

# La motivation

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The text 'La motivation' is positioned on the left side of the slide in a clean, sans-serif font.

## ► Motivation :

Ensemble de facteurs dynamiques qui déterminent nos conduites et nous pousse à agir pour atteindre un objectif.

## ► Deux indices :

➤ L'orientation sélective : Sélection d'un objet précis pour lequel l'individu manifeste un intérêt particulier.

➤ L'intensité/ la persistance :

C'est l'investissement de l'individu sur cet objet précis.

# Deux types de motivations

## Motivation extrinsèque

Source de motivation externes à la personne (les récompenses, les titres les principes éducatifs)

### Les 3 buts

- Le but de comparaison sociale : s'engager dans une activité pour battre les autres.
- Le but d'implication collective : Se donner des objectifs d'équipe ou chercher l'approbation des pairs
- Le but d'hyper compétitivité : Recherche de la gagne à tout prix (au prix de tricher)

## Motivation intrinsèque

Source de motivation relève d'un choix personnel

### Les 3 buts

- Le but d'implication dans la tâche : engagement pour le plaisir
- Le but d'apprentissage : la recherche du progrès
- Le but d'accomplissement : la capacité et le goût à faire face aux situations difficiles.

# La motivation

## Résultante du facteur V.I.E

- ▶ **V = la valeur que représente une performance**

Exemple 1 : Etre champion de mon département

Exemple 2 : idem

- ▶ **I = l'instrumentalité : la probabilité d'obtenir telle récompense en faisant telle action**

Exemple : Etre débutant catégorie sénior

Exemple : Joueur expert vainqueur de championnat de France

- ▶ **E = l'expectation : l'attente par rapport aux efforts que je pense être capable de faire pour atteindre l'objectif**

Exemple : s'entraîner 5 jours sur 7

Exemple : s'entraîner 2 fois par semaine

# Les facteurs influant sur la motivation

## Facteurs extrinsèques

- ▶ Le style de l'entraîneur : (autoritaire ou permissif)
- ▶ Le climat de travail : (intensif/ détente, collectif/ indiv)
- ▶ Les récompenses ou feed-back
- ▶ 3 buts d'implication extrinsèques

## Facteurs intrinsèques

- ▶ Le besoin de compétences
- ▶ Le besoin d'autonomie
- ▶ 3 buts d'implication intrinsèques

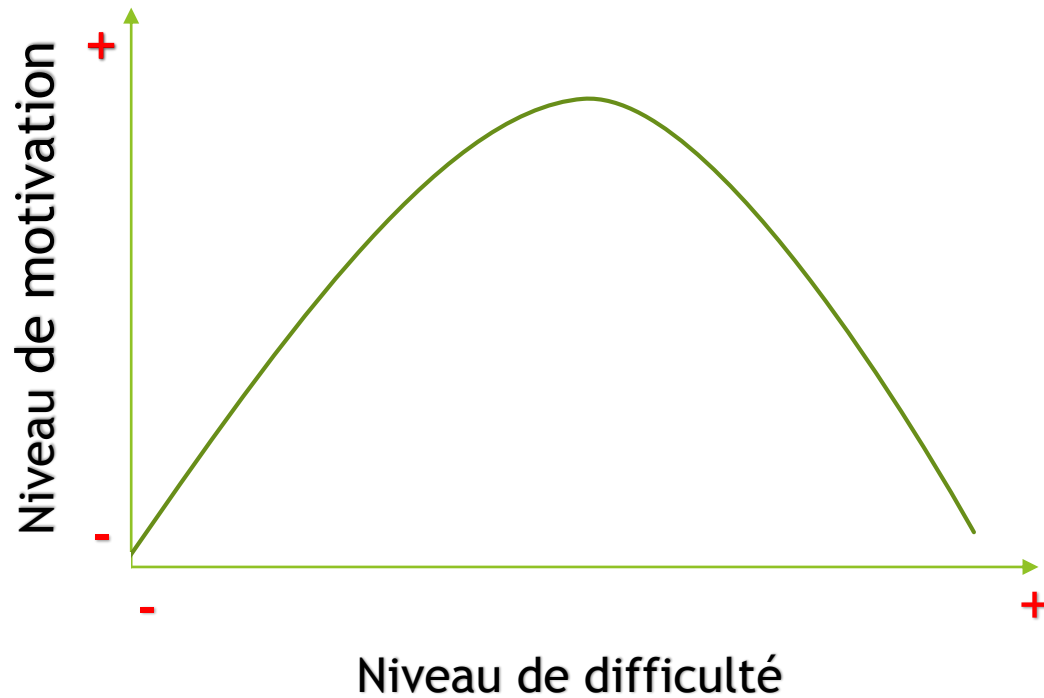
Etat de motivation

AFFECTIF

COGNITIF

COMPORTEMENTAL

# La courbe de la motivation



# La motivation à l'épreuve de l'adolescence

## ► Les répercussions psychologiques à l'adolescence :

- Fragilité intellectuelle
- Vulnérabilité affective
- Volonté influençable
- Affirmation de soi par déstructuration et restructuration
- Rupture avec le milieu familial et ses valeurs
- Changement d'objet d'amour
- Appel à l'idéal (aspirations élevées)
- Période d'identification

## ► Le rôle de l'entraîneur

- Guidance et prise en compte des capacités de réflexion (protéger, et laisser un espace d'expérimentation de ses choix le laisser assumer les conséquences avec indulgence).
- L'aider à gérer sa situation familiale sur le plan sportif, lui donner le sentiment que sa carrière lui appartient.
- S'appuyer sur ses aspirations sportives et le soutenir.
- Si vous êtes « élu » par le jeune être un support d'identification suffisamment bon.

# Ce qu'il faut retenir : le contexte situationnel

- ▶ Pas de tâches où le risque perçu est trop élevé par rapport au niveau de compétence
- ▶ Toutes tâches compétitives faisant apparaître dès le départ un déséquilibre des forces
- ▶ Toutes les tâches imposées non motivantes qui ne sont pas intégrés dans un projet personnel de progrès.



# L'IMPORTANCE DES BESOINS SECONDAIRES

## ► La réalisation

Besoin de mettre en valeur ses dons, ses potentialités

Faire quelque chose qui à du sens pour soi.

## ► La reconnaissance

Percevoir qu'on compte pour les autres

Effet pygmalion : importance du regard  
Positif

## ► L'estime:

Se construit par les témoignages positifs d'autrui.

Donne une valeur à la personne et l'aide à surmonter les coups durs.

# Personnaliser l'accompagnement du sportif

- ▶ Apprendre à construire avec le joueur un projet personnel de progrès.
- ▶ Ne pas focaliser sur des résultats mais sur des compétences techniques que le joueur a envie de développer par rapport à son système de jeux.
- ▶ Le placer dans des contexte d'auto-évaluation tant à l'entraînement que sur des compétitions et faire des évaluations intermédiaires pour avancer selon un plan technique, physiques et mental.

# Construction « d'un plan » de saison avec le joueur

- ▶ 1. Quelles sont mes forces et mes faiblesses ?
- ▶ 2. Mes petits pas et mes objectifs intérieurs pour cette saison ? (technique, physique, psychologique)
- ▶ 3. Quel est mon démon, le plus gros défaut, le problème qui me bloque ?
- ▶ 4. Quel est mon point fort, mon truc ?
- ▶ 5. Je suis un animal ou j'ai un nom de scène ?
- ▶ 6. Suite aux objectifs fixés qu'est ce que je décide de mettre en œuvre ?

Le rôle de l'éducateur sera de recentrer le joueur sur ce plan pour le remobiliser sur quelques chose de concret.

# Construction d'un plan de match

- ▶ Quel point technique pour me mettre dans le bain ?
- ▶ Mon projet de jeu ( ce que je sais bien faire, la stratégie payante) ?
- ▶ Ma pensée parade dans les moments critiques ?
- ▶ Ma méthode pour un retour au calme ?