



# SPORT SANTE :

# MODULE : Sport Bien Être



# **EVALUATION DE LA MOTIVATION**

**U4**



- QU'EST CE QUE LA MOTIVATION ?



- La **motivation** est, dans un organisme vivant, la composante ou le processus qui règle son engagement pour une activité précise.
- Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption.
- Se manifestant habituellement par le déploiement d'une énergie (sous divers aspects telle que l'enthousiasme, l'assiduité, la persévérance), la motivation est parfois trivialement assimilée à une « réserve d'énergie ».

- La motivation de pratiquer passe par le plaisir, obligatoirement :** Ressentir du plaisir en pratiquant, c'est sûrement l'un des secrets du succès de la progression sportive et peut-être même dans la plupart des autres activités où vous voudriez progresser.

La motivation est l'une des principales clés du mental (Il est source d'envie et d'énergie) du sportif puisqu'elle conditionne à la fois son investissement et sa persévérance.

Etudier la motivation c'est tenter de comprendre :

- Pourquoi une personne s'engage dans une activité (sportive ou autres et pourquoi elle l'abandonne).
- Pourquoi certaines personnes (sportive ou autre) s'investissent plus que d'autres.
- Comment renforcer et maintenir cet investissement sur le long terme.

## • LES DÉTERMINANTS DE LA MOTIVATION

- Chaque sportif peut avoir des raisons très différentes pour s'investir dans une activité. Voici un répertoire des différentes motivations possibles.
- Des facteurs internes
  - On les appelle motivations intrinsèques, ce sont les motivations qui sont liées à l'activité elle-même, au plaisir ou à la satisfaction que l'on ressent grâce à sa pratique.
  - On peut distinguer 3 grandes sources de motivations intrinsèques :
    - **Les sensations** : la sensation de glisser dans l'eau, le fait de se détendre ou de se dépenser grâce à la séance sportive.
    - **La connaissance** : le fait d'apprendre, de maîtriser des techniques ou de progresser dans la maîtrise de ces techniques. (ex : pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques que je n'avais jamais essayées)
    - **L'accomplissement** : la satisfaction de repousser ses limites, d'atteindre ses objectifs.(ex : pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvement difficiles)



- **Des facteurs externes**

- Ce sont les motivations extrinsèques, elles correspondent à un engagement non pas pour l'activité elle-même mais pour ses conséquences. Le sport n'est alors plus une fin en soi mais un moyen d'obtenir quelque chose. On retrouve dans ces motivations externes :
    - Les récompenses : médailles, cadeaux, gains financiers,
    - L'approbation sociale : essayer d'obtenir l'admiration des autres, la reconnaissance,
    - La comparaison sociale ou l'hyper compétitivité : chercher à battre les autres à tout prix pour prouver sa valeur, vouloir apparaître comme le meilleur.
- 

## • L'INTERACTION DES DIFFÉRENTS FACTEURS

- Généralement, nos actes sont motivés de différentes façons. Un sportif pourra par exemple éprouver du plaisir à s'entraîner et à progresser (motivation intrinsèque) mais être également intéressé par les récompenses qu'il pourrait recevoir selon ses résultats (motivation extrinsèque).
- Les différents types de motivations peuvent donc cohabiter. L'expérience de terrain semble même montrer qu'il est souhaitable de disposer de différentes sources de motivations qui pourront en quelque sorte se relayer pour soutenir l'intensité de l'engagement du sportif.
- Les travaux de nombreux chercheurs montrent cependant que la motivation intrinsèque est plus stable et plus durable.
- La motivation intrinsèque est plus difficile à renforcer et elle est malheureusement souvent oubliée.

**Comment faire ?**

## • COMMENT RENFORCER LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

### • **Le plaisir de participer à l'activité**

- Le plaisir devrait toujours rester au centre de l'activité. C'est généralement le cas lorsque l'on débute un sport. Mais par la suite, la recherche de performances ou la monotonie relègue parfois le plaisir au second plan.
- La monotonie peut pourtant être évitée en diversifiant son entraînement, ex en nage : en réalisant des séries variées ou en utilisant différents matériels. Essayer souvent de nouvelles choses est un bon outil pour garder le plaisir de rester engagé.
- Il faut également se fixer des objectifs lors de chaque séance. Il faut un but à atteindre.
- Si la difficulté de cet objectif est bien dosée, la personne aura plaisir à l'atteindre. (à fixer en concertation)
- De temps en temps, pratiquer une activité qui sort de l'ordinaire (milieu naturel...)

## • **DÉVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE**

- Le besoin de se sentir compétent est un besoin essentiel qui participe à la construction de l'estime de soi. Spontanément, nous avons tendance à évaluer cette compétence par comparaison avec les autres pratiquants. Pour développer une véritable motivation intrinsèque, il faudra au contraire tenter de prendre davantage en compte ses progrès personnels. Prendre conscience de ses progrès dans chacun des domaines de la performance : techniques, physiques et parfois également mentaux (une meilleure gestion du stress par exemple) permet de prendre confiance en soi et a un effet motivant important.
- Faire un bilan après chaque séance.
- Essayer de réaliser le même type de bilan à la fin de chaque semaine ou de chaque mois.
- Comme le sportif, tenir un carnet « d'entraînement » pour consigner et visualiser ses progrès.



- **RENFORCER LE SENTIMENT D'AUTONOMIE**

- Pour qu'un pratiquant développe une motivation personnelle, il doit se sentir maître de son comportement. Ceci correspond à la satisfaction d'un besoin fondamental, celui de se sentir acteur, d'être responsable de ses « performances »

L'activité physique doit devenir un projet personnel de la personne engagée. Celle-ci doit pouvoir s'approprier totalement les réussites liées à ce projet.

Exemple d'application pratique :

- Après plusieurs séances, aider la personne à définir ses objectifs et non les définir à sa place.
- 



## CONCLUSION :



- La motivation est multiple, elle dépend à la fois de facteurs internes et externes
  - Pour que la motivation soit durable, il est essentiel qu'elle ne dépende pas uniquement de facteurs externes (motivation extrinsèque)
  - En valorisant le plaisir de participer à une activité (Plongée, Apnée, PSP, NAP..), le sentiment de compétence grâce à ses propres progrès et le sentiment d'autonomie, on peut accroître la motivation intrinsèque
- 



- **Vous devez :**

- **Avoir des objectifs clairs :**

Se fixer des objectifs est un des principaux outils pour renforcer la motivation.

Essayez d'avoir des buts précis sur le long terme mais aussi des objectifs sur le court terme (au maximum sur le trimestre) sur lesquels il sera plus facile de garder le cap.

Ces objectifs doivent être précis, n'hésitez pas à les mettre par écrit.

- **Varié ses séances**

- Nos activités offrent de multiples possibilités de diversifier ses séances.

Pour la NAP ou.... On peut nager sur le ventre, le dos, en costal, faire des exercices de jambes, de bras, utiliser du matériel, réaliser des exercices plus ou moins techniques, changer les distances...faire du sauvetage.

- Les entraînements ne doivent pas être répétitifs. En évitant la monotonie et en essayant de nouvelles choses, vous garderez plus facilement l'intérêt pour que les personnes restent et ne disparaissent pas après 2/3 mois.

- **Tenir un carnet « d'entraînement »/de séance**

Il peut aussi s'agir d'un agenda, d'un cahier dans lequel vous consignerez vos séances, les résultats, vos sensations, le plaisir.....votre fatigue ou pas..

C'est un moyen de mesurer les progrès, de garder en œil son évolution, permettra de mieux apprécier l'efficacité de vos programmes

- **Partager ne pas tjs nager seul mais à plusieurs**

C'est souvent bien plus stimulant,

Les personnes peuvent se soutenir mutuellement

- **Donner l'envie pour créer l'habitude de venir sur le lieu de pratique**
- une habitude se sera créée et il vous sera devenu naturel de vous rendre à la piscine ou ailleurs.
- Ajutez le volume et la durée si l'envie n'est pas là.
- Bien que la pratique d'une ACTIVITE puisse procurer du plaisir, il n'en est pas moins qu'avec le temps et la routine, la motivation s'érode pour finir par disparaître complètement.

## • COMMENT EVALUER LA MOTIVATION ?

- Sur le plan psychologique, la motivation est la force qui initie, guide et soutient les comportements orientés vers un but précis.
- Si le but est atteint, il y a cette satisfaction, d'avoir été au bout bien entendu, mais aussi de montrer qu'on l'a fait.
- Le facteur de motivation est la raison pour laquelle nous faisons ce que nous faisons.

**C'est assouvir notre besoin de reconnaissance :**

**Reconnaissance et appréciations des autres (partager nos exploits, recevoir des compliments...), c'est la socialisation**

**On repère les mêmes ingrédients dans le cadre professionnel : reconnaissance, bien être, intérêt du poste, évolution de carrière.....**

The image features a light gray background with a subtle, circular, embossed-like pattern in the center. The word "FIN" is written in a bold, black, serif font, centered horizontally and vertically. The corners of the image are decorated with several realistic water droplets of varying sizes, some appearing to be on the surface and others partially cut off by the edge.

**FIN**