

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	8
Artikel:	Stratégies de motivation et méthodes de régénération
Autor:	Schori, Beat
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998621

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Stratégies de motivation et méthodes de régénération

Beat Schori, psychologue à l'EFGS

Traduction: Anne Reichenbach, psychologue à l'Université de Lausanne

La psychologie en relation avec le sport déborde de sujets d'observation: perspectives de l'apprentissage du mouvement et de la psychologie du sport, problèmes particuliers de la psychorégulation, possibilités d'agir sur les sentiments, arrivée de l'ordinateur dans le sport, agression et fair play, motivation, esthétique et sport, relation entre sport et santé, sport et business, problèmes de retraite, effets de l'anxiété et du stress sur la performance, stratégies pour vaincre le stress, biofeedback, hypnose, le sport et la femme, aspects spécifiques du sport chez les jeunes et les handicapés, recherche de talents, styles de coaching et ses implications, etc. De ce large éventail, Beat Schori a extrait deux points qui lui ont paru particulièrement intéressants. (Y.J.)

Techniques d'auto-motivation chez les sportifs de haut niveau

(d'après Dietmar Samulski)

Les techniques d'automotivation ont pour but d'améliorer l'organisation des actions individuelles qui tendent vers un objectif. A partir d'un échantillon de 30 sportifs de haut niveau examinés (20 hommes et 10 femmes), provenant de différents sports (basketball, handball, football, tennis, athlétisme, natation et ski alpin), neuf types de problèmes relatifs à la motivation ont été identifiés.

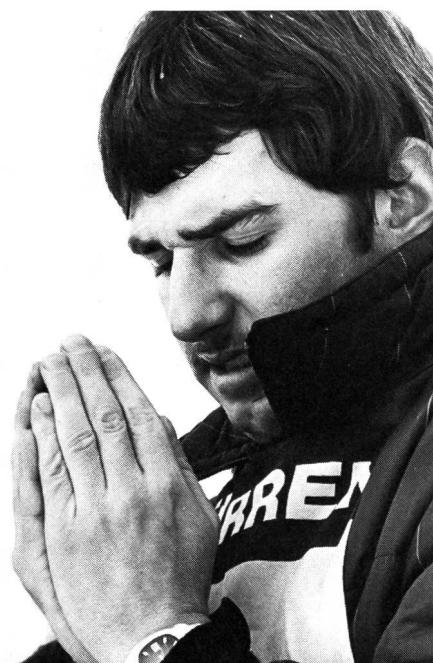
Problèmes relatifs à la motivation

Sous-motivation: bas niveau d'activation, aucun goût à l'effort. De tels problèmes se posent souvent lors de périodes de préparation à long terme, de phases d'entraînement intensif ou de conditions de travail monotones. Il en va de même à l'occasion de compétitions jugées importantes ou à la suite d'échecs répétés.

Surmotivation: surexcitation, désir d'accomplir des performances hors de portée. Ce phénomène peut être observé

avant tout à l'occasion de compétitions très importantes et lors de périodes de succès prolongées.

Motivation instable: niveau d'activation instable, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.



Concentration maximale.

Fixation sur un but défini: orientation exclusive et entêtée vers un but déterminé.

Motivation négative: peur du succès ou

de l'échec, de compétitions ou d'adversaires connus, crainte de se blesser.

Espoirs et objectifs hors de portée: sur-estimation de ses possibilités et attente trop grande vis-à-vis de l'extérieur.

Motivation extrinsèque: dépendance de sources de motivation extérieures. Les athlètes motivés extrinsèquement ont continuellement besoin d'éloges, de reconnaissance sociale et d'attention de la part d'autres personnes pour persévérer dans l'entraînement et la compétition.

Autorenforcement inadéquat: tendance à se surévaluer de manière irréaliste.

Attribution causale inadéquate: attribution du succès et de l'échec à des causes partielles et mal définies.

En outre, il apparaît que les athlètes observés, hommes et femmes, appliquent différentes techniques d'automotivation pour maîtriser leurs problèmes.

Techniques d'automotivation

Auto-instruction: lors d'un manque de motivation ou d'une motivation insuffisante, l'auto-instruction permet la médiation de nouvelles impulsions ou l'accroissement du modèle d'activation faiblement existant.

«Allez, vas-y!» «Concentre-toi!»
«Applique-toi davantage!»

Autoconfirmation: l'atteinte du but est obtenue par l'intermédiaire d'arguments autoconvaincants.

«Je me suis préparé de façon optimale, je n'ai donc pas à être nerveux.» «Nous sommes mieux préparés que l'adversaire!»

Autosuggestion: l'autosuggestion renforce, la plupart du temps, la croyance en ses propres capacités et augmente la volonté.

«Je me persuade que je suis en bonne forme et que je vais gagner!»
«Je ne cesse de me répéter que je vais gagner!»

En plus de ces trois stratégies cognitives fondamentales, on distingue encore six techniques cognitives spécifiques:

La représentation imagée de ses propres capacités

«Je pense que je suis à la hauteur de la tâche.» «Je me remémore des situations dans lesquelles j'ai connu le succès.»

La représentation imagée d'objectifs constituant des défis

«Je me vois devenir le numéro un.»
«J'imagine que je vais gagner.»

Problèmes de motivation: exemples

Sous-motivation

Durant la période de préparation, j'ai de la peine à aller jusqu'au bout d'un entraînement difficile.

Surmotivation

Je veux gagner en toutes circonstances!

Motivation instable

Lorsqu'une défaite commence à se dessiner, j'ai plus de peine à poursuivre mon effort.

Fixation sur un but défini

Je néglige tous mes intérêts privés et professionnels et me concentre exclusivement sur le sport de compétition.

Motivation négative

J'ai peur de me blesser à nouveau.

Espoirs et objectifs hors de portée

Je veux chaque fois battre mon record!

Motivation extrinsèque

Je ne suis motivé qu'en présence de nombreux spectateurs.

Autorenforcement inadéquat

Je pense souvent que je suis le plus grand!

Attribution causale inadéquate

La plupart du temps, c'est l'entraîneur qui est fautif!



L'entraîneur prend une place active à la régénération de l'athlète.

La définition et le changement d'objectifs

«Je me fixe différents objectifs.» «Je tends à définir, à court terme seulement, des objectifs que je peux atteindre.»

L'auto-affirmation

«Après un grand succès, je m'offre une récompense.» «Je suis en droit de me donner une bonne tape sur l'épaule et de me dire: je l'ai fait!»



La confiance et le doute.

La perspective d'une récompense extérieure

«Je pense au voyage prévu en Amérique du Sud.» «J'imagine la façon dont les mass media me mettront au premier plan.»

Le défi envers soi-même

«Je veux chercher à connaître mes vraies limites.» «Je lutte contre moi-même.»

Les problèmes de motivation et les techniques d'automotivation présentés conduisent aux *conclusions* suivantes:

- L'entraîneur doit toujours exercer, sur les athlètes, un effet positif et motivant, particulièrement dans les situations d'échec, de déception et de résignation; il doit être capable, alors, d'enthousiasmer ses athlètes en vue des compétitions futures;
- Athlètes et entraîneurs doivent être en mesure de reconnaître, dès le début, les causes des problèmes de motivation, afin de pouvoir agir à temps, à l'aide de méthodes d'entraînement psychologiques, contre des phénomènes tels que la surmotivation, la sous-motivation et la crainte du succès ou de l'échec;
- Les athlètes doivent disposer d'un large répertoire de techniques d'automotivation afin de pouvoir, dans les situations difficiles de l'entraînement et de la compétition, se diriger, envers et contre tout, en direction de l'objectif fixé;
- Ils doivent apprendre les techniques d'automotivation en tenant compte de la situation et de l'individu;
- Aucun conflit intérieur ne doit perturber l'introduction des techniques d'automotivation.

Optimalisation des processus de régénération du sportif après l'effort

(d'après Hans Eberspächer et Jürgen Renzland)

Le but de la recherche est de comparer expérimentalement une méthode de régénération efficace, utilisée avec succès dans la pratique par les deux auteurs depuis des années, avec d'autres méthodes, en particulier les méthodes dites «naïves». La technique de régénération concernée se compose d'une combinaison d'exercices tirés de la relaxation musculaire progressive de JACOBSON (RPJ-1938) avec des interventions cognitives favorisant la performance, ceci pour:

- influencer les fonctions et les états psychiques
- améliorer la régénération psychique après l'effort et entre les efforts
- optimaliser les stratégies «naïves» existantes.

Méthode d'investigation

GROUPES	Test 1	Récupération 1	Test 2	Récupération 2
1	A aucune intervention	Récupération sans RPJ	Intervention A	Récupération sans RPJ
2		Récupération sans RPJ	Intervention B	Récupération sans RPJ
3		Récupération avec RPJ	Intervention A	Récupération avec RPJ
4		Récupération avec RPJ	Intervention B	Récupération avec RPJ

RPJ = Relaxation musculaire progressive de Jacobson.

Intervention A: on montre un film pendant le travail à la bicyclette ergométrique pour détourner l'attention.

Intervention B: on reçoit l'assurance, par un spécialiste faisant autorité en la matière, d'avoir bien récupéré.

Brève description des phases de recherche prises séparément:

Test préalable:

recherche de la performance maximale sur bicyclette ergométrique

Test 1:

utilisation de la bicyclette ergométrique jusqu'à épuisement

Récupération 1:

15 minutes

Test 2:

utilisation de la bicyclette ergométrique jusqu'à épuisement

Récupération 2:

15 minutes.

Résultats et discussion

Sur la base du procédé de recherche choisi, les résultats obtenus sont pertinents avant tout en ce qui concerne la récupération immédiate:

- Les sportifs qui appliquent systématiquement la méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson après un effort physique violent («endurance-force»), récupèrent plus vite que les autres;
- Les sportifs qui, après un effort violent («endurance-force»), appliquent la méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson *et* qui, *en plus*, bénéficient d'une intervention cogni-

tive positive, obtiennent de meilleures performances, lors d'une phase d'effort faisant immédiatement suite, que ceux qui ont récupéré uniquement à l'aide de la relaxation musculaire progressive de Jacobson.

Tous ceux dont la concentration sur les mouvements à accomplir a été perturbée par un film, durant le travail à l'ergomètre, ont réalisé une performance plus faible.

Pour résumer, on peut dire que la méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson:

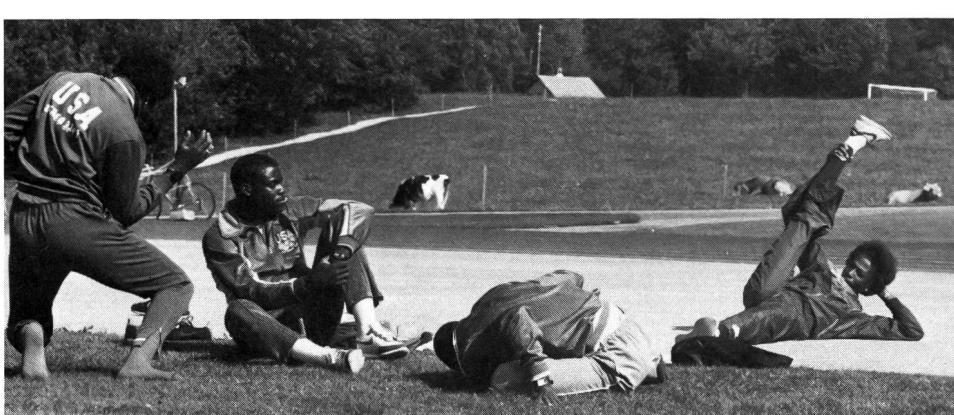
- favorise la récupération
- voit son effet augmenter lorsqu'elle est combinée à des stratégies cognitives favorisant la performance
- constitue une condition préalable importante en vue de rendre efficaces les stratégies d'intervention cognitives. ■

Bibliographie

Eberspächer, H. und Renzland J.: Experimenteller Vergleich verschiedener Regenerationsmethoden bei sportlichen Beanspruchungen. (VI World Congress in Sport Psychology, 1985, Kopenhagen). Université de Heidelberg, 1985.

Samulski, D.: Analysis of self-motivation techniques of high level athletes (VI World Congress in Sport Psychology, 1985, Kopenhagen). Psychol. Inst. der Deutschen Sporthochschule, Köln, 1985.

Unestahl, L.-E.: VI World Congress in Sport Psychology, Kopenhagen, 1985.



Importance de la récupération active (2e depuis la gauche: Carl Lewis).