

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	12 (2010)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Satisfaire les besoins individuels
<b>Autor:</b>	Sudeck, Gorden / Bignasca, Nicola
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995354">https://doi.org/10.5169/seals-995354</a>

### 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:** 12.01.2026

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

# Satisfaire les besoins individuels

Le sport des adultes, c'est son domaine de spécialisation. Gorden Sudeck analyse les motivations qui poussent les gens à faire du sport. Entretien avec un des responsables de l'étude «Welcher Sport für wen?».

Interview: Nicola Bignasca



*L'étude «Welcher Sport für wen?» (Quel sport pour qui?) fait ressortir neuf types de sportif. Quels facteurs ont déterminé cette sélection?* Gorden Sudeck: Les diverses raisons de pratiquer une activité sportive constituent le point de départ. L'idée a alors germé de rechercher les différents types de motivation les plus fréquents: la santé, la détente, le besoin de contact et la compétition sont quelques exemples. Ce travail préliminaire – définir des profils de motivation typiques, en tenant compte du degré d'importance de chaque motivation, ainsi que de leur rapport les uns aux autres – est indispensable pour pouvoir déterminer les types de sportif. Il s'agit de savoir quelles motivations sont plus ou moins marquées chez une personne. Les différences et les similitudes entre ces profils sont ensuite analysées de manière statistique pour en dégager des constellations typiques. Cet angle de vue a l'avantage d'être moins unidimensionnel que d'autres tentatives de description de types de sportif, qui ne classent les individus que selon une seule caractéristique (compétition, socialisation, etc.).

*Est-ce réaliste de diviser les adultes en neuf types de sportif?* D'abord, il est important de ne pas perdre de vue le domaine d'application dont il est question. Les types de sportif appartiennent à l'âge adulte moyen, soit entre 35 et 65 ans, et ils concernent des personnes qui sont ou souhaitent être actives dans le sport de loisir ou de santé. Les individus qui, par exemple, pratiquent un entraînement axé sur les performances, ceux qui sont plus jeunes ou plus âgés, ne sont pas pris en compte dans cette classification. Si l'on intègre cette restriction, la sélection des neuf types de sportif couvre alors bien une majeure partie du groupe cible.

Mais cette sélection a également une signification pratique: elle permet de concevoir des offres sportives adaptées. Si son application consistait à différencier les clients d'un entraînement personnalisé, on pourrait certainement pousser plus loin encore la distinction, voire la supprimer puisque chaque personne serait un cas spécifique à prendre en considération. Certes, l'unicité des besoins individuels reste toujours un principe de base. Mais les exigences pratiques rendent judicieux la recherche systématique des points communs et similitudes entre les différentes personnes.

*Les différences entre certains types sont très subtiles. Pourquoi une telle division?* Les types de sportif concernés étaient si différents selon certaines facettes de motivations qu'on a opté pour cette distinction. Ils ont donc toujours quelque chose de plus spécifique dans l'affirmation des motivations qui les caractérise

par rapport aux autres types. Il faut également tenir compte que les types de sportif ne se distinguent l'un de l'autre pas qu'au travers des profils de motivation, mais également en fonction des dimensions motrices et salutaires et de la biographie sportive.

*Les motivations au premier plan, les capacités motrices au second: quels sont les avantages et les inconvénients de cette procédure?* L'un des avantages est le fait de pouvoir exploiter les degrés de liberté présents dans le sport de loisir et de santé afin de prendre en considération la diversité des motivations individuelles. Au niveau de l'offre sportive, une focalisation sur les capacités motrices va généralement de pair avec une orientation vers les aspects «forme physique et santé». Il n'y a rien de mal à cela, dans la mesure où la forme physique est une motivation qui a de l'importance pour tous les types de sportif. Reste toutefois à savoir si l'on a raison de moins se baser sur la diversité des motivations liées au sport. En outre, une forte concentration sur les capacités motrices met souvent en évidence les déficits: qui dit mauvaise mobilité, dit assouplissement, qui dit manque de force, dit musculation, etc. Le sport-santé se préoccupe moins des points forts au niveau moteur, par exemple en matière de coordination du fait d'anciennes expériences. Or, force est de constater que cet accent mis sur les aspects «forme physique et santé» ne garantit pas toujours les conditions idéales en termes de motivation pour assurer la régularité de l'entraînement. Il se peut que mon entraînement soit idéalement conçu du point de vue physique, mais qu'il ne couvre pas la diversité de mes besoins individuels, ce qui peut compromettre la régularité et la durabilité de l'action. D'autre part, il existe des domaines d'application, comme le sport de rééducation, où il serait, dans une certaine mesure, négligent de ne pas accorder davantage d'importance aux capacités physiques que psychiques.

*Dans quelle mesure les motivations sont-elles pérennes?* Les motivations relatives au sport présentent une certaine stabilité à travers le temps. Autrement dit, elles ne changent pas d'une semaine à l'autre, mais elles peuvent bien sûr évoluer sur plusieurs mois en fonction des événements et des expériences associés à la pratique d'un sport. Les motivations dominantes à un moment donné sont le résultat d'un processus de développement qui dépend fortement d'anciennes expériences. Mais des influences externes, comme par exemple une consultation médicale et/ou thérapeutique, ou des discussions dans la société, le cercle de relations, peuvent également entraîner des changements. Par ailleurs, il y a des modifications dues aux offres sportives elles-mêmes, lorsqu'une offre favorise une motivation intrinsèque à pratiquer un sport. Cela dit, pour l'analyse du groupe cible dans le domaine du sport des adultes, on peut partir du principe que les types de sportif sont suffisamment stables pour servir de base à la conception de cours.

*Y a-t-il des types de sportif qui sont plus difficiles à motiver que d'autres?* En présence de motivation extrinsèque, les effets – pour soulager des maux de dos par exemple – ne se font sentir qu'à long terme. A moyen terme, une personne doit être convaincue de l'utilité d'une activité sportive. A court terme, l'essentiel est de poser des objectifs partiels réalisables, tels qu'avoir moins de difficultés à monter les escaliers malgré des maux de dos. Les personnes qui sont avant tout animées par des motivations de na-

ture intrinsèque, autrement dit qui puisent leur énergie dans le sport en soi (compétition, mouvement esthétique) sont plus faciles à motiver car elles ressentent directement les effets positifs au cours de la pratique sportive.

*Que conseilleriez-vous à un moniteur pour inciter un adulte à reprendre le sport?* Des ouvrages entiers se sont déjà penchés sur cette question à partir d'éléments généraux de la psychologie de la motivation. Si l'on se réfère uniquement à la démarche des types de sportif fondés sur les motivations, je donnerais les conseils suivants: le moniteur peut, sur cette base-là, stimuler et accompagner le processus d'autoréflexion sur les motivations. Ensuite, il peut être utile de décortiquer les incitations, en particulier lorsqu'il s'agit de décider entre l'arrêt et la poursuite de l'activité.

*Sur la base de votre étude, vous avez mis sur pied, avec la collaboration de l'Université de Berne, cinq programmes de sport. Est-il imaginable de proposer une offre pour chaque type de sportif?* C'était notre intention. La décision de développer cinq programmes de sport a ensuite été prise pour des raisons pragmatiques, telles que les horaires des halles, des groupes de taille suffisante, etc. De ce point de vue, la recherche empirique ne peut se distinguer des conditions générales de la pratique sportive.

Là aussi, il faut prendre des décisions concrètes qui influencent à leur tour la différenciation de l'offre. Notre démarche en est un bon exemple: nous avons commencé par étudier les besoins individuels, puis conçu des offres avec une formulation spécifique des objectifs, et créé finalement une offre adaptée. En ce sens, les types de sportif basés sur les motivations sont l'occasion de refléter systématiquement les besoins individuels lors de la mise au point et de l'adaptation d'une offre sportive. Ou du moins d'en tenir compte dans le cadre d'une recommandation individuelle concernant l'activité sportive idéale. ■