

De la motivation au décrochage sportif

Marc CLOES

Département des Activités physiques et sportives
Université de Liège

Séminaire pour les entraîneurs de gymnastique
Liège - 10 octobre 2004

Le sport

◆ Des valeurs traditionnelles

- ⇒ **Excellence** – Donner le meilleur de soi-même
- ⇒ **Fair play** – Respecter l'esprit sportif, l'équité et les droits de chacun
- ⇒ **Leadership** – Donner le bon exemple
- ⇒ **Paix** – Promouvoir la compréhension et l'harmonie
- ⇒ **Plaisir** – Apporter des satisfactions à chacun
- ⇒ **Épanouissement** – Rendre meilleur

Le sport

◆ Des finalités

- ⇒ Effort (courage, motivation)
- ⇒ Compétition (ténacité, engagement)
- ⇒ Efficacité (succès)
- ⇒ Sentiment d'appartenance (fidélité)

Que constate-t-on de plus en plus actuellement?

- ◆ Recherche de liberté (la « glisse »: liberté, plaisir, refus des interdits)
- ◆ Rejet des contraintes (anomie de l'affluence: tous les droits, aucun devoir)
- ◆ Importance des motivations extrinsèques (société de consommation: ce que je veux, quand je veux, où je veux)
- ◆ Effets de mode

Tournant négocié dans les années 70-80

Comportements et attitudes des membres de clubs sportifs

Cloes (2003)

- ◆ Technique du groupe nominal
- ◆ Formations des responsables sportifs (AISF)
- ◆ Quatre groupes de 25 à 35 personnes
- ◆ Bruxelles, Charleroi, Liège, Mons

Manquements sur le plan de la motivation très largement représentés
 > Manque de persévérance et d'ambition
 > Manque d'investissement dans les activités du club
 > Décrochage sportif
 > Zapping

Comportements et attitudes des membres de clubs sportifs

Cloes (2003)

Bruxelles	Liège
Difficulté d'amener les sportifs à accepter un effort soutenu Tout le monde a des droits, pas de devoirs ; beaucoup d'attente mais pas de retour Manque de persévérance, jeunes vite contents, manque d'ambition Drop out à l'adolescence Zapping	Sportifs centrés sur eux-mêmes Manque de combativité (jouer sans s'entraîner), les jeunes n'ont pas la patience d'attendre Inertie des membres, esprit de consommateur, manque d'implication Diversité des objectifs chez les sportifs (amusement Vs performance) Difficulté du comportement des adolescents (instabilité, zapping) Abandon fréquent chez les adolescents (drop out)
Charleroi	Mons
Abandon à l'adolescence Manque de volonté pour surmonter un obstacle, plus d'ambition Perte d'intérêt pour le sport organisé Conflit entre deux types de motivations: pratique ou compétition Zapping	Sportifs vite contents, manque d'ambition sportive Public de consommateurs (profiteurs, tout est dit) Décrochage sportif des jeunes à l'adolescence Moins le goût de l'effort chez les jeunes Déclin dans la motivation en cours d'année Diminution de la motivation pour la compétition (pas les mêmes ambitions) Zapping des jeunes

Comportements et attitudes des membres de clubs sportifs

◆ Implications

- ⇒ Nécessité d'étudier les motivations des pratiquants
- ⇒ Besoin de mieux comprendre le phénomène de l'abandon sportif
- ⇒ Importance du développement de solutions adaptées

Qu'est-ce que la motivation?

- ◆ Force
 - ↓ Pousse les individus à activer certains besoins
 - ↓ Les diriger vers une action perçue comme un but
- ◆ La motivation fait référence à l'intensité et à la direction d'un comportement
 - ⇒ Intensité: degré d'effort mis en œuvre
 - ⇒ Direction: se rapproche ou évite une situation

Qu'est-ce que la motivation?

- ◆ Un processus de décision
 - ⇒ Affecter les ressources personnelles (temps, énergie, talent, argent)
 - ⇒ S'investir dans des activités ou tâches
 - ⇒ Maximaliser l'obtention d'affects positifs et/ou minimiser l'obtention d'affects négatifs (réels ou perçus)
- ◆ En apprentissage, la motivation = force
 - ⇒ Puise son origine dans les besoins du participant
 - ⇒ Déclenche et soutient son action dans la direction d'un but
 - ⇒ Est influencée par le contexte

Qu'est-ce que la motivation?

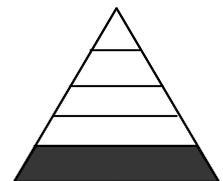
- ◆ Des facteurs internes et externes peuvent influencer directement le niveau d'activation et les caractéristiques du comportement
- ◆ Les individus ne sont pas caractérisés par des comportements et un mode de pensée persistents, proactifs et positifs (Ryan & Deci, 2000)

Théories de la motivation

- ◆ Multitude
- ◆ Trois théories intéressantes
 - ❖ Théorie de la pyramide des besoins (Maslow, 1954)
 - ❖ Théorie de l'évaluation cognitive provenant de la théorie de l'auto-détermination (Deci and Ryan, 1985)
 - ❖ Théorie de l'accomplissement des buts (Nicholls, 1984, 1989)

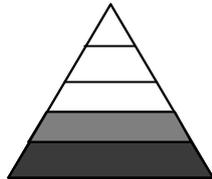
Théorie de la pyramide des besoins (Maslow)

- ◆ Niveau 1 - Besoins physiologiques : respirer, manger, boire, dormir, se vêtir, s'abriter contre les intempéries ...



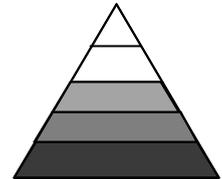
Théorie de la pyramide des besoins (Maslow)

- ◆ Niveau 1 - Besoins physiologiques
- ◆ Niveau 2 - Besoins de sécurité : stabilité, ordre, liberté, protection



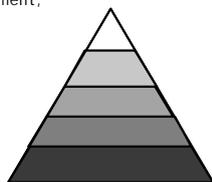
Théorie de la pyramide des besoins (Maslow)

- ◆ Niveau 1 - Besoins physiologiques
- ◆ Niveau 2 - Besoins de sécurité
- ◆ Niveau 3 - Besoins d'appartenance : appartenance à un groupe, affection



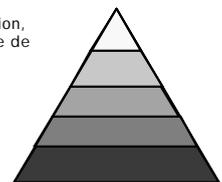
Théorie de la pyramide des besoins (Maslow)

- ◆ Niveau 1 - Besoins physiologiques
- ◆ Niveau 2 - Besoins de sécurité
- ◆ Niveau 3 - Besoins d'appartenance
- ◆ Niveau 4 - Besoins d'estime de soi : respect, estime de soi et des autres, accomplissement, force, confiance, compétence dans son environnement, créativité



Théorie de la pyramide des besoins (Maslow)

- ◆ Niveau 1 - Besoins physiologiques
- ◆ Niveau 2 - Besoins de sécurité
- ◆ Niveau 3 - Besoins d'appartenance
- ◆ Niveau 4 - Besoins d'estime de soi
- ◆ Niveau 5 - Besoins d'accomplissement personnel : connaissance et compréhension, réalisation de ses potentialités, maîtrise de son environnement, créativité



Théorie de l'auto-détermination

- ◆ Point de départ: les participants recherchent (in)consciemment certains buts
- ◆ Les buts sont alimentés par des besoins psychologiques
 - ❖ Autonomie: désir d'être à l'origine de ses actions
 - ❖ Compétence: volonté d'interagir efficacement avec son environnement
 - ❖ Appartenance sociale: désir d'être connecté socialement avec des personnes significatives

Deci and Ryan (1985)

Théorie de l'auto-détermination

- ◆ La perception individuelle des besoins = médiateur psychologique de l'impact des événements sociaux sur la motivation
- ◆ Les facteurs sociaux considérés comme exerçant un effet positif sur les sentiments d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale agiront favorablement sur la motivation
- ◆ Les variations des conditions sociales et la diversité de leur perception par les individus impliquent que les raisons pour lesquelles quelqu'un adopte un comportement donné varient également

Théorie de l'auto-détermination

- ◆ Trois types de motivation (Vallerand & Blanchard, 1998)

La motivation intrinsèque (l'activité est faite pour elle-même et pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure)
A la stimulation: pour le plaisir ressenti
A la connaissance: satisfaction d'apprendre ou de découvrir
A l'accomplissement: tenter de réaliser ou créer quelque chose
La motivation extrinsèque (l'activité est pratiquée pour obtenir des bénéfices tangibles)
Régulation identifiée: valoriser l'activité « parce que c'est comme ça »
Régulation introjectée: intériorisation des pressions (se sentir coupable)
Régulation externe: récompenses, contraintes
L'amotivation (absence relative de motivation: pas de lien entre les comportements et les conséquences)

Théorie de l'auto-détermination

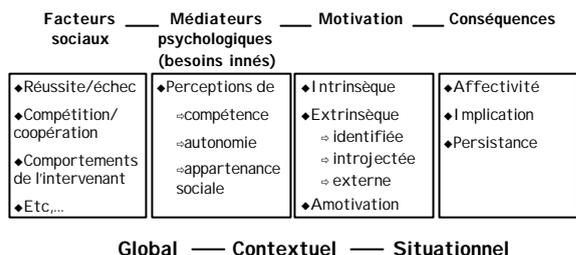
- ◆ Trois niveaux hiérarchiques de généralité (Vallerand, 1997)
 - ❖ Global (personnalité): concerne la vie dans son ensemble
 - ❖ Contextuel (domaine de vie): études/travail, loisirs, amis/famille
 - ❖ Situationnel (état): activité spécifique

Théorie de l'auto-détermination

- ◆ Les types de motivations conduisent à des conséquences positives et négatives variées (Vallerand & Losier, 1999)
 - ❖ Aspects cognitifs (concentration, attention, mémoire)
 - ❖ Aspects affectifs (intérêt, émotions positives, satisfaction)
 - ❖ Aspects comportementaux (choix du comportement, persistance à la tâche, intensité, complexité de la tâche, performance)
- ◆ Les effets
 - ❖ La motivation intrinsèque et la régulation identifiée mènent aux conséquences les plus positives
 - ❖ L'introjection conduit à des conséquences intermédiaires
 - ❖ La régulation externe et l'amotivation amènent les conséquences les plus négatives

Théorie de l'auto-détermination

- ◆ Synthèse graphique (Vallerand & Losier, 1999)



Théorie de l'auto-détermination

- ◆ Implications
 - ❖ Certains motifs vont faciliter la participation, d'autres la perturber
 - ❖ Perception du climat motivationnel par le pratiquant est importante
 - ❖ Intervention possible sur les facteurs d'influence
 - ❖ Possibilité de progression dans le continuum

Théorie de l'accomplissement des buts

- ◆ La « théorie des buts » (Weiner, 1972)
- ◆ Elle complète le modèle précédent en tenant compte des objectifs que se fixe l'individu (il n'y a pas que des besoins innés)
- ◆ Deux buts (Nicholls, 1984, 1989)
 - ❖ Manières de définir subjectivement le succès ou l'échec et de juger l'habileté manifestée (Sarrazin, Famose et Cury, 1995)
 - ❖ Apprentissage, maîtrise et amélioration personnelle (orientation « tâche »)
 - ❖ Faire mieux que les autres, comparaison, performance (orientation « ego »)

Théorie de l'accomplissement des buts

Je me sens pleinement réussir lorsque :

- Ego**
1. Je suis le seul à être capable de faire l'activité
 3. Je peux faire mieux que mes copains ou copines
 4. Les autres ne sont pas capables de faire aussi bien que moi
 6. D'autres chambardent et je ne le fais pas
 9. Je marque le plus de points/de goals ...
 10. Je suis le meilleur/la meilleure
- TÂCHE**
2. J'apprends une nouvelle habileté et cela m'encourage à en faire davantage
 5. J'apprends à faire quelque chose d'amusant
 7. J'apprends une nouvelle habileté en travaillant dur
 8. Je travaille vraiment beaucoup
 11. Je ressens/comprends bien une activité que j'apprends
 12. Je fais de mon mieux

Théorie de l'accomplissement des buts

- ◆ **Facteurs d'influence**
 - ❖ Caractéristiques personnelles: maturité cognitive, sexe, dispositions personnelles
 - ❖ Caractéristiques situationnelles individuelles (type d'activité, motifs de participation, implication des parents) ou collectives (climat motivationnel de l'activité, expertise de l'intervenant, caractéristiques structurelles, matérielles et sociales de l'environnement)
- ◆ Possibilité d'être centré sur les deux types de buts (Goudas, Biddle & Fox, 1994)
- ◆ Aspect relativement général (différents contextes)
- ◆ Lien direct avec la motivation intrinsèque (orientation « tâche »)

Théories de la motivation Synthèse

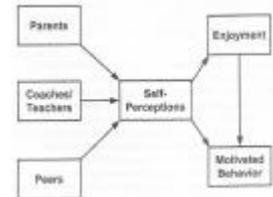
- ◆ Maintenir ou développer l'estime de soi (ou perception de compétence) est l'une des préoccupations personnelles (ou but d'ordre supérieur) que la plupart des pratiquants poursuivent
- ◆ Un individu est fortement motivé pour se comporter de telle sorte qu'il augmente de manière positive les perceptions et les jugements qu'il a de lui-même
- ◆ Lorsque ces perceptions sont menacées, il s'efforce désespérément de les protéger et apprend à éviter les situations dans lesquelles il manque de confiance en lui et dans lesquelles il s'expose à être mauvais

Implications pratiques (appliquées à la pratique sportive)

- ◆ Développer une perception de compétences favorable
- ◆ Favoriser l'apparition du plaisir
- ◆ Augmenter le support social (famille, intervenants et pairs)



Harter (1987)



Weiss (2000)

Raisons incitant les individus à s'engager dans la pratique

- ◆ **Motifs:** aspects affectifs (besoins)
- ◆ **Déterminants:** caractéristiques personnelles et/ou conditions externes

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

- ◆ Mesure de la motivation principalement via questionnaire
 - ⇒ Questions fermées (plusieurs réponses préexistantes)
 - ⇒ Questions ouvertes (réponse libre et classement a posteriori)
 - ⇒ Echelle de Motivation dans les Sports (Brière et al., 1995)
 - ⇒ Autres (Ledent, Cloes, Onoffre, Telama, Almond & Piéron, 1997; Bodson et al., 1991, 1992, 1995)
- ◆ Entretien (recherches qualitatives)

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Bodson et al. (1991, 1992, 1995)

- ◆ 6 à 18 ans
 - Santé (vouloir être en forme, se détendre)
 - Performance (envie d'être un champion, être bon en sport, aimer le sport)
 - Loisir
- ◆ 18-30 ans
 - Plaisir, détente et dévouement (65%)
 - Santé (27,9%)
 - Occasion de rencontre (7,9%)
- ◆ Plus de 30 ans
 - Eventail plus grand des objectifs incitant à pratiquer
 - Sport loisir (42%)
 - Attention donnée au corps (39%)
 - Goût et motivations internes à la pratique (14%)

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1998)

- ◆ 6.843 jeunes de 12 et 15 ans
- ↓ Allemagne 999
- ↓ Communauté française de Belgique 1456
- ↓ Estonie 1290
- ↓ Finlande 1108
- ↓ Grande-Bretagne 295
- ↓ Hongrie 444
- ↓ Portugal 811
- ↓ Tchèque 440

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1998)

2) Notez le degré d'importance relative de pratiquer un sport. Indiquez le degré d'importance que les leur accordent.

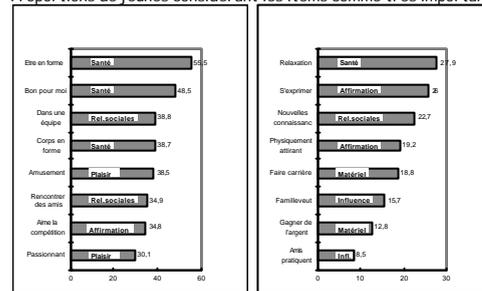
Je pratique un sport parce que:

	Totalement importante	Importante	Pas importante	Pas du tout importante
1. Meu amén la participant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je veux faire une carrière de sportif(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je fais de nouvelles connaissances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je peux faire quelque chose de bien pour moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Faire la compétition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je veux être en forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cela me relaxe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je m'amuse en participant avec accident	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Faire la famille partie d'une équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ma famille veut que je participe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je peux avoir une situation plus sportive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je peux gagner de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. C'est passionnant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cela me rend physiquement attirant(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je peux rencontrer des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Cela me donne la possibilité de m'exprimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1998)

Proportions de jeunes considérant les items comme très importants



Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Le « Top 5 » dans les huit pays

Cloes et al. (1998)

BEL	FIN	ALL	G.-B.
Être en forme	Être en forme	Bon pour moi	Être en forme
Corps en forme	Dans une équipe	Être en forme	Bon pour moi
Amusement	Rencontre	Amusement	Passionnant
Bon pour moi	Bon pour moi	Corps en forme	Dans une équipe
Passionnant	Amusement	Dans une équipe	Compétition

POR	CZE	EST	HUN
Être en forme	Bon pour moi	Être en forme	Bon pour moi
Bon pour moi	Être en forme	Corps en forme	Dans une équipe
Dans une équipe	Corps en forme	Bon pour moi	Relaxation
Rencontre	Amusement	Passionnant	Être en forme
Compétition	Compétition	Attractif	Amusement

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Cloes et al. (1997)

Les deux derniers items dans les huit pays

BEL	FIN	ALL	G.-B.
Famille veut	Argent	Argent	Argent
Amis pratiquent	Attirant	Amis pratiquent	Amis pratiquent

POR	CZE	EST	HUN
Argent	Famille veut	Argent	Argent
Amis pratiquent	Argent	Amis pratiquent	Amis pratiquent

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

Ledent et al. (1997)

Analyse de l'orientation des objectifs d'accomplissement (CF)

	Filles 12 ans	Filles 15 ans	Garçons 12 ans	Garçons 15 ans
Valeurs moyennes /24				
Ego	14,6	12,8	15,8	14,9
Tâche	19,7	19,6	19,7	19,6
Pourcentages de jeunes considérant les items comme très importants				
« Faire de son mieux » (tâche)	62,4	63,8	64,2	59,4
« Apprendre une nouvelle habileté » (tâche)	34,9	37,7	40,7	37,5
« Essayer très fort » (tâche)	35,1	36,3	39,7	40,4
« Marquer le plus de points » (ego)	19,0	12,3	30,5	20,1
« Etre le meilleur » (ego)	13,4	9,0	24,2	16,5

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

INS (2003)

Sportifs

Santé	97%
Plaisir	95%
Condition	93%
Pour se renforcer physiquement et mentalement	71%
Pour continuer à se sentir jeune	65%
Possibilité dans le voisinage	63%
Contact avec les autres	58%
Comme soupape émotionnelle	58%
Pour dépasser ses limites	40%
Pour faire partie d'un groupe	35%
Pour maigrir	32%
Pour être plus beau	28%
Pour sortir de chez soi	26%
Pour en retirer quelque chose	21%
Pour être avec d'autres personnes	15%

Motifs incitant les individus à s'engager dans la pratique

◆ Synthèse

- ⇒ Les sportifs n'ont pas nécessairement comme objectif d'être les meilleurs, les plus performants
- ⇒ La recherche d'un certain plaisir est omniprésente
- ⇒ La compétition n'est pas une priorité absolue chez les participants

Certain décalage avec les objectifs du mouvement sportif

Déterminants individuels incitant les individus à s'engager dans la pratique

De Bourdeaudhuij & Bouckaert (2000)

- ◆ L'information
 - ◆ Promotion du sport
- ◆ Les variables sociales
 - ◆ Norme sociale (l'entourage dit que c'est bon)
 - ◆ Identification à un modèle (famille, amis, vedettes)
 - ◆ Soutien social (conduire un enfant au sport, payer une cotisation, être le partenaire sportif de quelqu'un)

Déterminants environnementaux incitant les individus à s'engager dans la pratique

De Bourdeaudhuij & Bouckaert (2000)

- ◆ Organisation de l'environnement (présence de clubs, sollicitation à l'école,...)
- ◆ Facilités (horaires, transports en commun,...)
- ◆ Qualité des services et du matériel
- ◆ Conditions météo
- ◆ Coût des activités
- ◆ Concurrence d'autres activités

Déterminants environnementaux incitant les individus à s'engager dans la pratique

◆ Synthèse

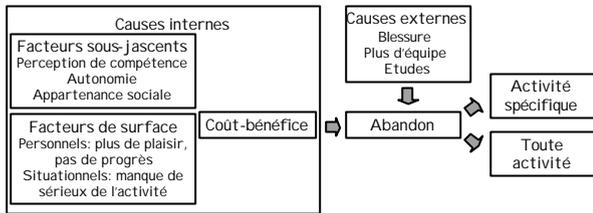
- ⇒ Les sportifs n'ont pas nécessairement un soutien suffisant de l'environnement
- ⇒ Le sport n'est pas la seule activité permettant un développement de l'individu

Le contexte n'est pas toujours favorable aux objectifs du mouvement sportif

Le phénomène d'abandon

d'après Gould & Weinberg (2003)

- ◆ **Modèle intégrateur**
 - ⇒ Causes internes et externes
 - ⇒ Analyse coût-bénéfice
 - ⇒ Différents types d'abandon



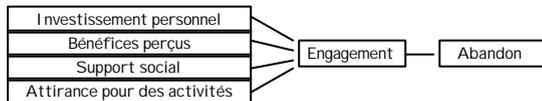
Le phénomène d'abandon

- ◆ **Bénéfices**
 - ⇒ Anticipation de conséquences positives (argent, biens, perspective d'atteindre des buts désirés, amélioration des habiletés, démonstration de sa supériorité, affiliation, bien-être physique, reconnaissance et approbation d'autrui significatif)
 - ⇒ Sentiment de compétence, de progrès, de plaisir ou de soutien des autres
- ◆ **Coûts**
 - ⇒ Matériels (investissement en temps, en énergie, voire en argent requis pour l'activité)
 - ⇒ Sentiment d'incompétence, conflit avec l'entraîneur ou avec les coéquipiers, mal-être physique
- ◆ Participation tant que les résultats sont favorables (Gould, 1987; Smith, 1986)

Le phénomène d'abandon

Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keller (1993)

- ◆ **Augmentation des risques d'abandon**
 - ⇒ Faibles bénéfices perçus
 - ⇒ Grande attirance pour des activités alternatives
 - ⇒ Faible support social
 - ⇒ Faible investissement personnel



Le phénomène d'abandon

Bodson et al. (1991)

- ◆ Taux d'abandon en CF chez les jeunes de 6 à 18 ans

Sport	Taux (%)
Danse	25
Gymnastique	24,2
Basket - Ball	18,7
Natation	14,2
Football	14,1

- ◆ Taux d'abandon supérieur chez les filles

Le phénomène d'abandon

Bodson et al. (1991)

- ◆ **Raisons d'abandon en CF**

Raisons	Taux (%)
Plus envie	32,5
Trop de travail à l'école	21,8
Blessure	13,9
Autres activités	13,4
Mauvaise ambiance	11,9
Transport	8,9

- ◆ Filles davantage préoccupées par les études

Le phénomène d'abandon

Lefevre, Habsch et Cloes (2004)

- ◆ **Analyse qualitative de l'abandon en natation (CF)**
 - ⇒ Diminution du nombre de compétiteurs
 - ⇒ Quasi disparition des nageurs s'entraînant 2X/jour
- ◆ **Interview de 20 nageurs**
- ◆ **Raisons de l'abandon (toujours une combinaison)**
 - ⇒ Etudes
 - ⇒ Blessures
 - ⇒ Diminution des performances
 - ⇒ Autres activités
 - ⇒ Mauvaise ambiance
 - ⇒ Plus envie
 - ⇒ Départ collectif

Nageurs	Etudes	Blessures	Diminution des performances	Autres activités	Mauvaise ambiance	Plus envie	Départ collectif
1	X		X	X	X	X	X
2			X (Puberté)				X
3			X (puberté)	X		X	
4	X						
5		X	X	X			
6	X		X		X		X
7	X		X		X		X
8	X		X				
9			X		X		
10			X (puberté)				
11		X					
12	X						
13				X	X	X	
14	X				X		X
15	X		X				
16		X	X (puberté)				
17			X	X			
18			X (puberté)	X			
19				X		X	
20				X			

Les « 10 commandements pour maximiser la motivation »

Weiss (2000)

- ◆ *Intérêt pour l'intervention et la pratique d'habiletés*: maximiser l'équipement, les infrastructures, les intervenants; ne pas introduire trop tôt des aspects compétitifs; être certain que l'activité est amusante; diversifier
- ◆ *Modification des habiletés et des tâches*: progressions séquentielles; modification de l'espace, de l'équipement, des règles; adapter l'activité à l'enfant et pas le contraire
- ◆ *Attentes réalistes pour chaque enfant*: fixer des buts et un rythme d'apprentissage individuels
- ◆ *Devenir un excellent modèle*: nombreuses démonstrations (montrer et expliquer); démonstrations diversifiées; angles multiples
- ◆ *Amener les enfants à effectuer correctement les tâches*: complimenter, donner des informations, encourager; fournir un défi optimal pour le suivi

Les « 10 commandements pour maximiser la motivation »

Weiss (2000)

- ◆ *Réduire la crainte des enfants d'essayer des habiletés*: climat encourageant - les erreurs sont une part du processus d'apprentissage; réduire la crainte d'être gêné - souligner la sécurité; montrer de l'empathie
- ◆ *Augmenter le temps d'engagement moteur*: instructions brèves et simples; maximiser la pratique et le temps de jeu
- ◆ *Etre enthousiaste*: c'est contagieux! sourire, interagir, écouter
- ◆ *Construire le caractère*: être un modèle; identifier et exploiter les moments disponibles
- ◆ *Laisser les enfants effectuer certains choix*: les impliquer dans le processus de prise de décision; poser des questions

Des pistes pour limiter l'abandon

Cloes (2003)

- ◆ Permettre au jeune de se repositionner dans le sport en passant d'un groupe de compétition à un groupe loisir
- ◆ Laisser une place au domaine ludique du sport (l'enfant participe pour se détendre)
- ◆ Proposer une activité ludique après plusieurs séances « sérieuses »
- ◆ Insister sur la psychologie des entraîneurs (expliquer le pourquoi des choix)

Des pistes pour limiter l'abandon

Cloes (2003)

- ◆ Ne pas utiliser le terme « Travaillez » mais plutôt « Amusez-vous ! Progressez ! »
- ◆ Veiller à la qualité du rapport de l'ado et ses parents (certains suivent le jeune et l'ennuient: il serait intéressant de ne pas autoriser les parents à venir aux entraînements et élaborer une charte des parents sous une forme humoristique)
- ◆ Instaurer un comité des jeunes à partir du secondaire
- ◆ Prévoir une personne de référence (autre que l'entraîneur) permettant aux jeunes d'exposer leurs griefs

Des pistes pour limiter le zapping

Cloes (2003)

- ◆ Augmentation de la vie sociale (stages « sportifs » diversifiés)
- ◆ Activités fidélisant les parents (faire pratiquer l'activité des jeunes, activité parents admis)
- ◆ Adapter les prix (tarif dégressif, trajets, matériel grâce à des achats groupés)
- ◆ Prévoir un « oldbusman » ou conciliateur extérieur à la pratique
- ◆ Communication interne (garder le contact, rappel des activités)

Des pistes pour limiter le zapping

Cloes (2003)

- ◆ Diversification de l'offre (proposer davantage d'activités - distinction compétition et loisir)
- ◆ Association de plusieurs clubs si plusieurs activités
- ◆ Remarques
 - ◆ L'accueil au sein d'un club représente certainement un critère de prévention
 - ◆ La qualité du produit aide également à conserver ses membres

Conclusions

- ◆ La motivation n'est pas uniquement du ressort des sportifs
- ◆ Les responsables des clubs devraient s'engager dans un processus de réflexion
- ◆ Exploiter les nombreuses pistes dont l'identification des objectifs réels des sportifs

Merci pour votre attention

Références

- ◆ Bodson, D., et al. (1991). Les pratiques sportives des jeunes en Communauté Française de Belgique. *Sport*, 136, 209-224.
- ◆ Bodson, D., et al. (1992). Les pratiques sportives des 18-30 ans en Communauté Française de Belgique. *Sport*, 140, 195-216.
- ◆ Bodson, D., et al. (1995). Les pratiques sportives des 30 ans et plus en Communauté Française de Belgique. *Sport*, 1, 149, 3-18.
- ◆ Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- ◆ Cloes, M. (2003). *La motivation : un élément central dans la vie des associations sportives*. Chapitre 3. In M. Maes & T. Zintz (Eds.), *Vade-mecum Management du sport*. 2ème édition. Bruxelles: Comité Olympique et Interfédéral Belge. 59-78.
- ◆ Cloes, M., Ledent, M., Almond, L., Telama, R., & Piéron, M. (1998). *Motivation des jeunes de 12 et 15 ans pour la pratique des activités physiques et sportives. Comparaison des résultats obtenus dans huit pays européens*. Livre des abstracts des 26ème Journées de l'Association de Psychologie Scientifique de Langue Française, Psychologie & Sport. Louvain-la-Neuve : Université Catholique de Louvain, 12.
- ◆ De Bourdeaudhuij, I & Bouckaert, J. (2000). *Sport : activité physique et santé, Société et Sport*. Bruxelles: Fondation Roi Baudouin.
- ◆ Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1995). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.

Références

- ◆ Goudas, M., Biddle, S.J.H., & Fox, K. (1994). Achievement goal orientations and intrinsic motivation in physical fitness testing with children. *Paediatric Exercise Science*, 6, 159-167.
- ◆ Gould, D. & Weinberg, R. (2003). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 467-487.
- ◆ Harter, S. (1985). *Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth*. In R. Leahy (Ed.), *The development of the self*. New York: Academic Press. 55-121.
- ◆ Institut National de Statistique (2003). *Emploi du temps et loisir*. Consulté en mai 2003 sur le site : http://www.statbel.fgov.be/figures/d34_fr.asp.
- ◆ Ledent, M., Cloes, M., Onofre, M., & Piéron, M. (1997). Motivation des jeunes à la pratique des activités physiques et sportives. *Sport*, 159/160, 72-81.
- ◆ Ledent, M., Telama, R., Cloes, M., Carvalho, L., & Piéron, M. (1997). Orientation des objectifs et participation à des activités sportives. *Sport*, 159/160, 82-89.
- ◆ Lefèvre, F., Habsch, I., & Cloes, M. (2004). *Analyse de la problématique de l'abandon en natation de compétition*. Abstract soumis au comité scientifique du colloque ARI S-AFRAPS de Louvain-la-Neuve de janvier 2005.
- ◆ Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- ◆ Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- ◆ Nicholls, J.G. (1989). *Competence and accomplishment: A psychology of achievement motivation*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Références

- ◆ Ryan, M.R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 1, 67-78.
- ◆ Sarrazin, P., Famose, J.-P. et Cury, F. (1995). But motivationnel, habileté perçue et sélection du niveau de difficulté d'une voie en escalade. *STAPS*, 38, 49-59.
- ◆ Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. et Keeler, B. (1993). An Introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- ◆ Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp 271-360). New York: Academic Press.
- ◆ Vallerand, R.J., & Blanchard, C. (1998). Education permanente et motivation: contribution du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque. *Education permanente*, 136(3), 1-20.
- ◆ Vallerand, R.J., & Losier, G. (1999). An interactive analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- ◆ Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation and educational process. *Review of Educational Research*, 42, 2, 203-215.
- ◆ Weiss, M. (2000). Motivating kids in physical activity. *Research Digest of the President Council For Physical Activity*. Series 3, 11, 1-6.