

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 9 (2007)
Heft: 4

Artikel: Entre passion et objectifs ciblés
Autor: Piffaretti, Mattia / Donzel, Raphael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995491>

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: 07.02.2026

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

Entre passion et objectifs ciblés

Interview // Docteur en psychologie et psychologue du sport, Mattia Piffaretti dirige plusieurs études portant sur la motivation dans la pratique d'activités physiques. Plus d'un millier de sportifs et entraîneurs ont déjà fait appel à ses services.

Raphael Donzel

► **«mobile» : L'étude de l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich sur la motivation dans les cours d'éducation physique à l'école repose en grande partie sur la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan. Quelle est votre appréciation de ce modèle ?** Mattia Piffaretti : J'apprécie ce modèle et j'en reconnais sa validité. En effet, de nombreuses études ont homologué sa thèse, c'est-à-dire qu'un enthousiasme personnel ou une passion pour le sport sont les meilleurs atouts pour une pratique à long terme.

En tant que chercheur, avez-vous eu recours à ce modèle ? Bien sûr, je m'en suis servi à mon entière satisfaction. Il y a quelque temps, j'ai pu explorer le phénomène de l'abandon de la pratique sportive des jeunes âgés entre 12 et 16 ans. Puis, tout récemment et avec le même modèle, j'ai conduit une étude sur la motivation des clients fréquentant les fitness.

Quelles sont les qualités de ce modèle ? Le modèle de Deci et Ryan est à même de prédire qui continuera sa carrière sportive et qui par contre l'arrêtera. De plus, ce modèle présente un aspect fondamental pour tous ceux qui font de la recherche de terrain et se confrontent à la réalité qui n'est jamais noire ou blanche, mais plutôt grise. Concrètement, cette théorie prévoit qu'une personne peut à la fois être motivée intrinsèquement et extrinsèquement selon la situation. De plus, le modèle ne fige pas un individu dans une case mais intègre la possibilité qu'un athlète évolue d'un type de motivation à l'autre.

Il s'agit donc d'un modèle qui offre de la souplesse. S'applique-t-il aussi dans le cadre de l'éducation physique à l'école ? Parfois on oublie que les cours d'éducation physique ont pour but d'éduquer les élèves à un mode de vie actif et sain au-delà de la fin de l'école obligatoire. Dès lors, à partir du modèle de Deci et Ryan, les professeurs

d'éducation physique devraient, avant toute chose, susciter parmi leurs élèves le profond désir d'être actifs physiquement. Une question se pose alors : les notes insuffisantes à la «gym» ont-elles lieu d'être ?

Une question sans doute importante. Comment y répondez-vous ? La note en éducation physique n'a à mon avis aucun sens. Substituons-la avec des appréciations individualisées dont le but serait de conseiller, motiver, faire améliorer le jeune dans l'apprentissage et le plaisir de bouger. Le professeur aurait dans ce cas le rôle de «créateur» des conditions optimales pour que chaque élève puisse accroître ses sentiments de maîtrise du corps et d'appartenance au collectif.

Ces concepts parfois nommés autonomie, compétence et affiliation dans la théorie de Deci et Ryan sont-ils aussi importants dans le sport de performance ? Ces trois besoins sont fondamentaux. C'est connu, le sportif éprouve un besoin d'autonomie, c'est-à-dire de rester maître de ses actions. En ce qui concerne la notion de compétence, elle lui permet de ressentir un état de progression par rapport à sa condition physique ou par rapport aux autres. Enfin, le sportif doit sentir qu'il fait partie intégrante d'un groupe, d'une équipe. Ce sentiment de soutien est essentiel pour la réussite.

La motivation est-elle seule garante du succès dans le sport de compétition ? Certes, la motivation est un facteur central et a une influence directe sur le succès. Cependant, il ne faut pas sous-estimer l'importance de l'équation de la réussite : Réussite = Capacité x Possibilité x Volonté.

Concrètement, comment cela fonctionne-t-il ? Prenons un classique, Martina Hingis. Les notes allant de 0 à 1, nous lui décernons certainement 1 pour sa volonté (motivation). Elle reçoit la note 1 en ce qui concerne la pos-

sibilité. En effet, dès son plus jeune âge, elle a baigné dans le milieu du tennis. Puis un autre 1 pour sa capacité : à la base du succès de Hingis, il y a un talent inné. Ainsi, le résultat de notre équation du succès est égal à 1 ($1 \times 1 \times 1 = 1$). Imaginons maintenant la même Hingis avec la moitié de son talent. Nous aurions certainement eu une bonne joueuse de tennis sans plus ($0,5 \times 1 \times 1 = 0,5$). Ou encore imaginons-la grandir dans un milieu sans tennis, à talent et volonté égaux. L'équation du succès serait alors $1 \times 1 \times 0 = 0$. Nous n'aurions pas eu de championne de tennis.

Vous assurez le suivi psychologique de nombreux jeunes espoirs. Avez-vous déjà rencontré des athlètes qui totalisent zéro par manque de motivation ? La plupart des jeunes qui me consultent rencontrent avant tout des difficultés dans la gestion du stress ou alors souffrent d'une perte de confiance en eux-mêmes. Sur le long terme, ces états psychologiques peuvent inhiber ou affaiblir la motivation interne.

Quelle démarche adoptez-vous pour dépister un manque de motivation et quelle «thérapie» proposez-vous ? Souvent, le manque de motivation est le résultat d'une mauvaise gestion des objectifs. Il se dissimule sous des formes de comportement diverses : blessures, absentéisme, troubles de l'alimentation. Le psychologue du sport doit dans ces cas se mettre à l'écoute pour dénicher la faille et aider à la combler. Selon les cas, il s'agira de réorienter les motivations du jeune afin de lui faire retrouver le plaisir à pratiquer son sport, de le coacher dans la transition vers une autre activité ou parfois de constater qu'il ne souhaite plus continuer à faire du sport.

Peut-on chiffrer le phénomène du drop out (abandon) chez les jeunes sportifs ? D'après mon étude sur le drop out sportif, il se divise en trois catégories : l'abandon volontaire, soit l'arrêt conscient du sport principal pour un autre devenu plus attrayant ; l'abandon involontaire qui est souvent conditionné par des facteurs situationnels ou circonstanciels (déménagement, blessure, maladie), et, enfin, l'abandon passif dont le «burn out» est l'expression extrême : prisonnier d'un mécanisme dans lequel il s'épuise peu à peu, le jeune sportif n'arrive pas à quitter la scène. En ce qui concerne le taux, il oscille entre 50 et 70%, tout type d'abandon confondu.

Pour revenir à la théorie de Deci et Ryan qui date de 1985, ne mériterait-elle pas d'être adaptée ? Certainement. Ce modèle se concentre en premier lieu sur l'individu occidental dans un contexte relativement homogène. Or, nous vivons dans une société multiculturelle en pleine mutation. Le sport n'a pas la même valeur partout ; le film « Joue-la comme Beckham » le montre d'une façon amusante. Plus sérieusement, dans certaines cultures, la religion peut aller à l'encontre de l'enthousiasme d'une athlète très motivée. Dans ce cas, la théorie de l'autodétermination est face à ses limites. //

➤ *Contact: mattia.piffaretti@citycable.ch*

