

LA MOTIVATION : COMMENT LA FAVORISER ET LA SOUTENIR CHEZ LES JEUNES DANS LE SPORT ?

ÊTRE MOTIVÉ : UNE CONDITION INDISPENSABLE POUR APPRENDRE ET PERSÉVÉRER DANS LE SPORT COMME DANS SES ÉTUDES!

LA MOTIVATION : DE QUOI PARLE-T-ON ?

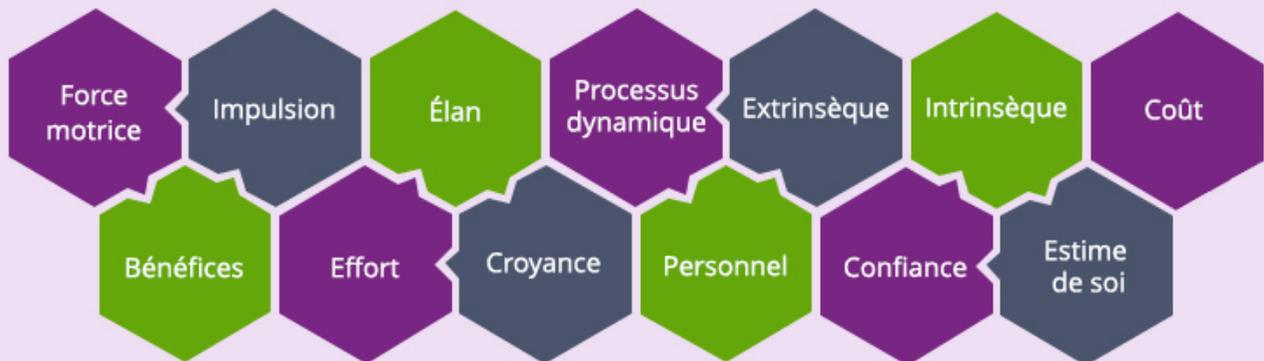
LA MOTIVATION



C'EST LA VOLONTÉ D'AGIR POUR ATTEINDRE UN BUT MALGRÉ LES EFFORTS QUI SONT REQUIS.



La motivation en quelques mots



Facteurs qui influencent la motivation (liste non exhaustive)



UN SEUL TYPE DE MOTIVATION ?

NON, IL EXISTE **3** TYPES DE MOTIVATION !

Amotivation

Pas d'envie



Pratique sportive par obligation



Un jeune va à l'entraînement de soccer uniquement parce que ses parents l'y obligent.

Motivation extrinsèque (4 sous-types)

Externe

Pratique d'un sport motivée par une contrainte ou une récompense externe



Un jeune fait du basketball parce que ses parents lui ont promis une nouvelle paire de chaussures s'il continue la saison.

Introjectée

Pression interne pour éviter de se sentir coupable ou pour faire plaisir à ses parents ou à l'entraîneur



Une jeune pratique la natation parce qu'elle se sentirait coupable d'arrêter alors que sa famille s'investit pour elle.

Intégrée

activité sportive importante et utile, mais pas forcément de plaisir à la pratique



Un jeune fait du volley-ball, car il se reconnaît dans l'esprit d'équipe et cela contribue à sa confiance en lui.

Identifiée

Activité sportive imposée, mais le jeune y trouve un intérêt personnel



Une jeune s'entraîne à la course à pied parce qu'elle sait que cela améliore sa santé et son endurance.

Motivation intrinsèque



Pratique sportive guidée par l'intérêt et le plaisir pur

Une jeune fait de la gymnastique simplement parce qu'elle adore ce sport et apprendre de nouvelles figures et se dépasser.

COMPRENDRE ET IDENTIFIER LA NATURE DE LA MOTIVATION DU JEUNE DANS SA PRATIQUE SPORTIVE : UN POINT D'ANCRAGE POUR L'ACCOMPAGNER.

FAVORISER ET SOUTENIR LA MOTIVATION ?

2 VOIES D'INTERVENTION COMPLÉMENTAIRES ET NÉCESSAIRES



ÉTAT D'ESPRIT DU JEUNE



Ne pas y croire



Démotivé



Croire qu'on peut progresser



Motivé



COMMENT SOUTENIR UN ÉTAT D'ESPRIT DYNAMIQUE ?



Favoriser les rétroactions centrées sur les processus (efforts + stratégies)

Tu as marqué ce panier grâce à ta bonne position et ton tir ajusté



Donner des rétroactions positives

Tu as persévéré malgré la difficulté, c'est ça qui fait progresser



Encourager la réflexion sur les apprentissages

Qu'est-ce qui t'a aidé à réussir ?
Que pourrais-tu essayer différemment ?



Adapter les activités : ni trop faciles ni trop difficiles



Éviter les rétroactions centrées uniquement sur le talent ou l'effort

Exemple : tu es vraiment doué pour le basket, tu réussis toujours tes tirs !



RÉPONDRE AUX 3 BESOINS FONDAMENTAUX DES JEUNES

Motivation

3

BESOINS FONDAMENTAUX



Appartenance

Relations; reconnaissance



Compétence

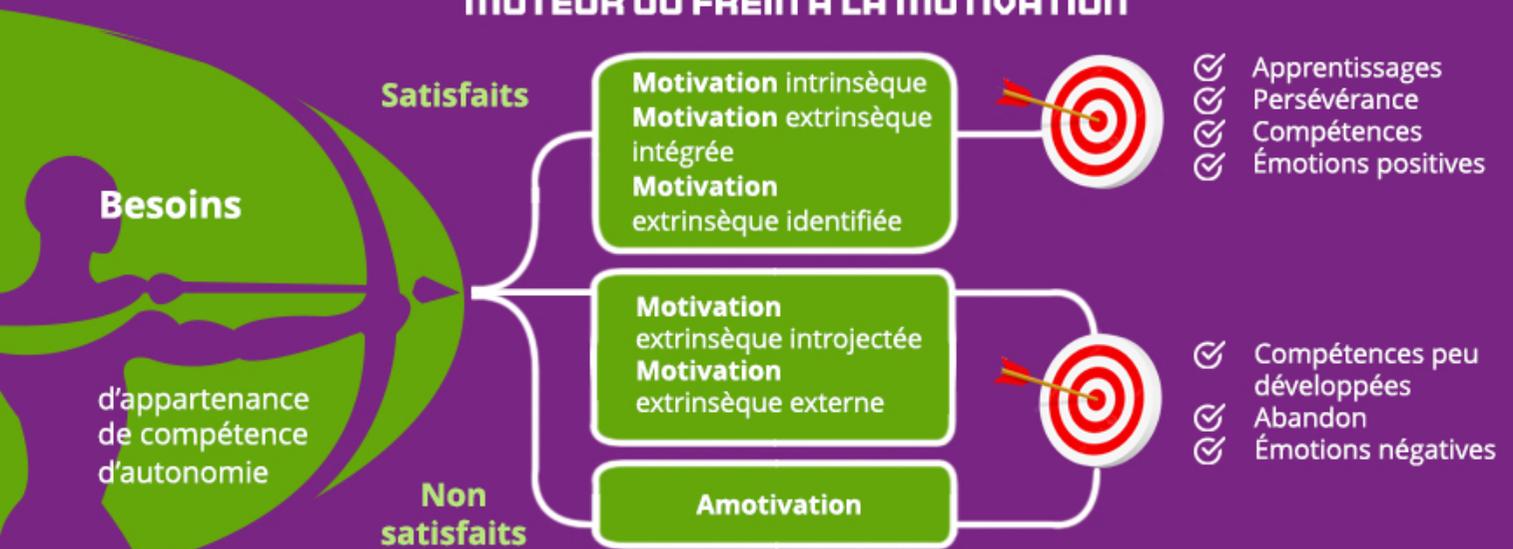
Efficacité; défis; développement



Autonomie

Liberté; choix; contrôle

SATISFACTION DES BESOINS FONDAMENTAUX : MOTEUR OU FREIN À LA MOTIVATION



DES PISTES POUR RÉPONDRE À CES BESOINS EN CONTEXTE SPORTIF



RÉFÉRENCES

Frédérique Guay. *Les jeunes et leurs apprentissages : Comment soutenir la motivation?*. PRÉCA

Steeve Masson. *Comprendre le cerveau pour favoriser la motivation*. PRÉCA

CTREQ. (2019) *Les différents types de motivation selon la théorie de l'autodétermination*.



Avec la participation financière de :

Québec

PRÉCA
Partenaires pour la réussite éducative
en Chaudière-Appalaches

www.preca.ca

Inscrivez-vous à l'infolettre

Facebook

LinkedIn