l'activité elle-même, au plaisir ou à la satisfaction que l'on ressent grâce à sa pratique.
- On peut distinguer 3 grandes sources de motivations intrinsèques :
- **Les sensations** : la sensation de glisser dans l'eau, le fait de se détendre ou de se dépenser grâce à la séance sportive.
- **La connaissance** : le fait d'apprendre, de maîtriser des techniques ou de progresser dans la maîtrise de ces techniques.
- **L'accomplissement** : la satisfaction de repousser ses limites, d'atteindre ses objectifs.



- **Des facteurs externes**

- Ce sont les motivations extrinsèques, elles correspondent à un engagement non pas pour l'activité elle-même mais pour ses conséquences. Le sport n'est alors plus une fin en soi mais un moyen d'obtenir quelque chose. On retrouve dans ces motivations externes :
 - Les récompenses : médailles, cadeaux, gains financiers.
 - L'approbation sociale : essayer d'obtenir l'admiration des autres, la reconnaissance
 - La comparaison sociale ou l'hyper compétitivité : chercher à battre les autres à tout prix pour prouver sa valeur, vouloir apparaître comme le meilleur
- 

• **L'INTERACTION DES DIFFÉRENTS FACTEURS**

- Généralement, nos actes sont motivés de différentes façons. Un sportif pourra par exemple éprouver du plaisir à s'entraîner et à progresser (motivation intrinsèque) mais être également intéressé par les récompenses qu'il pourrait recevoir selon ses résultats (motivation extrinsèque). Les différents types de motivations peuvent donc cohabiter. L'expérience de terrain semble même montrer qu'il est souhaitable de disposer de différentes sources de motivations qui pourront en quelque sorte se relayer pour soutenir l'intensité de l'engagement du sportif.
- Les travaux de nombreux chercheurs montrent cependant que la motivation intrinsèque est plus stable et plus durable.
- La motivation intrinsèque est plus difficile à renforcer et elle est malheureusement souvent oubliée. Ce sera donc l'objet de la deuxième partie de cet article.

• COMMENT RENFORCER LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

• **Le plaisir de participer à l'activité**

- Le plaisir devrait toujours rester au centre de l'activité. C'est généralement le cas lorsque l'on débute un sport. Mais par la suite, la recherche de performances ou la monotonie relègue parfois le plaisir au second plan.
- La monotonie peut pourtant être évitée en diversifiant son entraînement, ex en nage : en réalisant des séries variées ou en utilisant différents matériels. Essayer souvent de nouvelles choses est un bon outil pour garder le plaisir de rester engagé.
- Il faut également se fixer des objectifs lors de chaque séance. Il faut un but à atteindre.
- Si la difficulté de cet objectif est bien dosée, la personne aura plaisir à l'atteindre. (à fixer en concertation)
- De temps en temps, pratiquer une activité qui sort de l'ordinaire (milieu naturel...)

• **DÉVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE**

- Le besoin de se sentir compétent est un besoin essentiel qui participe à la construction de l'estime de soi. Spontanément, nous avons tendance à évaluer cette compétence par comparaison avec les autres pratiquants. Pour développer une véritable motivation intrinsèque, il faudra au contraire tenter de prendre davantage en compte ses progrès personnels. Prendre conscience de ses progrès dans chacun des domaines de la performance : techniques, physiques et parfois également mentaux (une meilleure gestion du stress par exemple) permet de prendre confiance en soi et a un effet motivant important.
- Faire un bilan après chaque séance.
- Essayer de réaliser le même type de bilan à la fin de chaque semaine ou de chaque mois.
- Comme le sportif, tenir un carnet « d'entraînement » pour consigner et visualiser ses progrès.

- **RENFORCER LE SENTIMENT D'AUTONOMIE**

- Pour qu'un pratiquant développe une motivation personnelle, il doit se sentir maître de son comportement. Ceci correspond à la satisfaction d'un besoin fondamental, celui de se sentir acteur, d'être responsable de ses « performances »

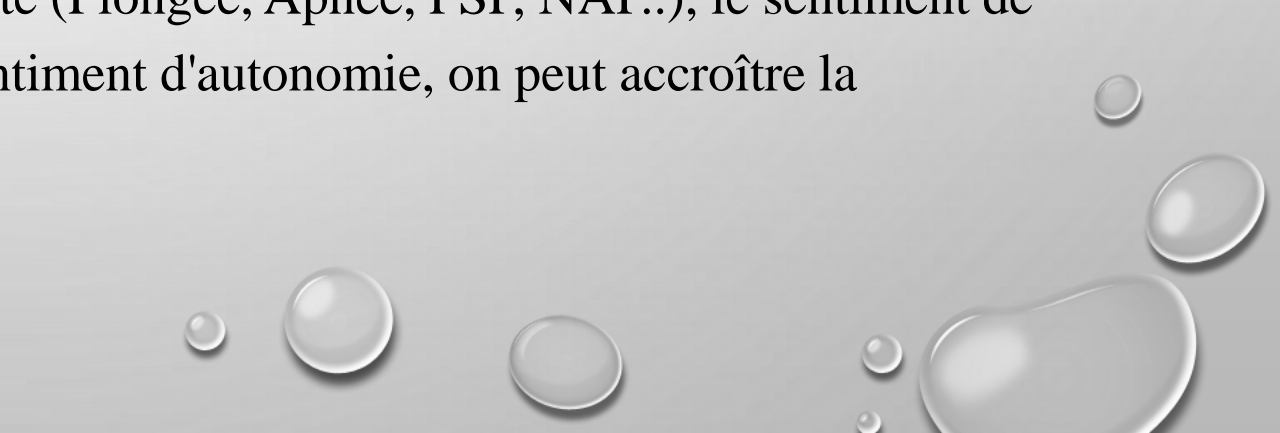
L'activité physique doit devenir un projet personnel de la personne engagée. Celle-ci doit pouvoir s'approprier totalement les réussites liées à ce projet.

Exemple d'application pratique :

- Après plusieurs séances, aider la personne à définir ses objectifs et non les définir à sa place.



CONCLUSION :

- La motivation est multiple, elle dépend à la fois de facteurs internes et externes
 - Pour que la motivation soit durable, il est essentiel qu'elle ne dépende pas uniquement de facteurs externes (motivation extrinsèque)
 - En valorisant le plaisir de participer à une activité (Plongée, Apnée, PSP, NAP..), le sentiment de compétence grâce à ses propres progrès et le sentiment d'autonomie, on peut accroître la motivation intrinsèque
- 

- **Vous devez :**

- **Avoir des objectifs clairs :**

Se fixer des objectifs est un des principaux outils pour renforcer la motivation.

Essayez d'avoir des buts précis sur le long terme mais aussi des objectifs sur le court terme (au maximum sur le trimestre) sur lesquels il sera plus facile de garder le cap.

Ces objectifs doivent être précis, n'hésitez pas à les mettre par écrit.

- **Varié ses séances**

- Nos activités offrent de multiples possibilités de diversifier ses séances.

Pour la NAP ou.... On peut nager sur le ventre, le dos, en costal, faire des exercices de jambes, de bras, utiliser du matériel, réaliser des exercices plus ou moins techniques, changer les distances...faire du sauvetage.

- Les entraînements ne doivent pas être répétitifs. En évitant la monotonie et en essayant de nouvelles choses, vous garderez plus facilement l'intérêt pour que les personnes restent et ne disparaissent pas après 2/3 mois.

- **Tenir un carnet « d'entraînement »/de séance**

Il peut aussi s'agir d'un agenda, d'un cahier dans lequel vous consignerez vos séances, les résultats, vos sensations, le plaisir.....votre fatigue ou pas..

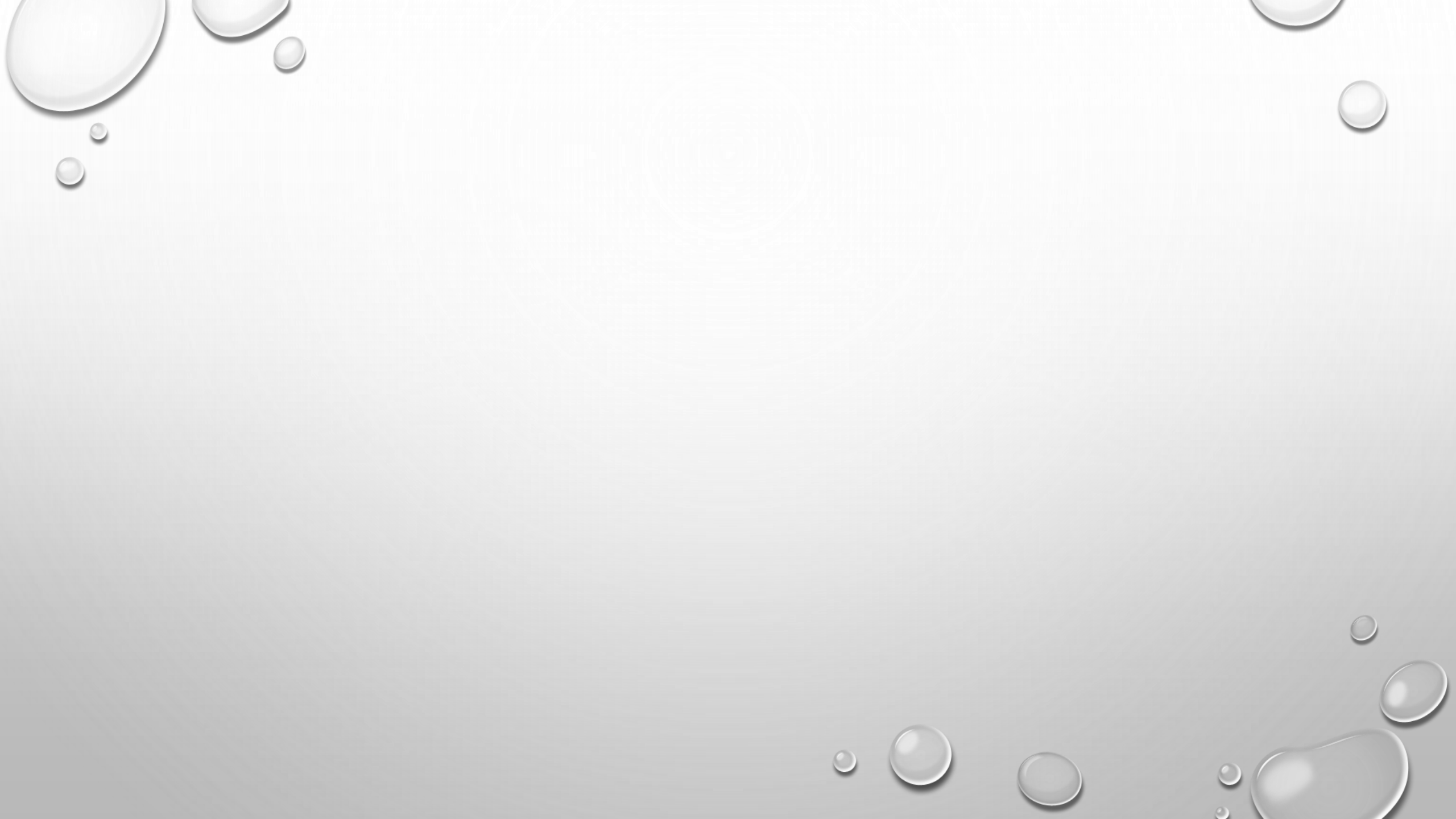
C'est un moyen de mesurer les progrès, de garder en œil son évolution, permettra de mieux apprécier l'efficacité de vos programmes

- **Partager ne pas tjs nager seul mais à plusieurs**

C'est souvent bien plus stimulant,

Les personnes peuvent se soutenir mutuellement

- **Donner l'envie pour créer l'habitude de venir sur le lieu de pratique**
- une habitude se sera créée et il vous sera devenu naturel de vous rendre à la piscine ou ailleurs.
- Ajutez le volume et la durée si l'envie n'est pas là.
- BIEN QUE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PUISSE PROCURER DU PLAISIR, IL N'EN EST PAS MOINS QU'AVEC LE TEMPS ET LA ROUTINE, LA MOTIVATION S'ÉRODE POUR FINIR PAR DISPARAÎTRE COMPLÈTEMENT.



• COMMENT EVALUER LA MOTIVATION ?

- Sur le plan psychologique, la motivation est la force qui initie, guide et soutient les comportements orientés vers un but précis.
- Le facteur de motivation est la raison pour laquelle nous faisons ce que nous faisons.

Assouvir notre besoin de reconnaissance

- Nous voulons tous avoir un respect de soi-même, mais surtout une reconnaissance et appréciation des autres. Nous sommes fiers de partager nos exploits et nos réussites, c'est un vrai plaisir de recevoir des compliments venant de notre entourage. C'est une autre grande tendance qui montre le bout de son nez, la socialisation et l'exhibition de ses performances sportives. Notre coach est devenu notre téléphone et il est là, dans notre poche, à nous rappeler qu'aujourd'hui, c'est la séance footing. Il nous brief, fait notre programme, et c'est de plus en plus à lui que l'on se réfère pendant l'entraînement. En fin de session, il y a cette satisfaction, d'avoir été au bout bien entendu, mais aussi de montrer qu'on l'a fait.



- **LES PRINCIPAUX FACTEURS DE MOTIVATION**

- **RECONNAISSANCE** : L'ORGANISATION RECONNAIT LE TRAVAIL DE SES EMPLOYÉS. QUE CE SOIT FINANCIÈREMENT OU PAR D'AUTRES MOYENS.

- **BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL** : RÉUNIR LES CONDITIONS POUR QUE LES FEMMES ET LES HOMMES SOIENT VÉRITABLEMENT HEUREUX DANS LEUR TRAVAIL AVEC UN FORT SENTIMENT D'APPARTENANCE.

- **INTÉRÊT DU POSTE/DE LA MISSION** : FAVORISER L'ÉPANOUISSEMENT ET L'ACCOMPLISSEMENT PROFESSIONNEL.

- **EVOLUTION DE CARRIÈRE ET OPPORTUNITÉS PROFESSIONNELLES** : L'ENTREPRISE DONNE LA POSSIBILITÉ AUX MEILLEURS DE GRAVIR LES ÉCHELONS.



- **STIMULATION** : SORTIR LES SALARIÉS DU CADRE ROUTINIER DES TÂCHES RÉPÉTITIVES EN LES IMPLIQUANT DANS DES PROJETS, CHALLENGES, ETC.
- **MAÎTRISE DE LEUR TRAVAIL** : LA STIMULATION DEVIENT MOINS EFFICACE SI LES COLLABORATEURS PERDENT LA MAÎTRISE DE LEURS TÂCHES. AU CONTRAIRE, LE SENTIMENT DU TRAVAIL ACCOMPLI EN FIN DE JOURNÉE EST SOURCE DE GRANDE MOTIVATION.
- **AUTONOMIE** : LES COLLABORATEURS ONT TOUTE LATITUDE POUR PRENDRE DES DÉCISIONS DANS LE PÉRIMÈTRE DE LEUR MISSION. ILS SONT PLUS PERFORMANTS EN ÉTANT PLUS RESPONSABILISÉS QUANT AUX CONSÉQUENCES DE LEURS CHOIX.

U4

- **SPORT ET MOTIVATION :**

- **5) OUTREPASSER LA SOUFFRANCE**

- CHAQUE FOIS QUE L'ON EST CONFRONTÉ À UNE DÉCISION DE FAIRE OU NON QUELQUE CHOSE, L'ESPRIT INCONSCIENT VA TOUJOURS ÉVALUER LE CHOIX EN TERMES DE PLAISIR OU DE SOUFFRANCE. SOUVENT, IL PRIVILÉGIE LE PLAISIR ET NE LAISSE AUCUNE ALTERNATIVE À LA SOUFFRANCE, C'EST UNE QUESTION DE PRÉSERVATION AUTOMATIQUE. SI VOUS AVEZ CONNAISSANCE DE CERTAINS PRINCIPES DE PSYCHOLOGIE, PAR EXEMPLE L'EFFET PLACEBO OU LA MÉTHODE COUÉ, VOUS DEVEZ SÛREMENT SAVOIR QUE L'ESPRIT A UNE INFLUENCE SUR LE CORPS.
 - AINSI, LE CORPS SEUL NE POURRA JAMAIS RÉPONDRE DE FAÇON OPTIMUM À VOS ENTRAÎNEMENTS SI LE MENTAL NE SUIT PAS. D'AILLEURS, SI VOUS VOYEZ L'ENTRAÎNEMENT COMME UNE CONTRAINTE À CAUSE DE LA DOULEUR ÉPROUVÉE SUITE AUX EXERCICES PRATIQUÉS OU PARCE QUE VOUS PENSEZ QUE VOUS POURRIEZ FAIRE QUELQUE CHOSE DE PLUS AGRÉABLE À LA PLACE, VOUS RISQUEREZ, LA PLUPART DU TEMPS, DE LAISSER TOMBER VOS ENTRAÎNEMENTS, C'EST PRESQUE MATHÉMATIQUE!