

MOTIVATION ET PERFORMANCE SPORTIVE

MLH
2004-2005

INTRODUCTION

Définition de départ :

ce qui pousse un individu à agir dans une direction donnée avec une intensité donnée. Ce qui le pousse à maintenir son action

Gould et Weinberg. Psychologie du Sport et de l'AP. Vigot, 97 :

« la motivation peut se définir simplement par la direction et l'intensité de l'effort »

tenter de répondre à **pourquoi** c'est tenter de **comprendre** ce qu'est la motivation (la **nature** - l'essence)(qu'est-ce que c'est)

tenter de répondre à **comment** c'est analyser les procédures de **régulation** de la motivation

INTRODUCTION

Questions :

- 1) pourquoi un sportif s'entraîne de multiples heures par jour dans une seule activité (orientation)?
- 2) pourquoi avec tel acharnement (intensité) ?
- 3) comment fait-il pour ne pas changer ?
- 4) comment fait-il pour ne pas diminuer cette intensité ?

INTRODUCTION

Les explications « anciennes » de la motivation:

les théories des « besoins »

les théories du conditionnement (behaviorisme)

Les théories des besoins :

**idée de base : On a EN SOI ,
une force « irrépressible » qui
nous pousse à faire telle ou
telle chose.**

un « besoin »

une « tendance »

**une « orientation
motivationnelle »**

Problème :

-Si explication possible de la
force avec laquelle on poursuit
une action, **difficile à expliquer**
« l'orientation »

-Besoin de chercher la
nourriture : OK !

-Besoin de faire du golf :
plus difficile !

INTRODUCTION

**Les théories du
conditionnement :**

**Idée de base : Pas besoin de
faire référence aux besoins.
Tout peut s'expliquer par le
renforcement
la carotte
le bâton**

Problème :

- Ne correspond pas à notre
expérience :**
- Des individus peuvent ne pas
être motivés par des
récompenses externes**
- Ils peuvent même arrêter la
pratique si on les récompense
(motivés intrinsèquement)**

INTRODUCTION

Un grand oublié dans ces explications : l'individu qui PENSE

Fin années 70 : l'avènement des théories cognitives

L'approche « organiciste »

- l'individu est actif dans sa relation avec l'environnement**
- Il va au devant des choses, décide, choisit la manière dont il va agir, en fonction d'un projet (but) qu'il s'est fixé**

INTRODUCTION

Un grand oublié dans ces explications : l'individu qui PENSE

Je me dirige vers un but :

Nicholls, Burton

J'aime bien m'engager dans des domaines où je me sens compétent

White, Harter, Nicholls

Je continue car je sens que je suis responsable de ce que je fais (auto-détermination - expectation de contrôle)

Bandura - Decci - Ryan

Je continue ou j'arrête en fonction de la manière dont j'explique mes échecs et mes réussites (attribution causale)

Weiner, Roberts

Une tentative de synthèse :

Une
« énergie » ?

**Des orientations
motivationnelles de
bases (des tendances
profondes qui poussent
à)**

Des
cognitions
qui
déclenchent

**Une perception de son
niveau de compétence
dans la tâche**

**Dépend-il de mes
efforts ?**

Des
cognitions
qui
régulent

**Correspond-il à mes
attentes ?**

**Que pensent ceux
qui m'importent ?
(les autres
significatifs)**

**Des buts spécifiques
(Burton)**
- choix du type de
tâche
- choix du niveau
d'effort

**Qui aboutissent à un
résultat**

**Alors je
continue...ou
j'arrête**

RAPPEL DES THÉORIES

THÉORIE DES ORIENTATIONS MOTIVATIONNELLES : NICHOLLS - DWECK - VALERAND

DEUX ORIENTATIONS PRIMAIRES

MOTIVATION
INTRINSÈQUE

- RECHERCHE AMÉLIORATION DE L'HABILETÉS - DU PLAISIR - CURIOSITÉ
- SUCCÈS AUTO-RÉFÉRENCÉ
- LIBÉRÉ DE LA PEUR DES AUTRES
- CENTRÉ SUR LES PROCESSUS

MOTIVATION
EXTRINSÈQUE

- RECHERCHE DE L'APPROBATION SOCIALE - DE GAINS - DE STATUT SOCIAL - EVITER LES JUGEMENTS NÉGATIFS
- RÉSULTATS HÉTÉRO-RÉFÉRENCÉS (COMPARAISON SOCIALE)
- PROGRÈS ET MAITRISES VUS COMME MOYENS DE PARVENIR À UNE COMPARAISON SOCIALE POSITIVE

RAPPEL DES THÉORIES

THÉORIE DU SENTIMENT DE COMPÉTENCE HARTER - NICHOLLS

FORMULATION :

**LES INDIVIDUS SONT MOTIVÉS À DÉMONTRER LEURS
COMPÉTENCES DANS UN DOMAINE ET S'ENGAGENT DANS DES
ACTIVITÉS DE MAÎTRISE QUI LE LEUR PERMETTENT**

3 DOMAINES

PHYSIQUE

COGNITIF

SOCIAL

INFLUENCÉ PAR :

- LES AUTRUIS SIGNIFICATIFS
- LE RÉSULTAT

RAPPEL DES THÉORIES

THÉORIE DES BUTS (BURTON)

FORMULATION :

LES TENDANCES MOTIVATIONNELLES COMBINÉES AU SENTIMENT DE COMPÉTENCE DANS LA TÂCHE DÉTERMINE LA NATURE DES BUTS QUE SE FIXENT LES INDIVIDUS

MOTIVATION INTRINSÈQUE

+

SC ÉLEVÉ OU FAIBLE

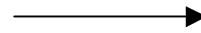


BUTS DE MAITRISE

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

+

SC ELEVÉS

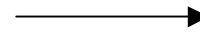


**BUTS DE
COMPARAISON
SOCIALE POSITIVE**

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

+

SC FAIBLE



**BUTS DE
COMPARAISON
SOCIALE NÉGATIVE**

RAPPEL DES THÉORIES

THÉORIE DE L'EXPECTATION (ROTTER - BANDURA -DECCI - RYAN)

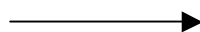
FORMULATION : EXPECTATION DE RÉSULTAT
QUAND UN INDIVIDU EVALUE SES POSSIBILITÉS DE SUCCÈS OU D'ÉCHEC IL SE BASE SUR LES CROYANCES RELATIVES AU CONTRÔLE DE CE QUI SURVIENT (LOCUS DE CONTRÔLE)

**LOCUS DE
CONTRÔLE
INTERNE**



**CE QUI SE PASSE EST DE MA
RESPONSABILITÉ.
JE PEUX INFLUENCER LES
ÉVÉNEMENTS**

**LOCUS DE
CONTRÔLE
EXTERNE**



**CE QUI SE PASSE NE DÉPEND
PAS DE MOI MAIS DE FACTEURS
EXTERNNES
JE N'Y PEUX PAS GRAND CHOSE
!**

RAPPEL DES THÉORIES

THÉORIE DE L'ATTRIBUTION (WEINER)

FORMULATION : LES INDIVIDUS CHERCHENT TOUJOURS À EXPLIQUER LEURS COMPORTEMENTS ET ILS RENVOIENT LE PLUS SOUVENT À DES CAUSES DISPOSITIONNELLES OU A DES CAUSES EXTERNES (PARFOIS LES DEUX ENSEMBLE), MAIS TOUJOURS EN ESSAYANT DE MAINTENIR UNE STABILITÉ COGNITIVE (PAS DE DISSONNANCE)

CAUSES	INTERNE	ESTERNE
STABLE	APTITUDE	DIFFICULTÉ DE LA TÂCHE
INSTABLE	EFFORT	CHANCE

SELON WEINER

MOTIVATION ET PERFORMANCE SPORTIVE : RÉSULTATS DES RECHERCHES

ORIENTATIONS MOTIVATIONNELLES

ROBERTS, 84 :

1) - QUAND ME ET MI FORTES :

- RÉUSSITE ET PERSISTANCE**
- SPORT AMÉLIORE ESTIME DE SOI**
- SPORT ENSEIGNE COMPORTEMENTS SOCIAUX
DÉSIRABLES (COOPÉRER)**

2) - ME FORTE + MI FAIBLE :

ÉCHEC ET ARRÊT DE LA PRATIQUE

MOTIVATION ET PERFORMANCE SPORTIVE : RÉSULTATS DES RECHERCHES

ORIENTATIONS MOTIVATIONNELLES ET RÉCOMPENSE

ORLICK ET MOSHER (78) :

STABILOMÈTRE (TÂCHE MOTIVANTE INTRINSÈQUEMENT)

AVEC OU SANS RÉCOMPENSE

TEMPS PASSÉ À LA TÂCHE > SANS RÉCOMPENSE

HYPOTHÈSE DE LA SURJUSTIFICATION (RÉCOMPENSE DANS
ACTIVITÉ DÉJÀ INTÉRESSANT DIMINUE L'ATTRAIT DE LA TÂCHE ET LA MI

MAIS CRITIQUE : TOUTES LES TÂCHES NE SONT PAS MI

CALDER ET STRAW (75)

- 1) TÂCHE PLAISANTE - + RÉCOMPENSE
- SANS RÉCOMPENSE
- 2) TÂCHE DÉPLAISANTE - + RÉCOMPENSE
- SANS RÉCOMPENSE

POUR 1) : MÊME RÉSULTAT : DIMINUTION DE L'INTÉRÊT

POUR 2) : RÉCOMPENSE > SANS RÉCOMPENSE

MOTIVATION ET PERFORMANCE SPORTIVE : RÉSULTATS DES RECHERCHES

ORIENTATIONS MOTIVATIONNELLES ET FEEDBACK

VALLÉRAND (83) :

HOCKEYEUR EN SITUATION SIMULÉE DE CHOIX
+ OU - DE FB > (0, 6, 12, 18, 24)

RÉSULTATS : GRs 6, 12, 18, 24 > GR 0

POUR COMPÉTENCE PERçUE
MI

PAS DE DIFFÉRENCE SELON QUANTITÉ

WHITEHEAD ET CORBIN (91)

COURSE D'HABILETÉ : ENFANTS 7-8 ANS

FB+ , FB- ET ss FB

RÉSULTATS

FB > : AMÉLIORE :
- SENTIMENT DE COMPÉTENCE
- INTÉRÊT / PLAISIR
- EFFORT

DIMINUE TENSION / ANXIÉTÉ

MOTIVATION ET PERFORMANCE SPORTIVE : RÉSULTATS DES RECHERCHES

ORIENTATIONS MOTIVATIONNELLES ET COMPÉTITION

DECCI ET BETHLEY (81) :

PUZZLE

AVEC / SANS COMPÉTITION

EN PRÉSENCE DE QUELQU'UN

PARADIGME DU LIBRE CHOIX

- COMPÉTITION DIMINUE LA MOTIVATION POUR LA TÂCHE
INTRINSÈQUEMENT MOTIVANTE

DURAND / DELAPLACE (?)

IDEM POUR STABILOMÈTRE ET FLÉCHETTE

MÊMES RÉSULTATS

MOTIVATION ET PERFORMANCE SPORTIVE : RÉSULTATS DES RECHERCHES

SENTIMENT DE COMPÉTENCE :

ROBERTS, 81 :

- LES PRATIQUANTS SPORTIFS ONT UN SENTIMENT DE COMPÉTENCE PHYSIQUE ET COGNITIVE SUPÉRIEURE AUX NON PRATIQUANTS :

KLINTH ET WEISS (87) :

- LES JEUNES GYMNASTES ONT UN PLUS FORT SENTIMENT DE COMPÉTENCE PHYSIQUE ET VISENT DES OBJECTIFS DE MAÎTISE. LES GYMNASTES DE MOINDRE NIVEAU VISENT DES OBJECTIFS DE PARTICIPATION CAR SE SENTENT COMPÉTENTES SOCIALEMENT

WEISS ET HORN (90) :

- HAUT SENTIMENT DE COMPÉTENCE :
ATTRIBUTION RÉUSSITE À FACTEURS INTERNES
ONT UN SENTIMENT DE CONTRÔLE INTERNE

KLINTH ET WEISS (87) :

- LES JEUNES GYMNASTES ONT UN PLUS FORT SENTIMENT DE COMPÉTENCE PHYSIQUE ET VISENT DES OBJECTIFS DE MAÎTISE. LES GYMNASTES DE MOINDRE NIVEAU VISENT DES OBJECTIFS DE PARTICIPATION CAR SE SENTENT COMPÉTENTES SOCIALEMENT

QUELQUES PRINCIPES POUR PERFORMER

1) DÉVELOPPER LA MOTIVATION À L'ACCOMPLISSEMENT

- 2) ORIENTATION VERS LA TÂCHE ET NON VERS LE RÉSULTAT
- + DE SENTIMENT DE COMPÉTENCE
 - PAS DE DÉPENDANCE AUX ADVERSAIRES
 - PLUS DE CONTRÔLE DES ÉVÉNEMENTS

3) AJUSTER LES RÉTROACTIONS ATTRIBUTAIRES

a) - NE PAS ATTRIBUER L'ÉCHEC AUX
MANQUES DE COMPÉTENCES (ET LE DIRE
AUX ATHLÈTES)

b) - INSISTER SUR L'IMPORTANCE DE
L'EFFORT

4) EVALUER ET CORRIGER LES ATTRIBUTIONS INADÉQUATES DE L'ATHLÈTE

a) - SUPPRIMER LES ATTRIBUTIONS « CHANCE OU
MALCHANCE » » ET ATTRIBUTIONS À DES CAUSES
EXTERNNES (LES AUTRES, LE TERRAIN ETC..)

b) ORIENTATION VERS DES ATTRIBUTIONS PERSONNELLES
- EFFORT ET COMPÉTENCE SI RÉUSSITE
- MANQUE D'EFFORT SI ÉCHEC

UNE STRATÉGIE DE FIXATION DE BUTS

-

DES BUTS PRÉCIS

DES BUTS DIFFICILES MAIS RÉALISTES

DES BUTS À COURT ET LONG TERME

DES BUTS DE MAÎTRISE

DES BUTS INDIVIDUELS (MÊME E, SPORT CO.)

DES BUTS ÉVALUABLES

DES BUTS ÉCRITS

UNE PLANIFICATION DES MOYENS POUR LES ATTEINDRE