Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 2

Artikel: La motivation dans la psychologie du sport de compétition ou comment motiver les athlètes?

Autor: Reichenbach, Anne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998461

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: 14.12.2025

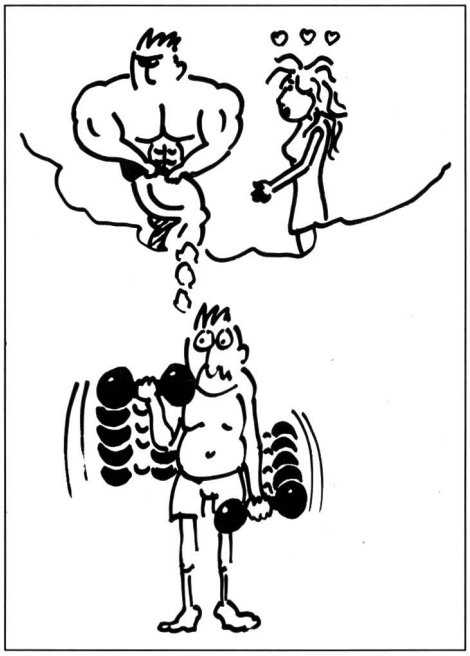
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La motivation dans la psychologie du sport de compétition ou comment motiver les athlètes?

Anne Reichenbach

Le nom d'Anne Reichenbach n'est pas inconnu aux lecteurs de MACOLIN mais, jusqu'à présent, c'était par le biais de traductions. Aujourd'hui, c'est un texte de son cru qu'elle nous propose.
Anne Reichenbach est au bénéfice d'une licence en psychologie. Le titre de son mémoire est celui de cet article, qui en est une adaptation. Dès lors, toujours à l'Institut de psychologie appliquée de l'Université de Lausanne, elle travaille à une thèse de doctorat sous la direction du professeur Rémy Droz. Le titre de son étude: «L'imagerie mentale chez les sportifs de haut niveau». C'est sans doute ce que l'on a l'habitude d'appeler «entraînement mental». Il semble bien que, à côté de travaux de recherche qui la passionnent, Anne Reichenbach soit avant tout une psychologue de terrain, soucieuse de mettre au point des méthodes pratiques et utiles aux sportifs désireux de s'améliorer en compétition. (Y.J.)

Comment se fait-il qu'un athlète accepte de se soumettre à la dureté et à la rigueur de l'entraînement, à l'ennui de l'exercice, à l'angoisse psychologique et à toutes les souffrances physiques que peut lui infliger la compétition? Les réponses à cette question s'inscrivent dans le domaine de la psychologie de la motivation. Ce champ examine les facteurs qui incitent l'individu à l'action et qui le poussent vers différents objectifs.



Définition de la motivation

La motivation à proprement parler n'a pas de signification technique bien déterminée. Ce terme recouvre des notions de volonté, de désir, d'instinct, de besoin ou de pulsion, selon le courant psychologique qui en traite. R.B. *Alderman*, 1983, propose de définir la motivation comme «une tendance à orienter et à sélectionner le comportement pour qu'il soit dirigé par la relation à ses répercussions, et comme une tendance de ce comportement à se poursuivre jusqu'à ce qu'un certain objectif soit atteint». Cette définition en concepts de sélection, d'efficacité et de persévérance du comportement montre bien l'étendue et la complexité du domaine qu'évoque le terme «motivation».

Motivation et performance

Les facteurs qui contribuent à la performance individuelle ou d'une équipe incluent: la stature physique, le degré de condition physique, la personnalité, le niveau de capacité et la motivation. Tous ces facteurs ont un impact sur la performance de l'athlète mais, si l'on devait sélectionner le plus important, ce serait indiscutablement la motivation.

En effet, certains psychologues du sport mettent ce fait en évidence dans la relation suivante:

MOTIVATION + APPRENTISSAGE
(EXPÉRIENCES PASSÉES)
= PERFORMANCE

Dans cette équation quelque peu schématique, il ressort que la motivation est une condition nécessaire, mais non suffisante. La motivation sans expériences passées consisterait en une activité dans le vide, et les expériences passées seules donneraient lieu à un manque d'activité. Ainsi, un athlète dépourvu de motivation n'est guère performant.

Motivation et entraîneur

Il apparaît donc clairement que l'entraîneur, en plus de son travail technique et tactique, a pour tâche de motiver ses athlètes. Pour ce faire, il dispose de différentes techniques dont l'utilisation judicieuse dépend de la compréhension qu'il en a et de sa connaissance des facteurs individuels touchant à l'environnement et influant sur la motivation.

C'est pourquoi, dans cet article, nous allons présenter, d'une part, une théorie de la motivation qui essaie de rendre compte des facteurs principaux en jeu et, d'autre part, quelques techniques appropriées. Nous nous inspirerons du modèle proposé par A.V. *Carron* (1979) que nous alimenterons à l'aide d'autres informations. Il regroupe en quatre dimensions les sources de motivation du compétiteur.

Nombreuses et extrêmement variées, elles forment le niveau total de motivation (figure 1). Bien que ces dimensions soient en relation les unes avec les autres, nous allons les présenter l'une après l'autre, indépendamment.

Dimension propre à l'athlète

Cette dimension est constituée de facteurs spécifiques de l'athlète, tels que la personnalité, le niveau d'aspiration, le besoin d'accomplissement, l'intérêt intrinsèque.

Le niveau d'aspiration

Le niveau d'aspiration consiste en exigences, espoirs personnels et objectifs que se fixe explicitement l'athlète pour une certaine tâche, en se basant sur sa performance antérieure. Le niveau d'aspiration est donc directement influencé

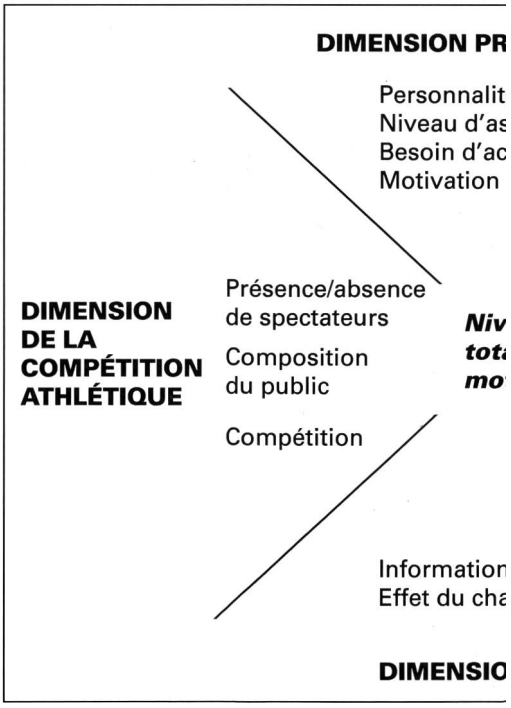
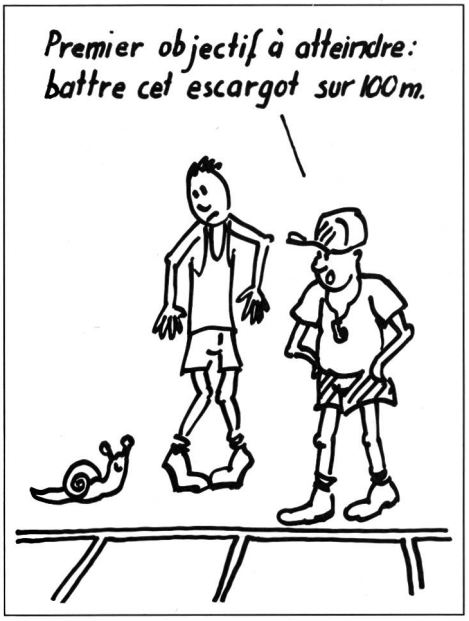
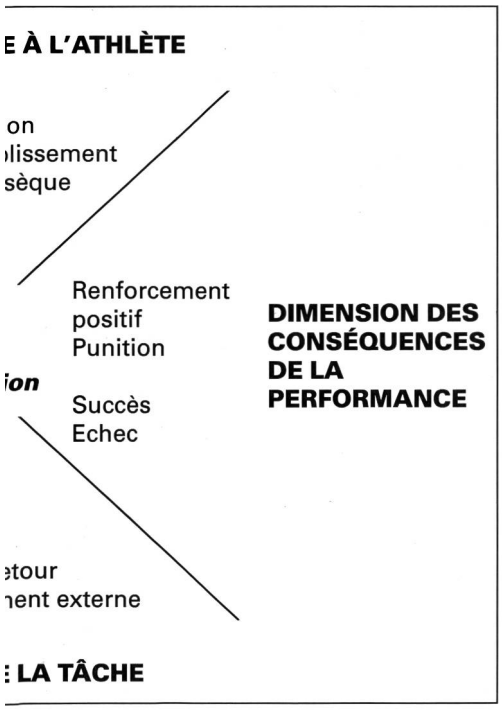


Figure 1: Les dimensions de la tâche.

par le résultat obtenu qui, à son tour, affecte l'ambition des objectifs du sportif. Par exemple, des échecs répétés lors de tentatives d'atteindre un but provoqueront une baisse du niveau d'aspiration et l'athlète se fixera des objectifs de plus en plus bas perdant, par là même, sa motivation.

L'entraîneur, dans ce cas, peut aider l'athlète à fixer une hiérarchie ascendante d'objectifs atteignables, afin de lui redonner confiance grâce à des expériences de succès, et d'augmenter directement son niveau d'aspiration, de telle sorte qu'il entre dans le cycle «succès – augmentation de l'aspiration – succès».





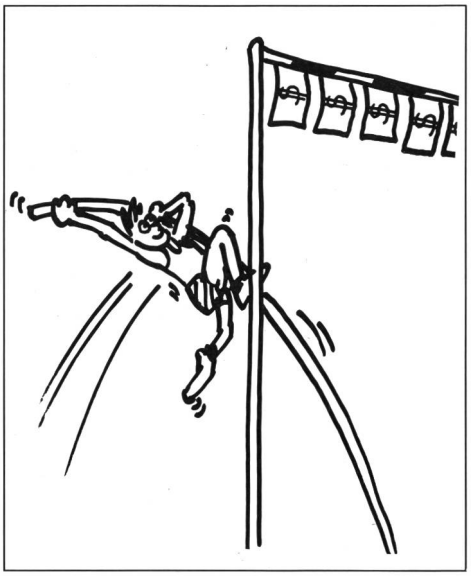
Pour Edward Deci (1975), un comportement intrinsèquement motivé est un comportement qui est motivé par le besoin inné d'un individu à se sentir compétent et autodéterminé dans sa négociation avec son environnement. Par conséquent, plus le sportif sent que ses actions sont déterminées par lui-même, plus le niveau de sa motivation intrinsèque sera élevé. Par contre, si l'athlète perçoit qu'il est contrôlé par autrui, son niveau de motivation intrinsèque à participer à l'activité baissera. Comme, dans le sport de haut niveau, la plupart des récompenses sont contingentes aux performances, il est logique de penser que recevoir des trophées augmente la motivation intrinsèque de l'athlète, parce qu'ils lui montrent qu'il est compétent. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. En effet, même si l'aspect informel de ces trophées peut fournir au sportif un sentiment de compétence personnelle, l'aspect de contrôle de ces récompenses peut être plus saillant que la dimension informelle. Il en est ainsi lorsque l'athlète perçoit que sa participation sportive est contrôlée par la recherche de trophées ou d'autres récompenses tangibles. Ainsi, au lieu d'augmenter la motivation intrinsèque de l'athlète (comme dans le premier cas), les récompenses extrinsèques diminueront son plaisir de faire du sport en lui montrant que sa participation est contrôlée de l'extérieur. Cette situation peut facilement se produire lorsque de jeunes athlètes remarquent qu'ils doivent être excellents afin de satisfaire leurs parents.

Le besoin d'accomplissement

Le besoin d'accomplissement est une variable de personnalité qui réfléchit la force de la motivation à s'accomplir à travers les capacités. Le niveau du besoin d'accomplissement a une influence sur la prise de risque et l'effort fourni à l'entraînement.

La motivation intrinsèque

On entend par motivation intrinsèque les raisons de l'engagement. On y oppose généralement la motivation extrinsèque. Autrement dit, un individu motivé intrinsèquement agit en vue d'obtenir des récompenses inhérentes à l'action en soi. Son attention se porte donc sur la tâche. Exemple: faire du sport d'élite pour le plaisir que l'on ressent dans l'action sportive. Par contre, un individu motivé extrinsèquement agit en vue d'obtenir des récompenses externes à son action. Son attention se porte, dans ce cas, sur l'obtention de récompenses rattachées à l'action et non sur la tâche elle-même. Exemple: faire du sport d'élite pour gagner de l'argent. Cette notion de motivation intrinsèque est très importante dans le sport, c'est pourquoi nous allons la développer.



Le rôle de l'entraîneur est très important, car il peut aider les athlètes à ne pas perdre de vue les raisons intrinsèques qui les poussent à la participation et à la performance, surtout quand les récompenses extrinsèques sont nombreuses et évidentes. Avant tout, l'entraîneur doit s'enquérir des motivations intrinsèques de ses athlètes, puis accroître leurs sentiments d'autodétermination et de responsabilité personnelle par rapport à leurs actions:

- *en leur laissant l'occasion de s'exprimer au sujet de leurs expériences en sport*
- *en les consultant pour certaines choses (décisions concernant le code de comportement sur le terrain)*
- *en leur demandant de diriger certaines parties de l'entraînement (échauffement, etc.)*
- *en accentuant l'apport de leurs contributions dans le cadre de l'équipe, etc.*

Dimension de la compétition athlétique

Cette dimension réfléchit la dynamique de la situation de l'athlète. Des variables comme la présence ou l'absence de spectateurs, la composition du public, l'importance ou les caractéristiques de la compétition sont des sources de motivation.

Le public

Les compétitions se déroulent presque sans exception en présence d'autres personnes. Ce peut être des spectateurs, des sportifs, des entraîneurs, des officiels, etc. Les caractéristiques du public: sa taille, son attitude, sa relation aux athlètes, l'âge et le sexe des spectateurs, constituent des facteurs qui influencent le degré de motivation. Mais le sens de cette influence (augmentation/diminution de la motivation) dépend de la perception qu'en a l'athlète, de son appréciation et de son interprétation.

La compétition

Dans une compétition, le sportif peut se battre contre un ou plusieurs adversaires, contre ses propres standards, ou contre des normes fixées. Un facteur jouant un rôle dans la motivation est la perception, par l'athlète, du niveau de capacité de l'adversaire. Si les deux (individuels ou équipes) se perçoivent de niveau semblable, il est probable qu'ils adopteront un comportement «engagé». Par contre, si l'un des deux ne se voit aucune possibilité de gagner, son comportement ne sera guère combatif.

Le but est ici, pour l'entraîneur, de faire percevoir au joueur (ou à l'équipe) une chance de succès pour ranimer sa combativité. Par exemple, en faisant ressortir le point faible de l'équipe adverse et en démontrant que, sur ce même point, son équipe est forte.

Dimension des conséquences de la performance

La qualité de la performance inclut généralement des conséquences telles que le renforcement positif ou la punition, le succès ou l'échec. Elles peuvent avoir, de manière différente, un effet sur la motivation.

Renforcement positif/punition

Le renforcement positif ou la punition sont généralement consécutifs à un comportement précédent spécifique. Ils ont un effet sur la probabilité qu'un comportement particulier se reproduise dans une situation semblable, pour autant qu'ils soient perçus et pris en compte par l'athlète. Dans ce cas, le renforcement positif augmente les chances que le comportement visé se reproduise, tandis que la punition les diminue.

Dans le langage quotidien, on confond souvent la récompense avec le renforcement positif. Celui-ci est défini par ses effets sur le comportement, tandis que «la récompense est définie comme quelque chose que l'on donne ou que l'on reçoit en retour d'un service ou d'une réussite». (X. *Seron* et al., 1977).

L'avantage du renforcement positif sur la punition est qu'il informe le sportif quand il fait quelque chose de juste, et l'encourage à poursuivre son activité dans cette direction; par contre la punition, en sanctionnant le comportement indésirable, indique rarement au sportif ce qu'il doit alors faire.

Les renforcements utilisés peuvent être très variés. On distingue deux types de renforcements positifs:

– *Les renforcements primaires*, qui ne dépendent pas d'un apprentissage spécial pour acquérir une valeur renforçante. Exemple: nourriture, boisson.

Implications pratiques de la recherche sur l'accroissement de la motivation, de W.R. Halliwell

Elles sont regroupées en cinq points:

1. Etre sûr que l'athlète a le sentiment que sa contribution à l'équipe est importante.
L'entraîneur peut montrer à l'athlète que ses efforts sont approuvés par l'équipe.
2. L'évaluation doit être basée sur la performance en elle-même en tant qu'opposée à l'issue de la performance.
Par exemple, si une équipe d'habileté moyenne joue avec intensité mais perd contre une équipe de meilleur niveau, l'entraîneur devrait féliciter ses joueurs pour leurs efforts. Autrement dit, l'entraîneur envoie une information en retour de la performance de l'équipe davantage que de l'issue du match.
3. Encourager les joueurs à développer la fierté de la performance à travers l'établissement d'objectifs réalisables.
L'entraîneur devrait encourager les joueurs à se fixer les objectifs personnels qu'ils espèrent atteindre pendant la saison. Ils devraient être spécifiques, mesurables et stimulants, mais en tous cas atteignables; ils ne devraient pas être limités à des performances de motricité ou d'habileté, mais étendus aux domaines cognitifs, affectifs, sociaux du comportement humain. Ces objectifs aident l'athlète à lui faire prendre conscience de ce qu'il peut réellement exiger de lui-même, et si ces objectifs sont atteints, ils servent de source de fierté personnelle.
4. Encourager les joueurs à développer la fierté de l'équipe.
Dans le sport, il est important que le désir de succès pour l'équipe soit plus grand que les désirs d'accomplissement personnels et individuels. Le fait est que si un membre d'une équipe est plus intéressé par son succès personnel, ses actions dirigées vers la performance se font au détriment de l'équipe.
5. Employer de nouvelles techniques pour rendre les séances d'entraînement intéressantes.
Lorsque les athlètes perçoivent leur expérience en sport comme une source de stimulations, les entraîneurs devraient faire l'effort de satisfaire ces besoins en pratiquant des exercices aussi attrayants que possible. Ceci dépend de la créativité des uns et des autres.
Ces techniques se centrent sur la motivation de l'équipe et de ses membres. La tâche de l'entraîneur est difficile, car il doit prendre garde de ne pas favoriser uniquement l'équipe aux dépens de la personnalité de ses joueurs.

– *Les renforcements secondaires*, événements neutres au départ, qui acquièrent une qualité de renforcement au travers de l'apprentissage, plus précisément par association avec d'autres agents renforçants, et qui sont généralisés. Exemple: argent, considération, attention, approbation, sourires, loisirs, vacances, hobbies, etc.

Un événement particulier, qui peut être renforçant pour tel individu, ne l'est pas forcément pour un autre et, chez une même personne, un renforcement positif peut avoir son effet à tel moment et plus du tout à tel autre.

Il ne s'agit pas, pour un entraîneur, de glisser vers un cadre extrinsèque de travail en distribuant des récompenses aux athlètes, mais de motiver ceux-ci à améliorer leurs performances en renforçant de façon positive le ou les comportements jugés adéquats. Il est clair que le renforcement positif doit alors répondre aux conditions présentées ci-dessus et être le plus consécutif possible au comportement visé.

Succès / échec

Le succès et l'échec, conséquences inévitables de la compétition, peuvent avoir un effet sur la motivation. On a observé que les échecs ou les succès constants servaient rarement à motiver le comportement, mais qu'une haute probabilité d'échec et une basse probabilité de succès semblaient augmenter la motivation. Lorsque la probabilité d'échec et celle de succès sont à égalité, la motivation commence à diminuer progressivement; elle est au plus bas quand le succès ou l'échec est assuré.

Dans ce cas, l'entraîneur peut manipuler l'expérience de succès ou d'échec en établissant des critères de réussite, en choisissant des adversaires (matches amicaux), lors de l'évaluation de la performance et du choix de la tâche. Par exemple, un athlète peut terminer dernier d'une compétition (échec), mais avoir considérablement amélioré sa performance (succès).

Dimension de la tâche

L'information en retour (rétroaction) et l'effet du changement externe peuvent aussi motiver le sportif.

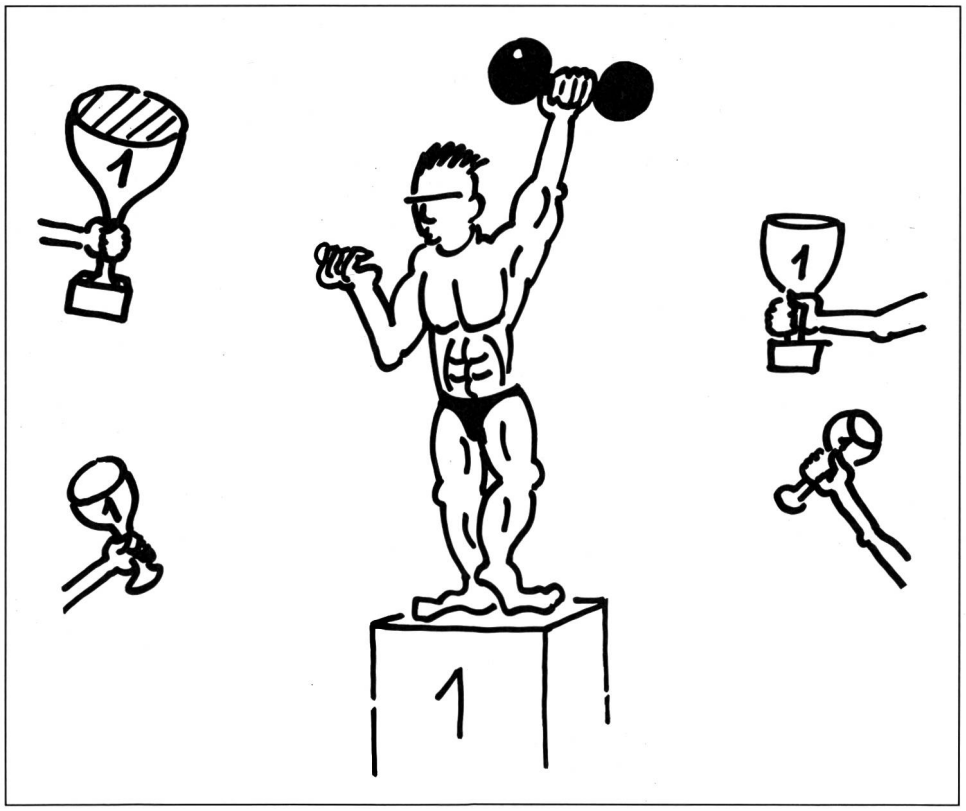
Information en retour

L'information que l'athlète reçoit en retour lui indique le désaccord entre la réponse achevée et le but, ou entre le mouvement planifié et le mouvement exécuté. Cette rétroaction, issue soit de l'entraîneur, soit d'un outil de mesure, a un effet motivant sur l'athlète, qui tend à poursuivre sa tâche avec plus d'application encore.

Effet du changement externe

L'effet du changement externe consiste à modifier une partie de l'environnement de l'individu, de telle sorte qu'il soit à nouveau motivé.

Par exemple, les entraîneurs sensibles à l'ennui que peuvent ressentir certains joueurs remédient à leur baisse de motivation par la pratique d'autres exercices qui ont le même effet que les précédents, ou même un effet moindre; ce qui compte alors, c'est l'effet positif exercé par le changement sur la motivation. ■



Petite bibliographie*

Alderman R.B. (1983): «Manuel de psychologie du sport». Ed. Vigot, Paris.
Carron A.V. (1979): «Motivating the Athlete». In «Sport Psychology. An Analysis of Athlete Behavior». Ed. by Straub W.F. Mouvement Publication, 31–41.
Deci E.L. (1975): «Intrinsic Motivation». Ed. Plenum Press, New York.
Halliwell W.R.(1979): «Strategies for enhancing Motivation in Sport». In «Coach, Athlete and Sport Psychologist». Ed. by Klavora P. and Daniel J.V. University of Toronto, 187-199.
Reichenbach A. (1984): «La motivation dans la psychologie du sport de compétition ou comment motiver les athlètes?». Mémoire de 3e année de psychologie de l'Université de Lausanne.
Seron X., *Lambert* J.L., *van der Linden* M. (1977): «La modification du comportement. Théorie. Pratique. Ethique.» Ed. Dessart et Mardaga, Bruxelles.
Zander A. (1975): «Motivation and Performance of Sports Groups». In «Sport Psychology. An Analysis of Athlete Behavior». Ed. by Straub W.F. Mouvement Publication, 98-110.

* Ces livres et ces articles sont disponibles à la bibliothèque de Macolin.

Cycle de conférences sur la psychologie du sport

Comme je l'ai déjà mentionné (MACOLIN 10/1987), l'Institut de psychologie appliquée de l'Université de Lausanne (BFSH 2, Dorigny, 1015 Lausanne, tél. 021 46 47 29) organise un cycle de conférences intitulé «Psychologie du sport et performance motrice». Débuté en 1987, il se terminera en 1988 de la façon suivante:

- *Mercredi 24 février:* «Recherche en psychologie du sport à l'Ecole de sport de Cologne» (R. Seiler, Cologne), à 17 h 30
- *Mercredi 20 avril:* «Psychologie cognitive et performance motrice» (L. Bizzini, Genève), à 14 h 15; Présentation de l'Association suisse pour la psychologie du sport (G. Schilling, Zurich), à 15 h 30; «L'entraîneur et le psychologue dans le sport de haut niveau» (table ronde avec la participation d'entraîneurs nationaux et de psychologues du sport), à 16 h.

Ouvert au public; entrée libre!