



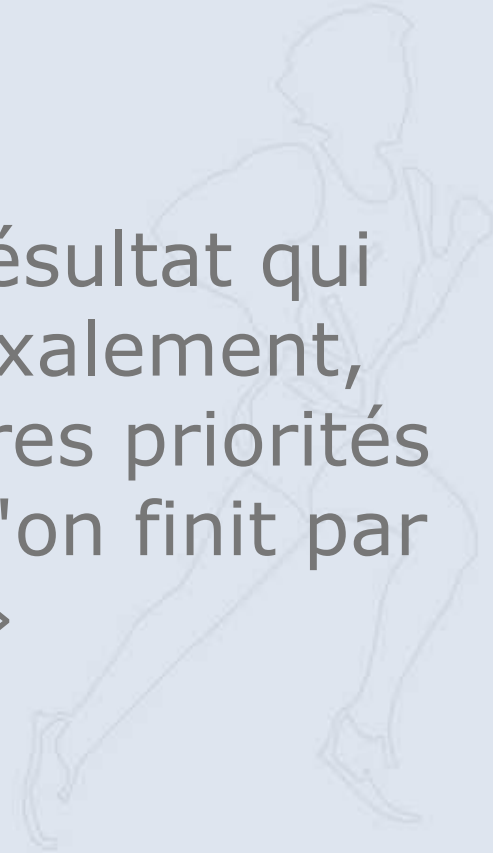
# Soutenir la motivation des (jeunes) sportifs Le rôle de l'entraîneur

Journée du handball – 5 septembre 2004  
Fabrice De Zanet, psychologue





« Ce n'est pas le résultat qui compte et, paradoxalement, c'est en fixant d'autres priorités que le résultat que l'on finit par gagner. »





## Ric Charlesworth

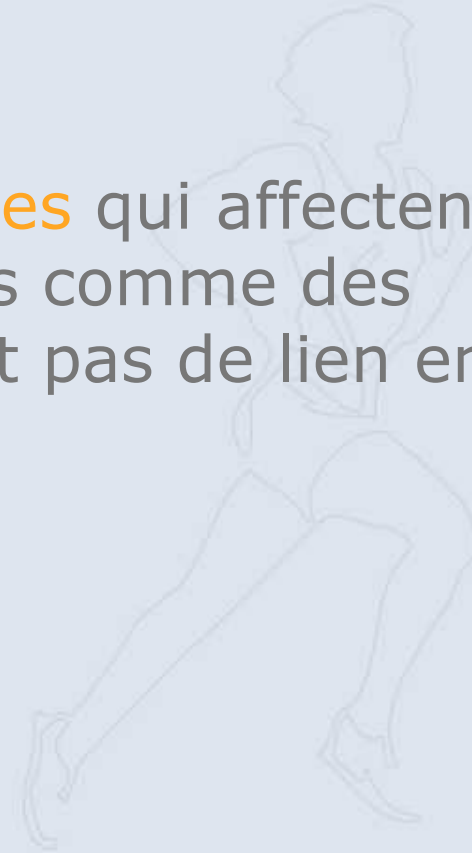
- Entraîneur de l'équipe nationale d'Australie de hockey féminin de 1993 à 2000
- Deux médailles d'or aux Jeux Olympiques
- Deux championnats du monde
- Sous la houlette de Ric Charlesworth, l'équipe nationale australienne n'a concédé qu'une seule défaite et trois partages en 30 matches disputés lors de ces deux compétitions majeures





## ➔ Vision habituelle...

- Les **processus psychologiques** qui affectent la performance sont envisagés comme des processus **différents** n'ayant pas de lien entre eux...
  - Le stress
  - La confiance en soi
  - La motivation
  - La concentration
  - La persévérance





## ... et perspective « intégrée »

- Perspective **intégrée** de la performance...
  - La **capacité à agir efficacement** (performance) comme but final
    - Intégrer la dimension « **sportive** » et la dimension « **psychologique** »
    - Comment les processus psychologiques peuvent-ils **soutenir** la performance sportive ?

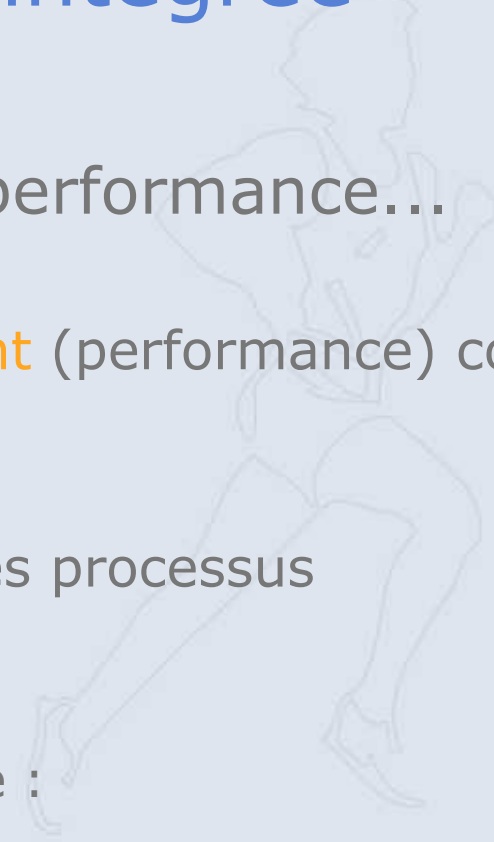


## ... et perspective « intégrée »

- Perspective **intégrée** de la performance...
  - La **capacité à agir efficacement** (performance) comme but final
  - Il n'est **pas possible d'isoler** les processus psychologiques

**Dynamique** positive vs négative :

↙ Confiance ↗ Peur de l'échec ↗ Stress ↙ Motivation





## ... et perspective « intégrée »

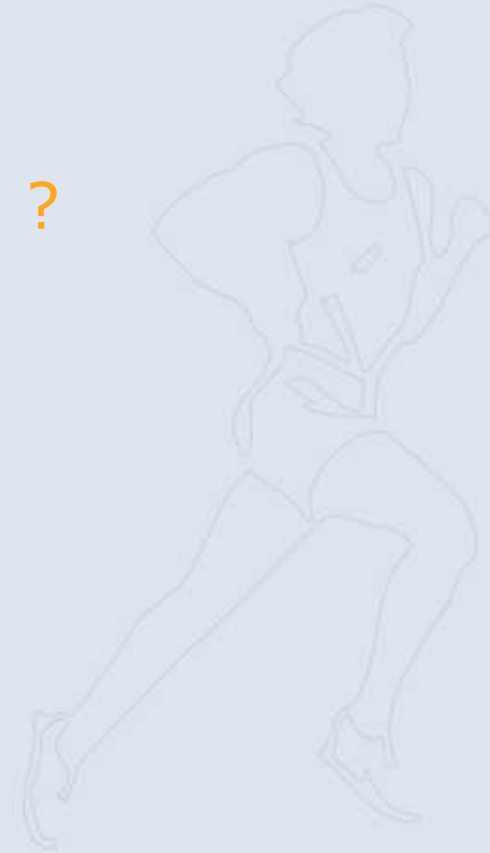
- Perspective **intégrée** de la performance...
  - La **capacité à agir efficacement** (performance) comme but final
  - Il n'est **pas possible d'isoler** les processus psychologiques
  - D'un point de vue psychologique, jeunes sportifs et sportifs de haut niveau partagent de nombreux **points communs**



## ➔ Plan

- Qu'est-ce que la motivation ?

De la théorie à la pratique !



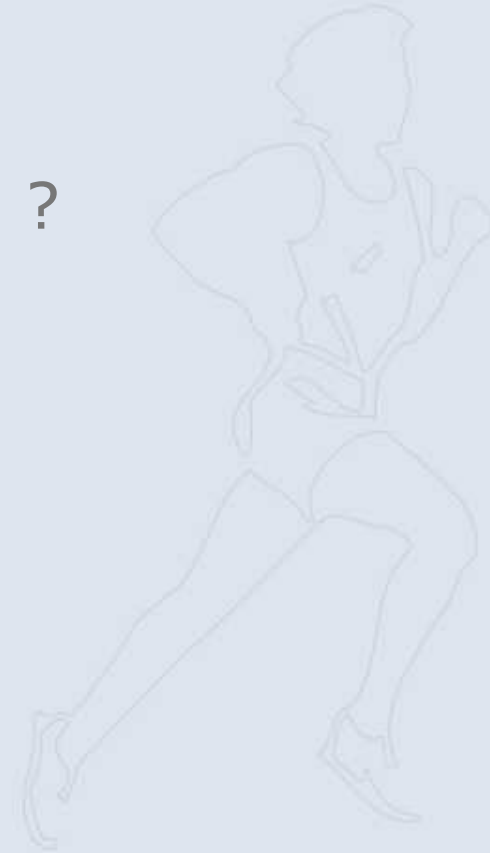




## ➔ Plan

- Qu'est-ce que la motivation ?
- **Motivation & Performance**

Une application pratique





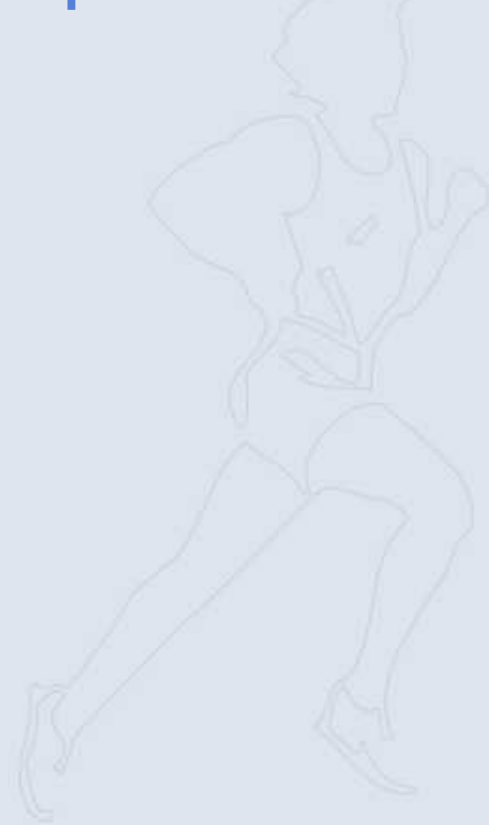
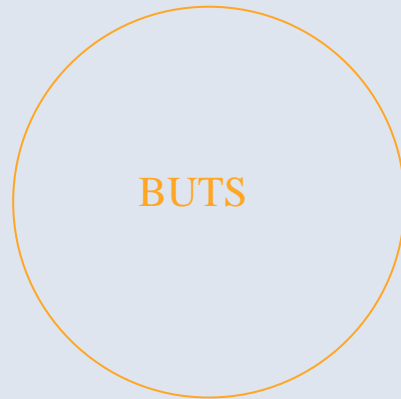
## ➔ Qu'est-ce que la motivation ?

- La motivation...
  - est un **processus de décision**
  - à travers lequel un individu affecte ses **ressources** (temps, énergie, talent,...) à diverses **activités**
  - afin d'en retirer des **bénéfices** ayant de la valeur à ses yeux.





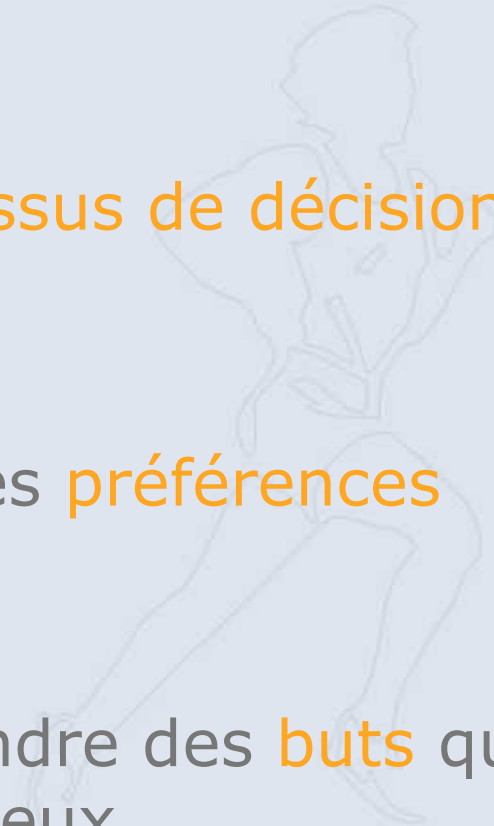
## ➔ La motivation est un processus...





## ➔ Les buts

- LA motivation est un processus de décision
- LES motivations reflètent les préférences personnelles
  - ➔ Nous cherchons à atteindre des buts qui ont de la valeur à nos yeux





## ➔ Les buts

- Les buts sont...
  - Multiples

Les motivations à s'investir dans une activité sont souvent **diverses** et **évoluent** avec le temps.





## ➔ Les buts

- Les buts sont...
  - Multiples
  - Parfois **opposés**

Nous cherchons parfois à atteindre des objectifs qui sont **contradictoires**

➔ Risque de rupture





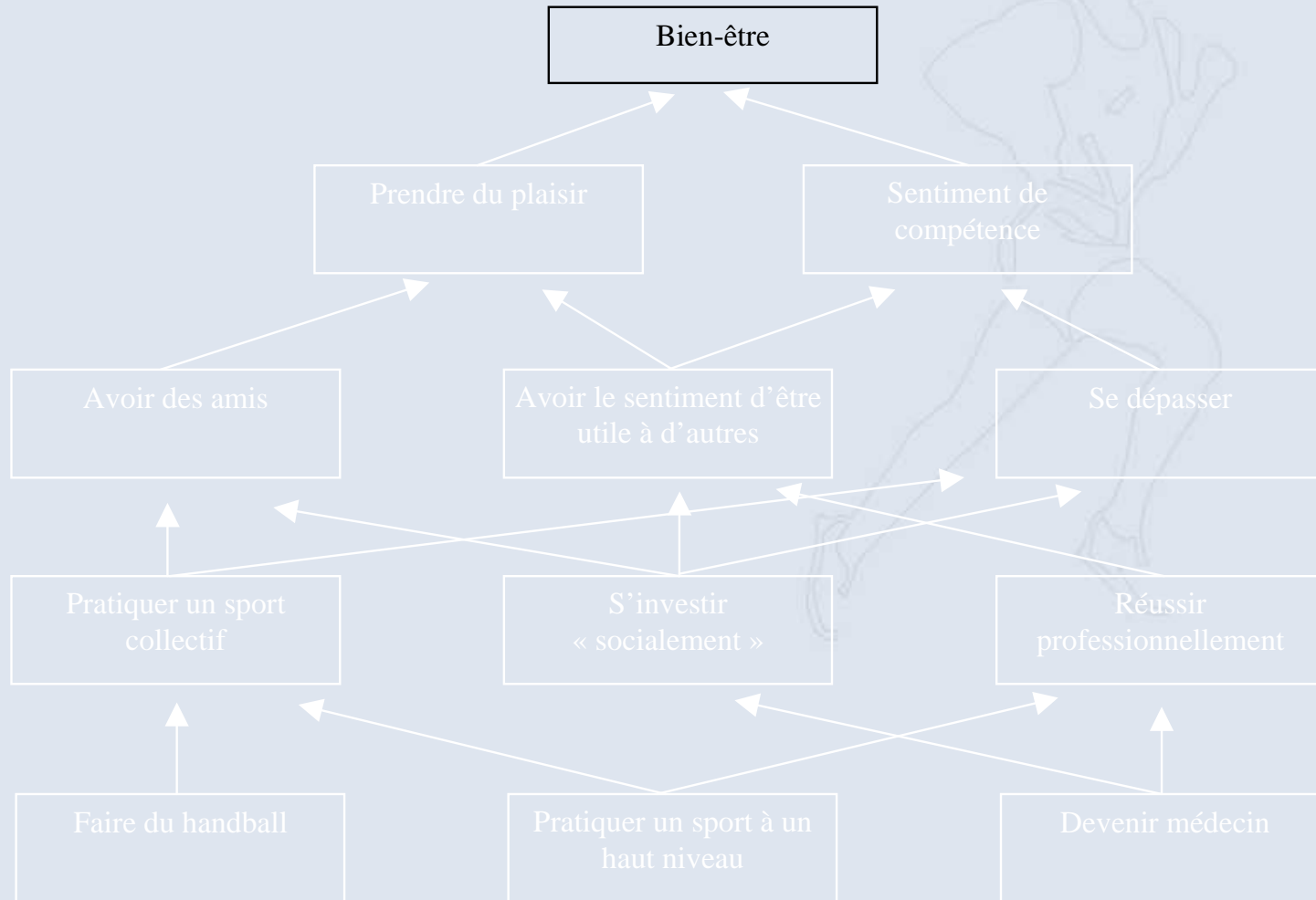
## ➔ Les buts

- Les buts sont...
  - Multiples
  - Parfois opposées
  - Hiérarchisés
    - Au « sommet » de la hiérarchie, les motivations **communes** à tous les êtres humains
    - Au « bas » de la hiérarchie, les motivations **individuelles**
    - Plus on descend dans la hiérarchie et plus les motivations sont **interchangeables**





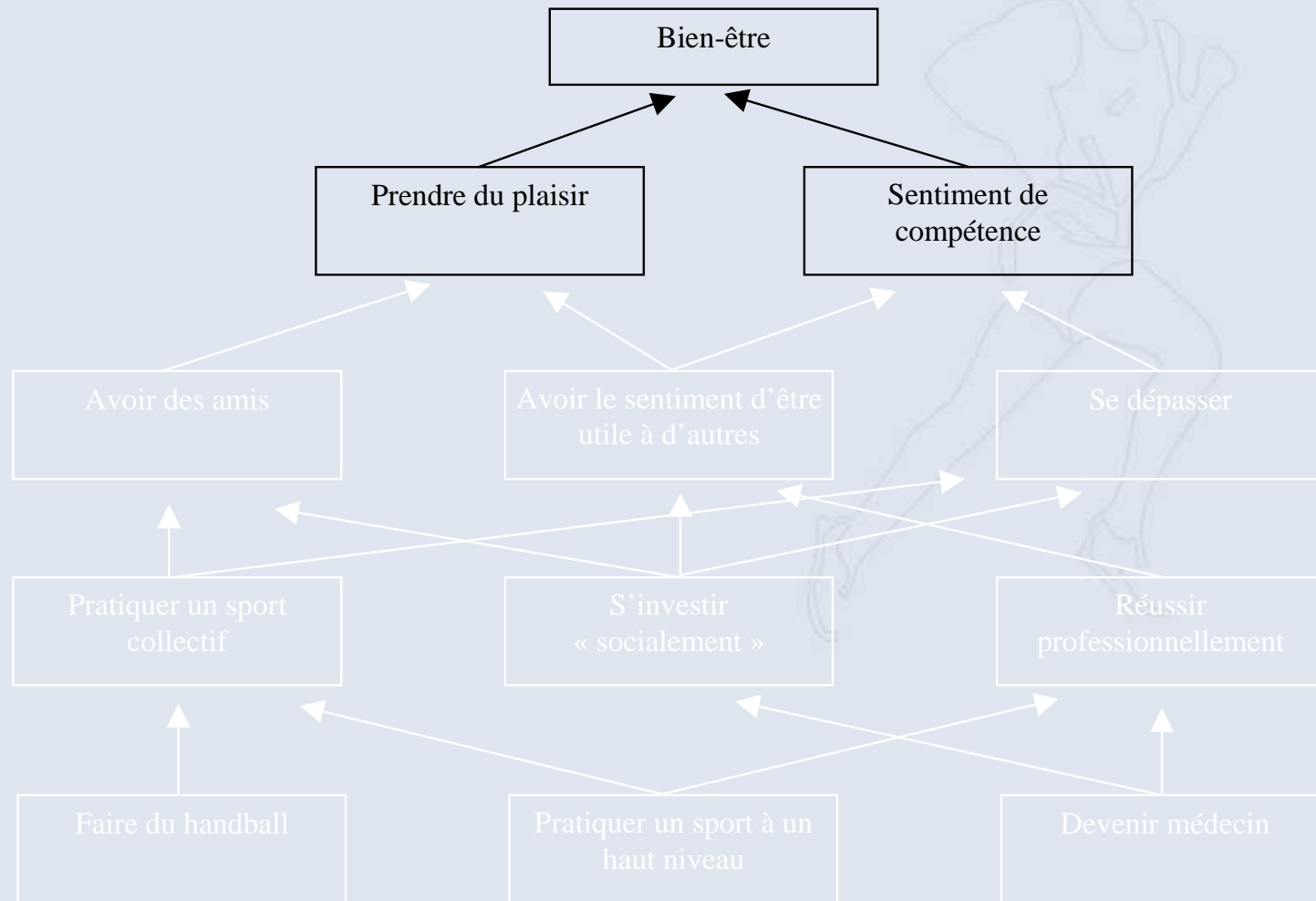
## ➔ Les buts





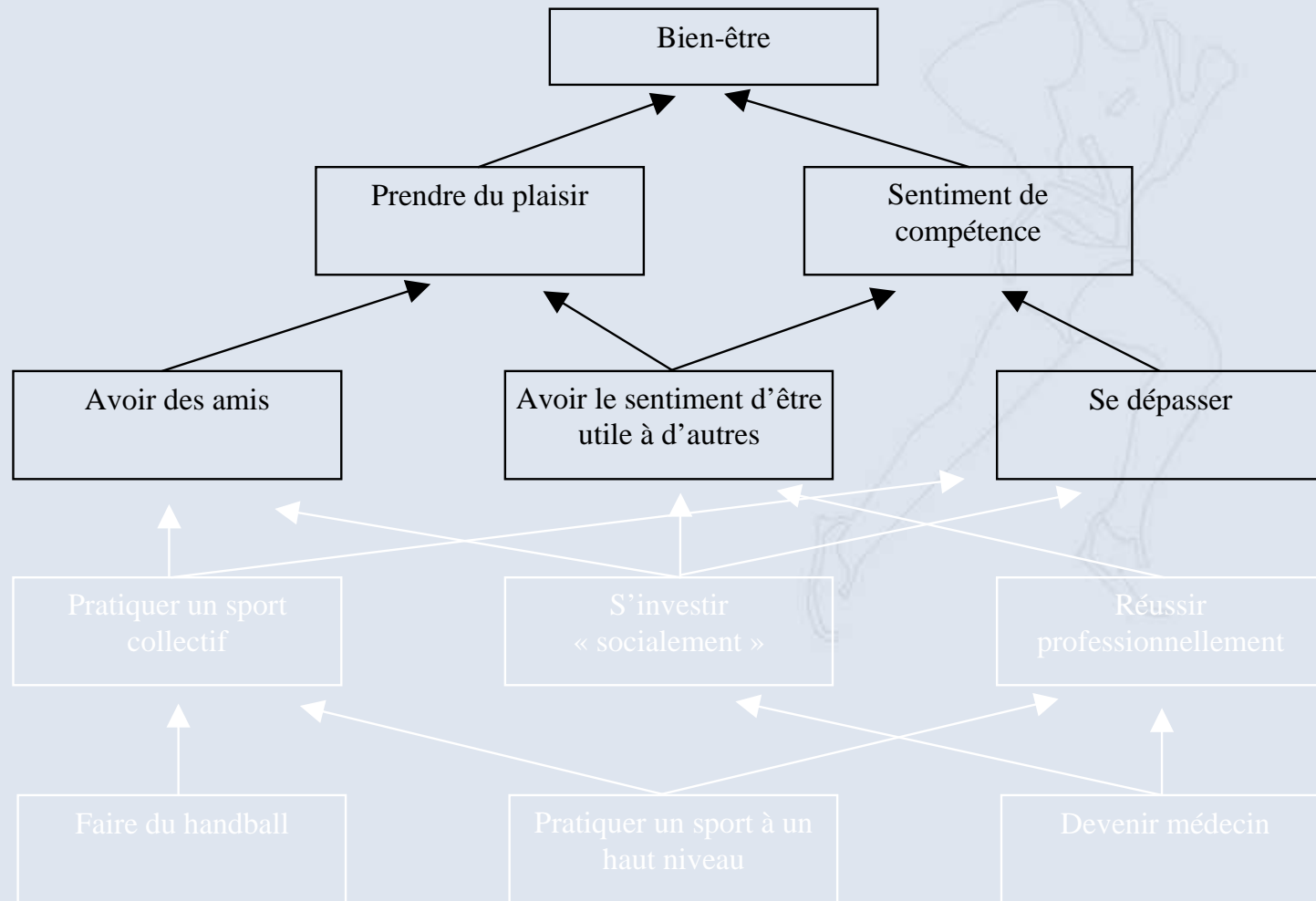


## ➔ Les buts



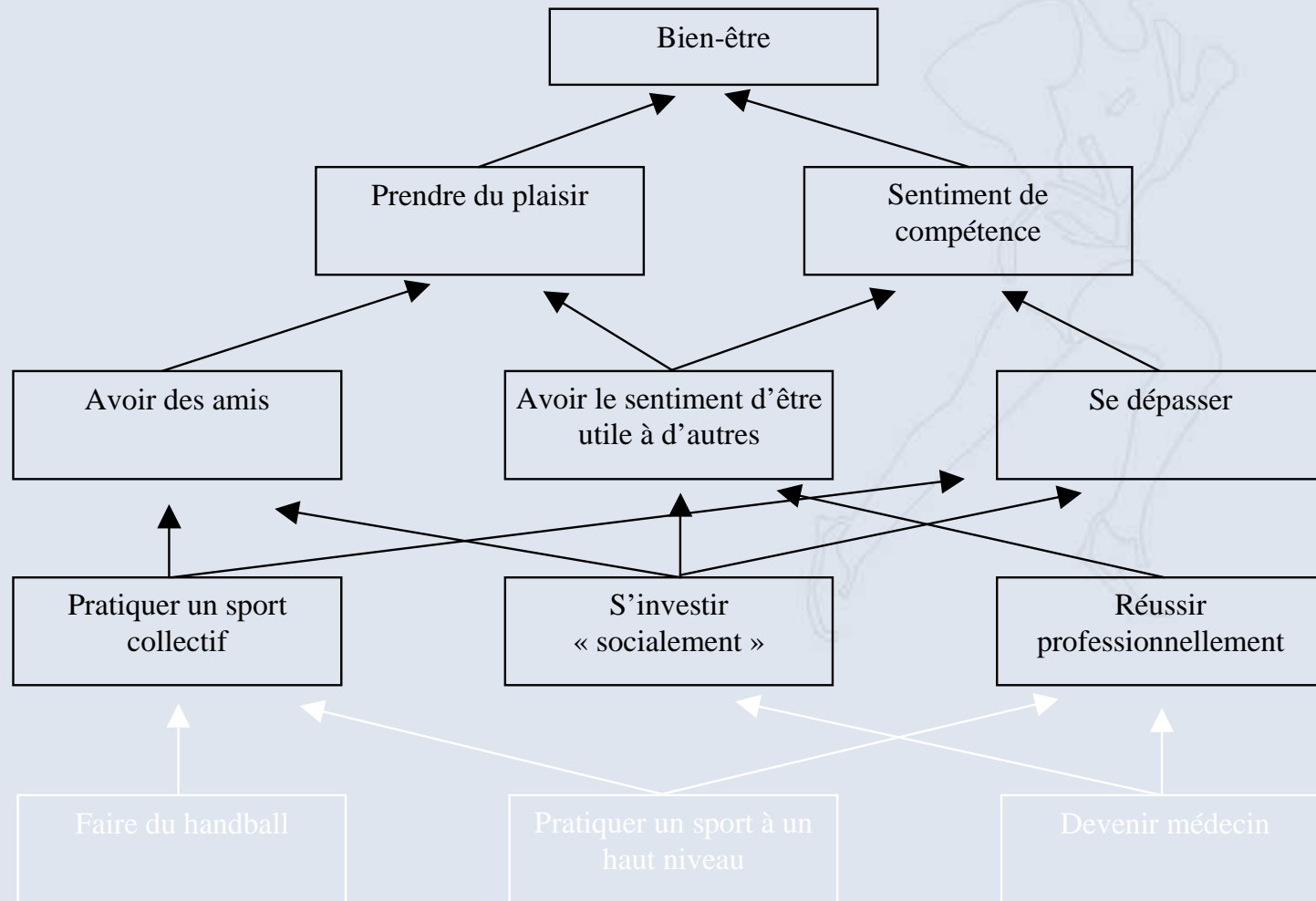


## ➔ Les buts



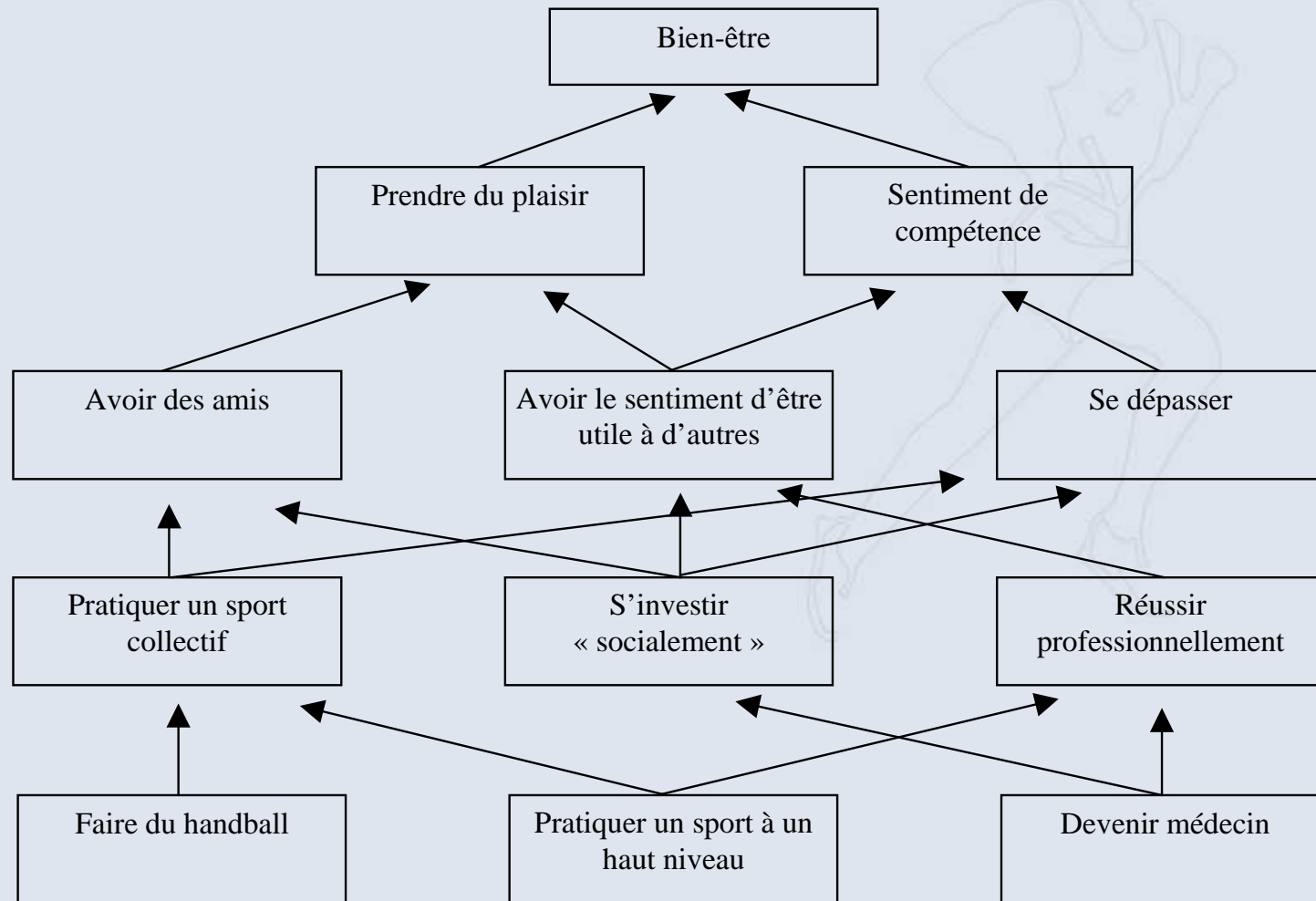


## ➔ Les buts





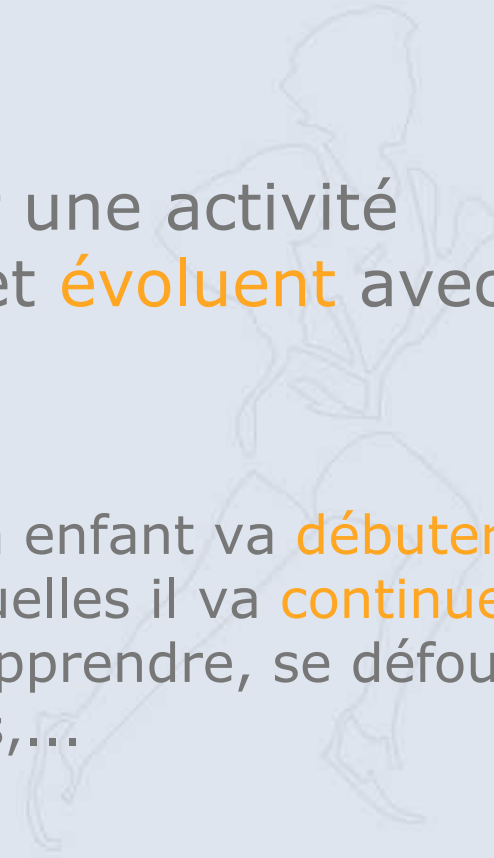
## ➔ Les buts





## ➔ Agir sur les buts...

- Les motivations à pratiquer une activité sportive sont **nombreuses** et **évoluent** avec le temps
  - Les raisons pour lesquelles un enfant va **débuter** un sport et les raisons pour lesquelles il va **continuer** sont différentes : s'amuser, apprendre, se défouler, gagner, être avec des copains,...





## ➔ Agir sur les buts...

- Les motivations à pratiquer une activité sportive sont **nombreuses** et **évoluent** avec le temps
- Agir sur les **tâches**
  - Des tâches **variées**, complètes
  - Pendre du **plaisir** et avoir la sensation de **progresser**
  - Trouver une juste équilibre entre **challenge** et **réussite**





## ➔ Les buts

Existe-il des motivations **fondamentales**,  
communes à tous les sportifs ?





## ➔ Sentiment de compétence

Le **sentiment de compétence** est une motivation fondamentale

Certaines personnes ont comme but au plus haut niveau de la hiérarchie d'**être** ou de **paraître compétent**

➔ Motivation d'accomplissement





## ➔ Sentiment de compétence

- Le sport offre l'opportunité de faire la démonstration de sa compétence
- MAIS dans la sport, la réussite est **incertaine...**
- Face à toute situation sportive, deux buts s'opposent...
  - L'envie de réussir
  - La peur d'échouer





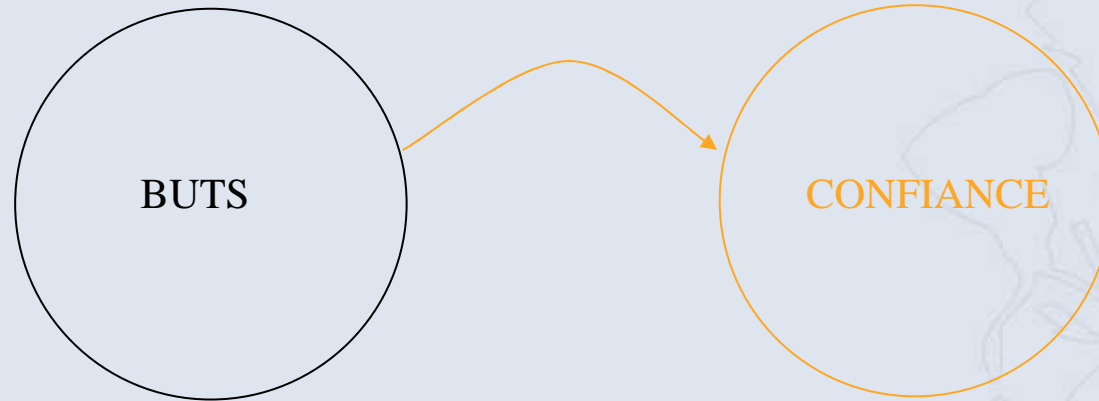
## ➔ Sentiment de compétence

- Faites attention à vos comportements...
  - Incitez les enfants à se comparer à eux-mêmes
  - Valorisez les **efforts** et les **progrès**
  - Donnez à chaque enfant la possibilité de **progresser** et de montrer ce dont il est capable
  - **Impliquez** les enfants dans l'évaluation





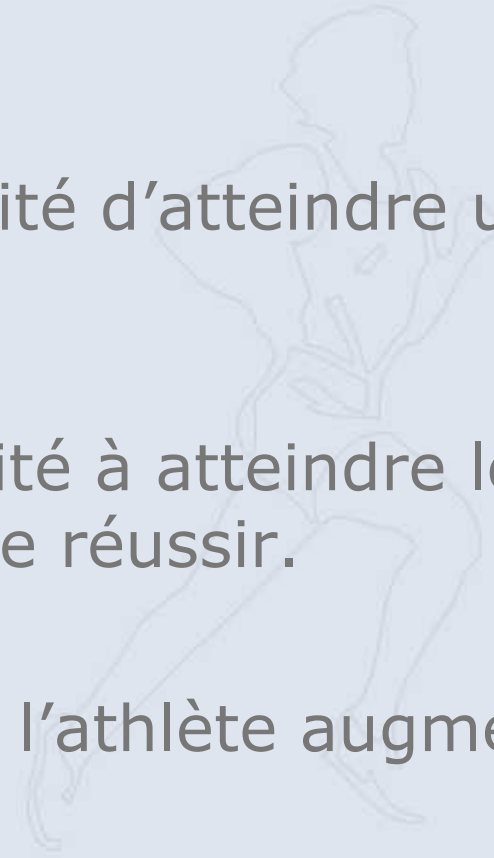
## ➔ La motivation est un processus...





## ➔ La confiance

- La **confiance** est la probabilité d'atteindre un but (= résultat positif).
- La **confiance** dans sa capacité à atteindre le but fixé augmente l'envie de réussir.
- L'**importance** des buts pour l'athlète augmente l'envie de réussir.





## ➔ La confiance

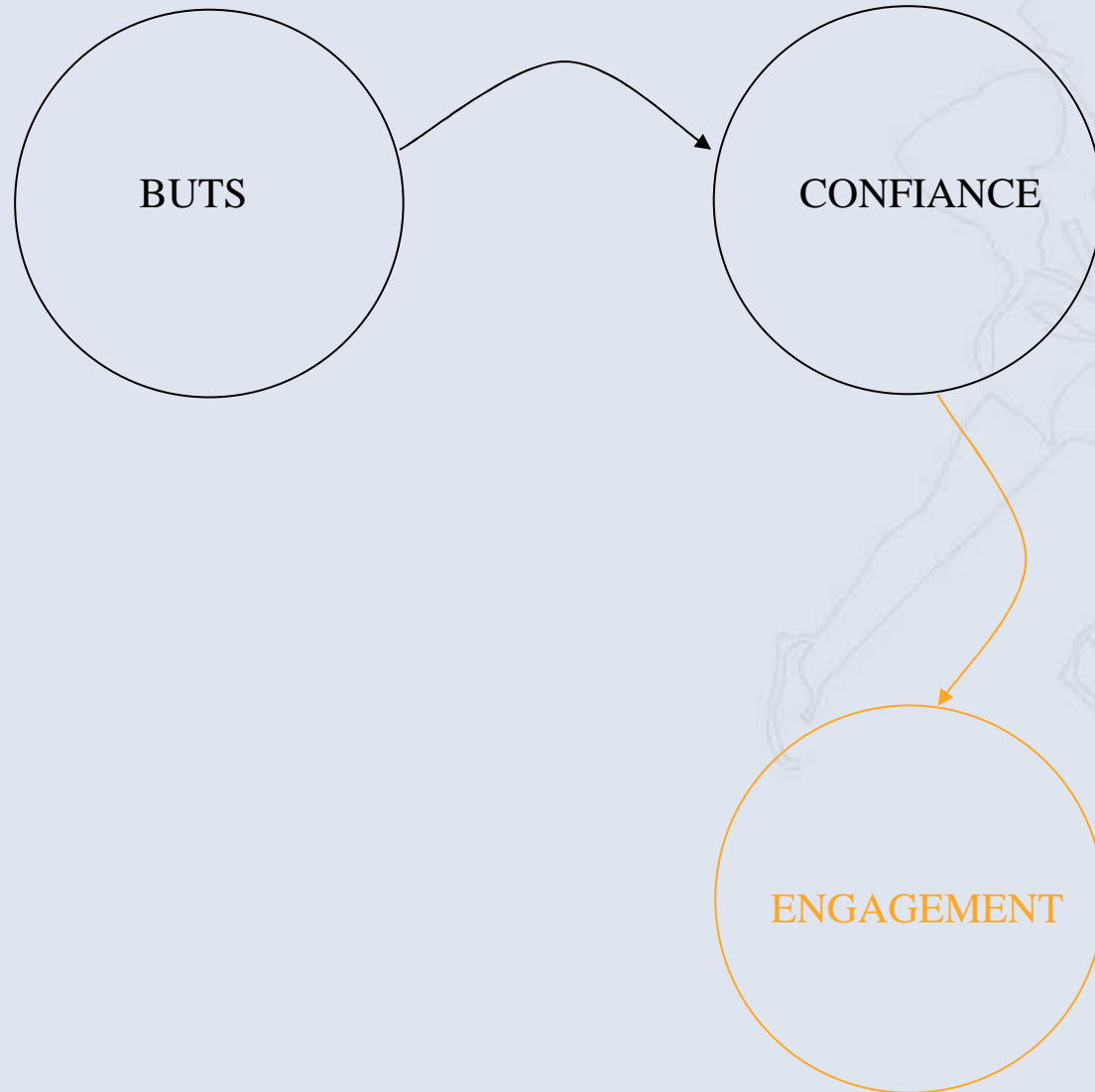
L'importance relative de l'envie de réussir et de la peur d'échouer va déterminer le comportement de l'athlète.

	Peur d'échouer faible	Peur d'échouer élevée
Envie de réussir élevée	Motivation positive	Motivation conflictuelle
Envie de réussir faible	Indifférence	Anxiété





## ➔ La motivation est un processus...





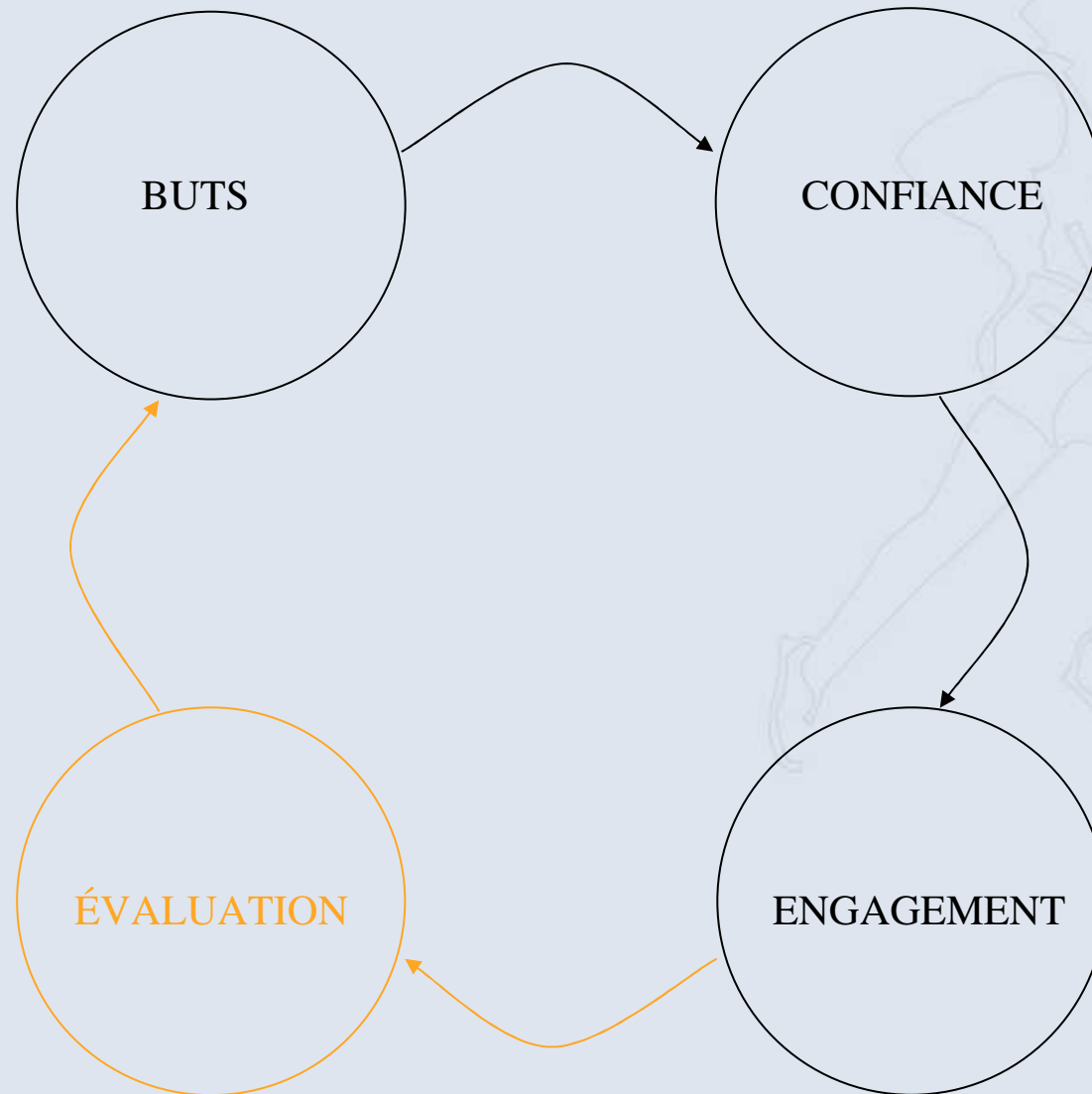
## ➔ L'engagement

- Engagement = But x Confiance
- La motivation à s'investir dans une tâche détermine trois **caractéristiques** du comportement
  - Le **choix** des activités
  - L'**intensité** de l'investissement (efforts consentis)
  - La **persévérance** de l'investissement (face aux difficultés)





## → La motivation est un processus...

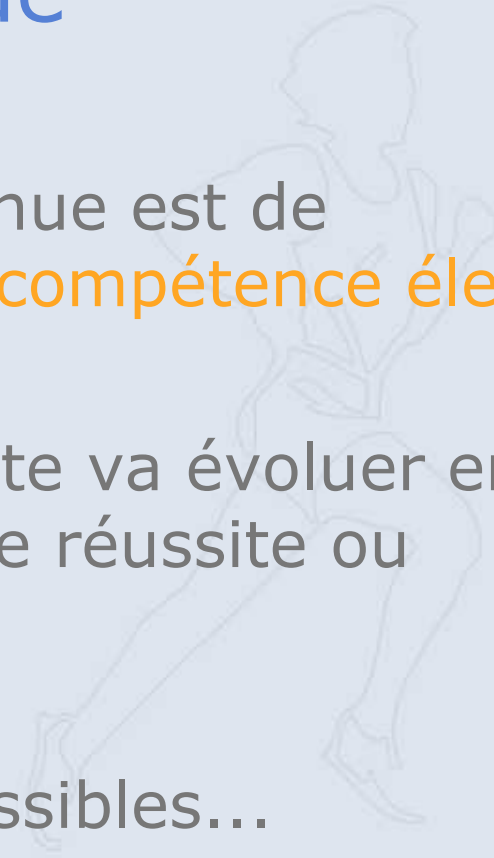






## ➔ L'évaluation continue

- Le but de l'évaluation continue est de **maintenir un sentiment de compétence élevé**
- Le **comportement** de l'athlète va évoluer en fonction de sa perception de réussite ou d'échec
- Plusieurs **scénarios** sont possibles...





# Scénario 1 - Réussite

Qu'est-ce que je suis bon !





## ➔ Scénario 1

Je me sens <b>responsable</b>	OUI
<b>Importance</b> des buts	➔
<b>Confiance</b> dans sa capacité atteindre les buts	➔
<b>Sentiment de compétence</b>	➔
<b>Effort</b>	➔
<b>Persévérance</b>	➔



## ➔ Scénario 1

- Danger ?
  - Sentiment de compétence... disproportionné !
- Stratégies
  - Féliciter l'athlète... Et souligner **ce qu'il a fait** pour obtenir ce résultat
  - **Relativiser** : la route est longue...
  - Utiliser de la **dynamique positive**
  - Élever les **exigences**





## Scénario 2 - Échec

Je persévère...





## ➔ Scénario 2

Je me sens <b>responsable</b>	OUI
<b>Importance</b> des buts	➔
<b>Confiance</b> dans sa capacité atteindre les buts	➔
<b>Sentiment de compétence</b>	➔
<b>Effort</b>	➔
<b>Persévérance</b>	➔





## ➔ Scénario 2

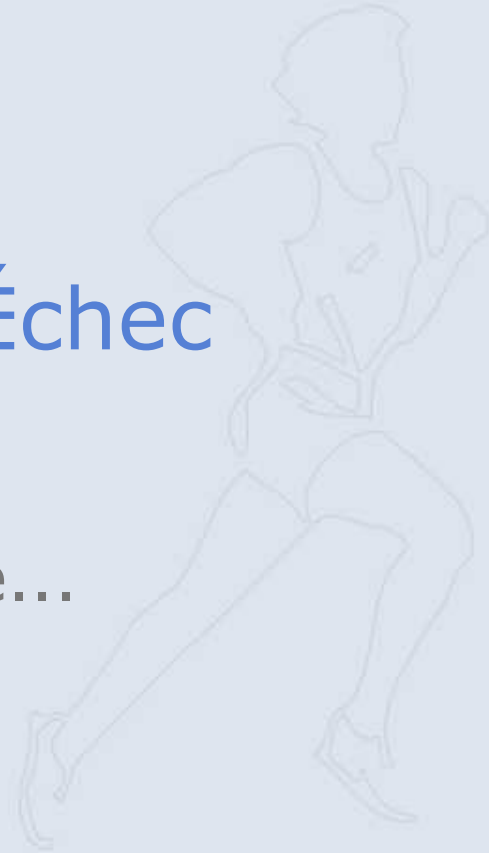
- Danger ?
  - Souvent une opportunité, car l'athlète est **réceptif**
- Stratégies
  - Analyser l'échec en termes de **solutions**
  - **Encourager & Renforcer**





## Scénario 3 - Échec

Je me protège...







## ➔ Scénario 3

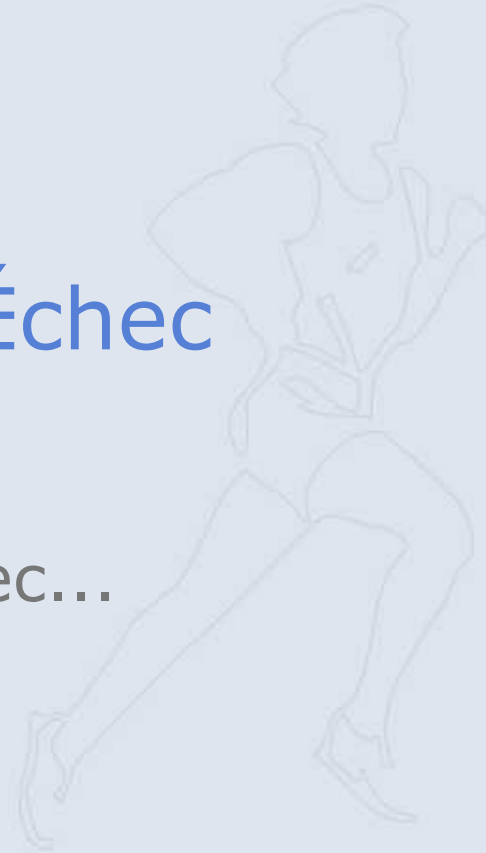
Je me sens <b>responsable</b>	NON
<b>Importance</b> des buts	➔
<b>Confiance</b> dans sa capacité atteindre les buts	➔ ou ↘
<b>Sentiment de compétence</b>	➔ ou ↘
<b>Effort</b>	➔ ou ↘
<b>Persévérance</b>	➔ ou ↘





## Scénario 4 - Échec

J'anticipe l'échec...





## ➔ Scénario 4

Je me sens <b>responsable</b>	NON
<b>Importance</b> des buts	➔
<b>Confiance</b> dans sa capacité atteindre les buts	➡
<b>Sentiment de compétence</b>	➔ ou ➡
<b>Effort</b>	➡
<b>Persévérance</b>	➡



## ➔ Scénarios 3 & 4

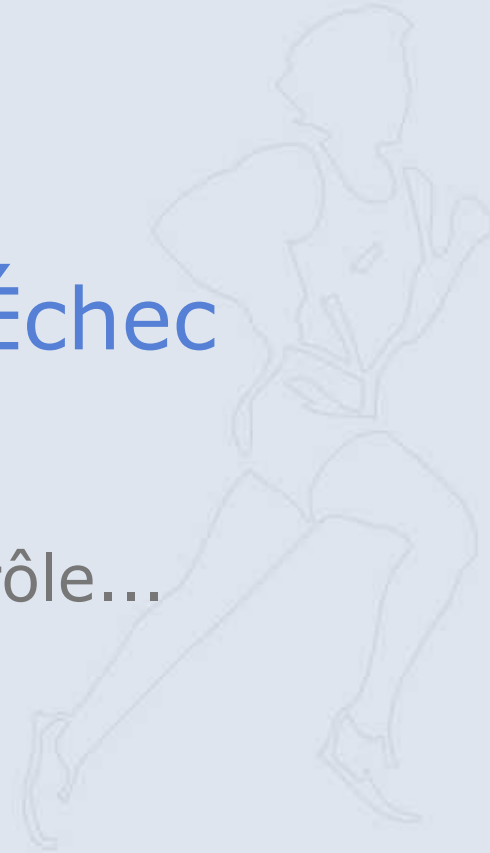
- Danger ?
  - Rupture
- Stratégies
  - **Relativiser & Responsabiliser**
  - Analyser l'échec en termes de **solutions**
  - Rediscuter les **objectifs**





## Scénario 5 - Échec

Je perds le contrôle...





## ➔ Scénario 5

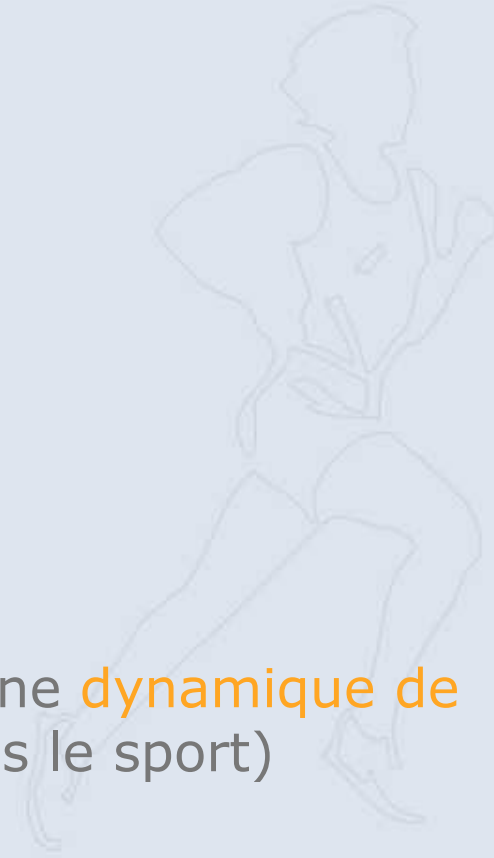
Je me sens <b>responsable</b>	OUI
<b>Importance</b> des buts	➔ Ou ↗
<b>Confiance</b> dans sa capacité atteindre les buts	↘
<b>Sentiment de compétence</b>	↘
<b>Effort</b>	↘
<b>Persévérance</b>	↘





## ➔ Scénario 5

- Danger ?
  - Image de soi très négative
- Stratégies
  - Réinstaller dès que possible une **dynamique de réussite** (pas uniquement dans le sport)
  - Réduire les exigences
  - Redéfinir des objectifs basiques centrés sur le joueur



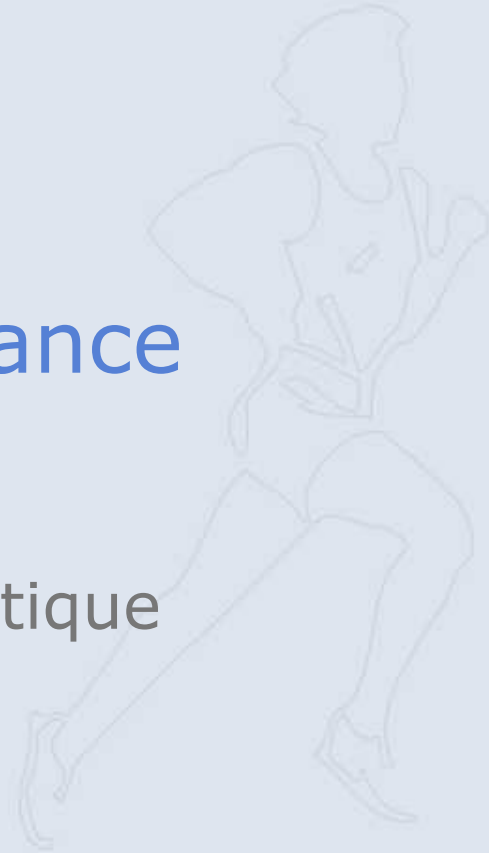


OPTIMUM COACHING



# Motivation & Performance

Une application pratique

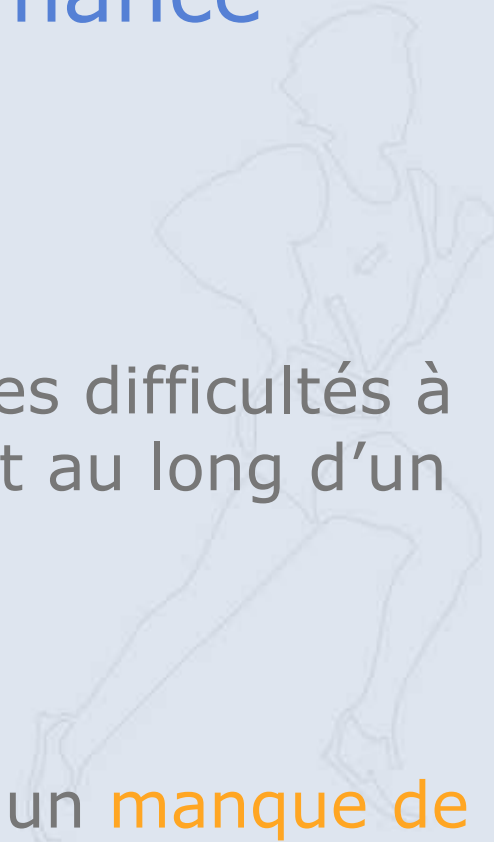






## ➔ Motivation & Performance

- Demande de départ
  - ➔ Les joueurs éprouvent des difficultés à **maintenir une stratégie** tout au long d'un match (manque de lucidité, déconcentration,...)
  - ➔ Les joueurs manifestent un **manque de persévérance** lorsque le match est difficile ou en situation d'échec





## ➔ Un modèle de la performance

- A chaque niveau correspond un **objectif central...**

➔ Objectif auquel joueur et entraîneur devraient accorder la priorité





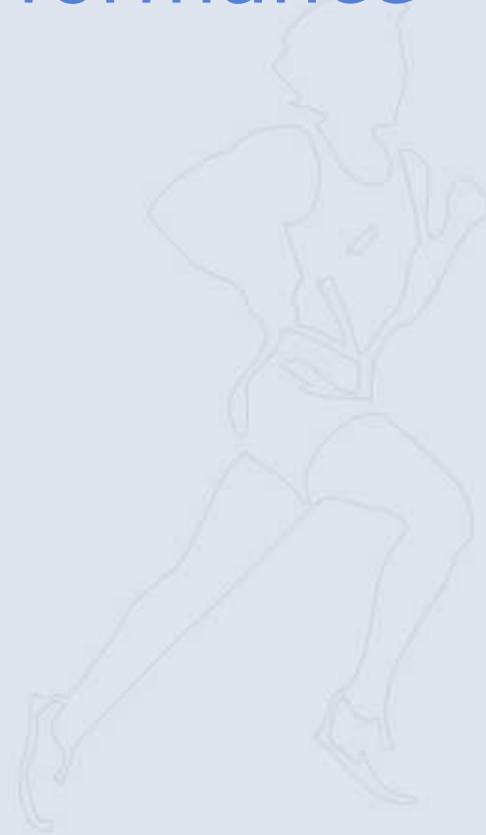
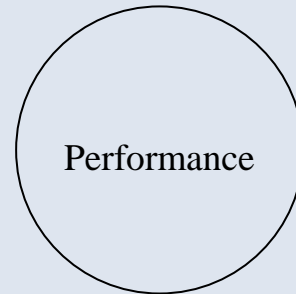
## ➔ Un modèle de la performance

- A chaque niveau correspond un **objectif central**...
- A chaque niveau correspond une **logique d'action**...
  - ➔ Certains comportements (de la part du joueur et de l'entraîneur) sont **plus adéquats** que d'autres.





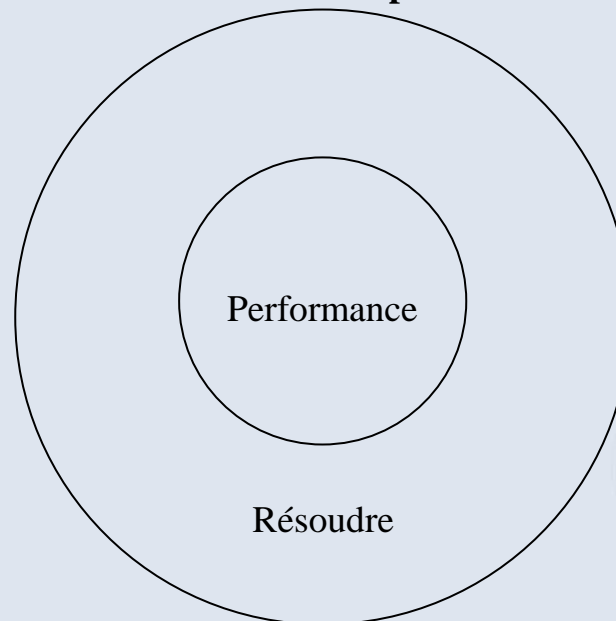
## ➔ Un modèle de la performance





## ➔ Un modèle de la performance

### Niveau 1 – Compétition

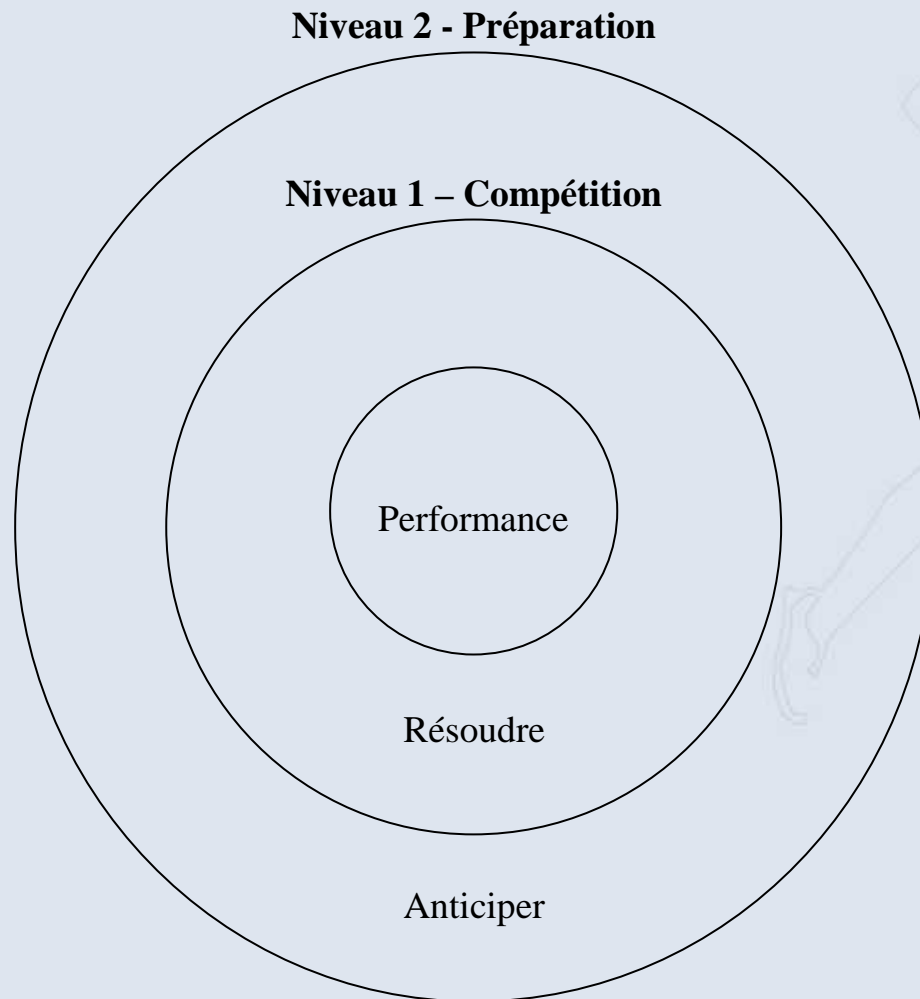


Situations où l'athlète doit produire une **performance** et où le **résultat final** est important.





## → Un modèle de la performance

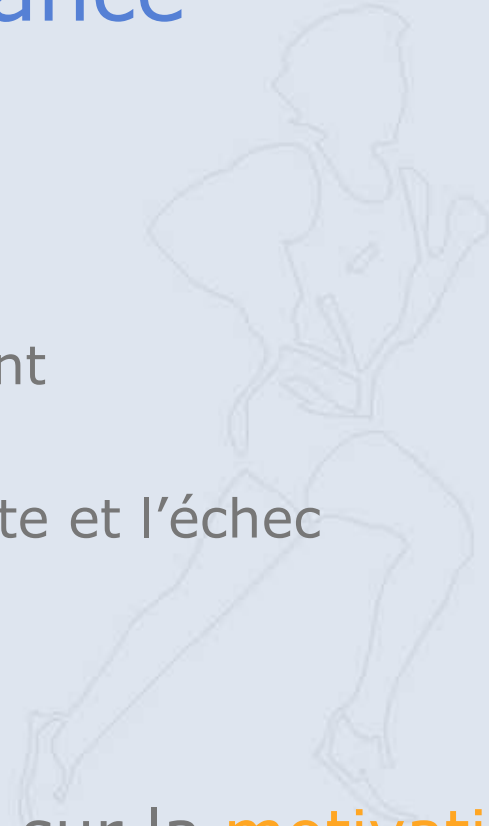


Situations où l'athlète se **prépare** à produire une performance.



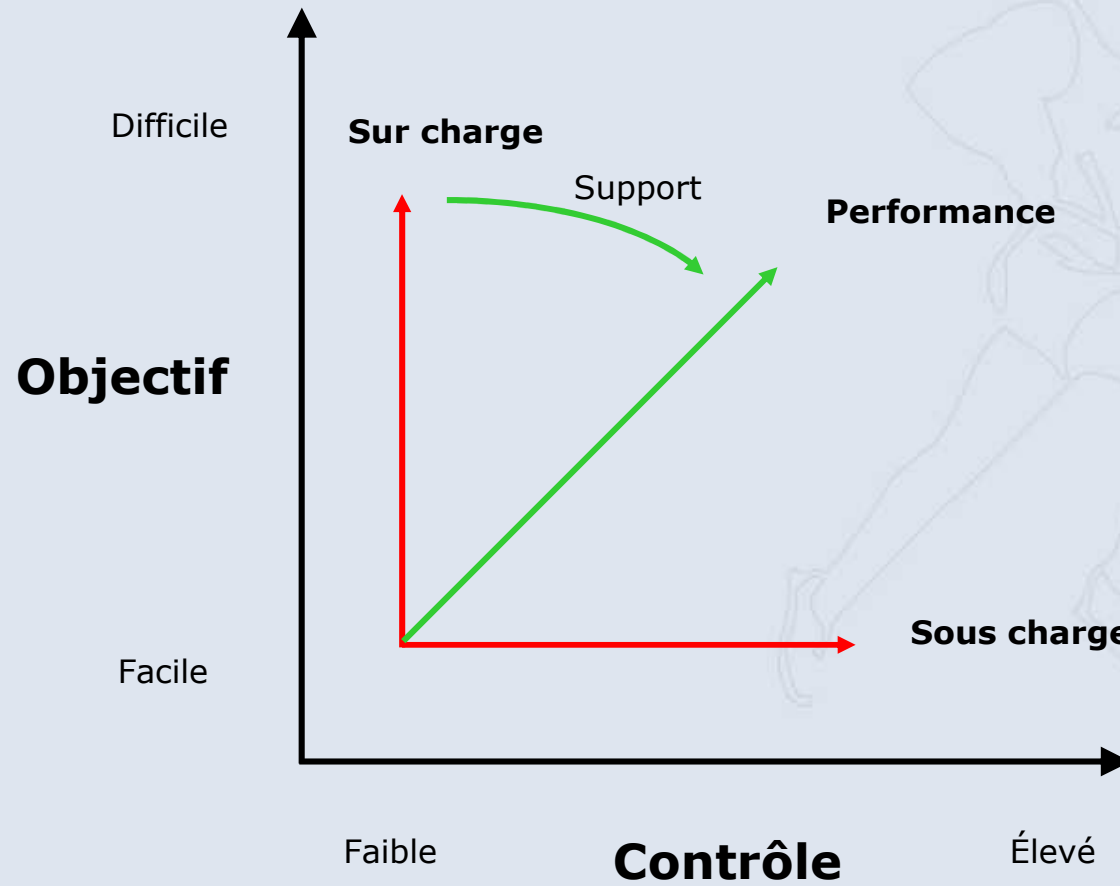
## ➔ Objectifs & Performance

- Les objectifs...
  - Définissent ce qui est important
  - Favorisent la confiance
  - Permettent d'évaluer la réussite et l'échec
  - Orientent l'attention
- ➔ Les objectifs ont un impact sur la **motivation**, la **confiance**, le **stress**, la **concentration**... La **performance**





## ➔ Objectifs & Performance





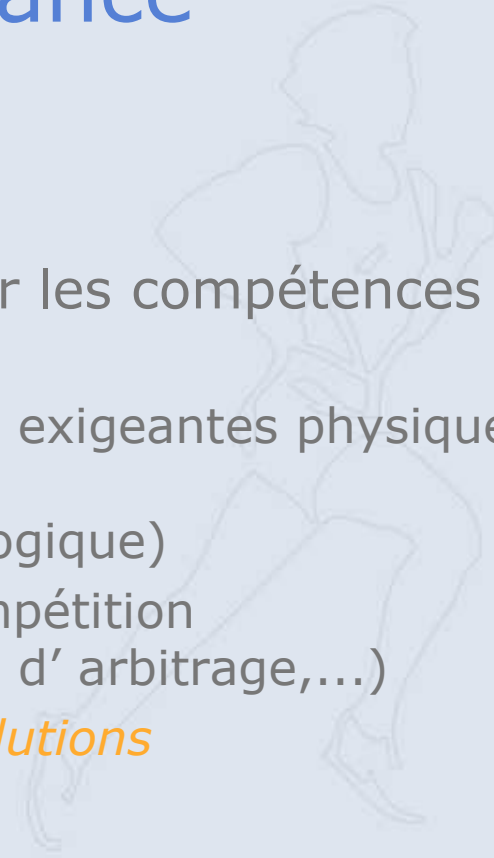


## ➔ Objectifs & Performance

- Objectifs...

- De **progression** ➔ Développer les compétences de l'athlète

- Le **confronter** à des situations exigeantes physiquement et/ou mentalement  
(Ex: interval training psychologique)
- **Simuler** des situations de compétition  
(Ex: Must win games, erreurs d'arbitrage,...)
- Débriefing orienté vers les **solutions**





## ➔ Objectifs & Performance

- Objectifs...

- De **progression**

- ➔ Développer les compétences de l'athlète

- D'**action**

- ➔ Utiliser ce que l'athlète est **capable de faire**... plutôt que ce que vous aimeriez qu'il soit capable de faire !

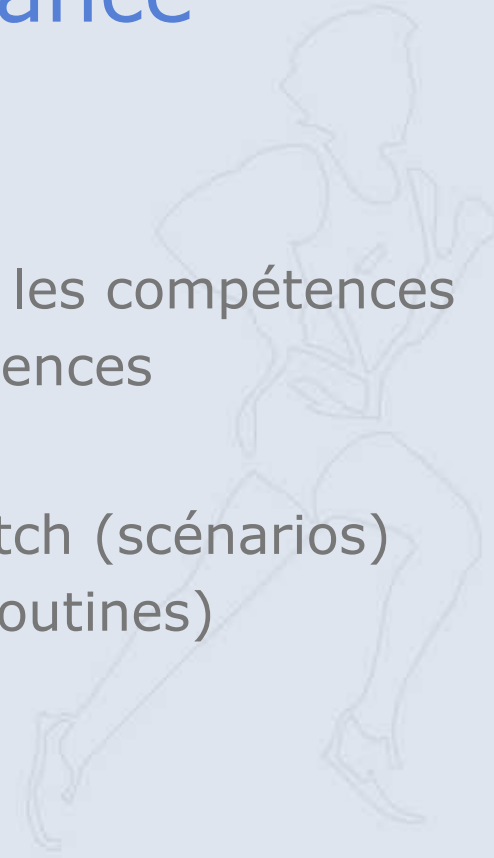
- Utiliser des **consignes positives**
- Utiliser des **consignes connues**
- Utiliser des **règles d'action**





## ➔ Objectifs & Performance

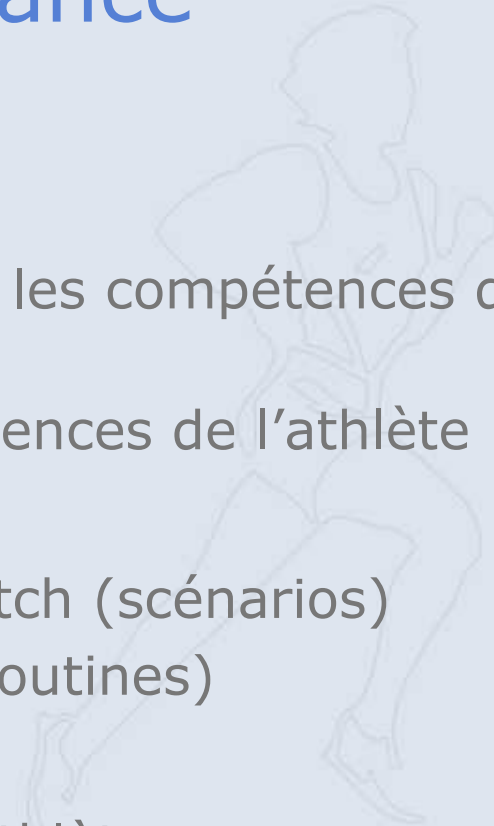
- Objectifs...
  - De progression ➔ développer les compétences
  - D'action ➔ utiliser les compétences
- **Contrôle**
  - **Anticiper** les situations de match (scénarios)
  - **Préparer** la façon d'y réagir (routines)





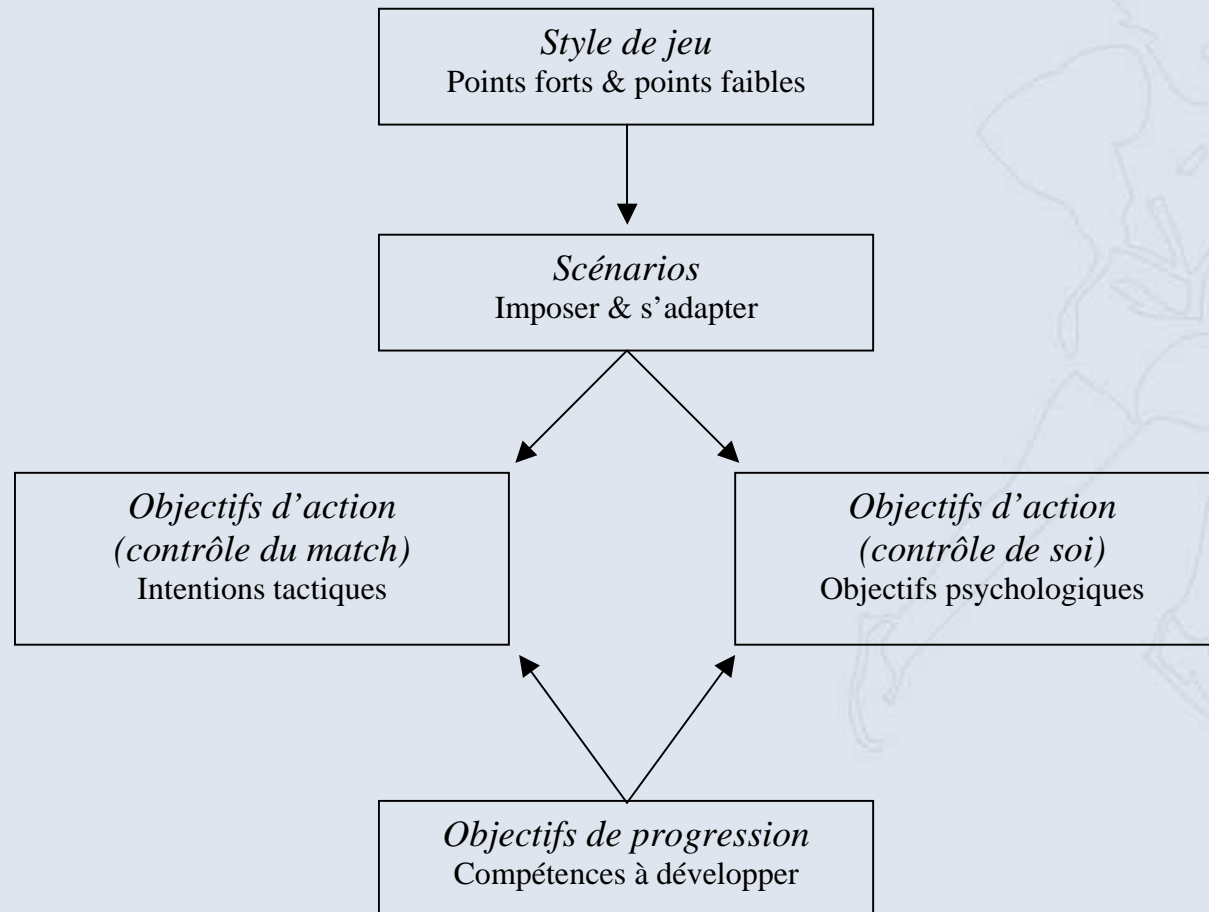
## ➔ Objectifs & Performance

- Objectifs...
  - De progression ➔ développer les compétences de l'athlète
  - D'action ➔ utiliser les compétences de l'athlète
- Contrôle
  - Anticiper les situations de match (scénarios)
  - Préparer la façon d'y réagir (routines)
- Support
  - Mobiliser les ressources de l'athlète
  - Soutenir émotionnellement l'athlète





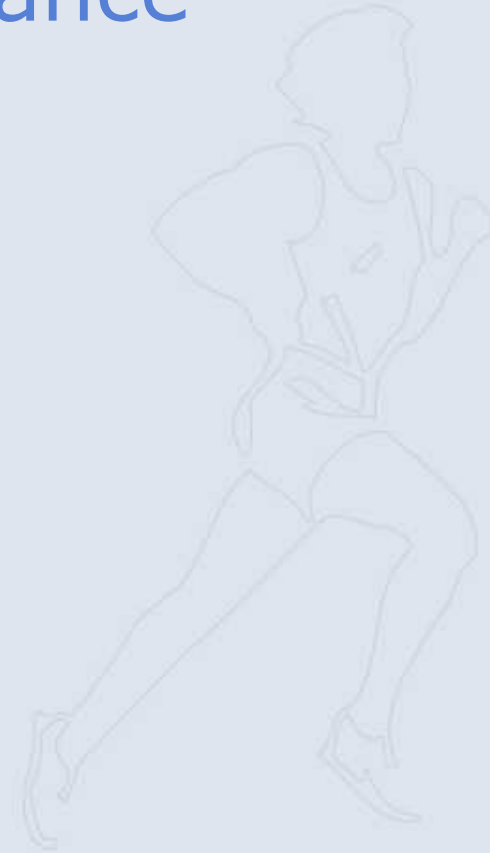
## ➔ Objectifs & Performance





## ➔ Objectifs & Performance

- **Styles de jeu**
  - Attaque vitesse
  - Attaque placement
  - Filet vitesse
  - Filet placement
  - One step
  - Courir
  - Attaque – Retour
  - Service - Retour





## ➔ Objectifs & Performance

- Styles de jeu
  - Styles de jeu x Objectifs de progression
- ➔ Quelles **qualités** le joueur doit-il posséder et développer pour être performant dans un style de jeu ?





## ➔ Objectifs & Performance

### Qualités techniques

	1 Attaquant vitesse	2 Attaquant Placement	3 Filet Vitesse	4 Filet Placement
Rapidité du fond du court vers le filet	3	0	3	2
Déplacement économique	0	1	0	1
Vitesse de raquette	3	2	3	2
Préparation de raquette	3	2	3	2
Changement de grip	2	3	2	3
Touch	1	3	1	3
Explosivité de la main	3	2	3	2
Dangerosité au filet	2	1	2	3
Capacité à masquer les coups	0	3	0	3
Capacité à faire des coups inattendus	0	2	0	2
Créativité dans les coups	0	3	1	3
Imprévisibilité des coups	0	3	0	3

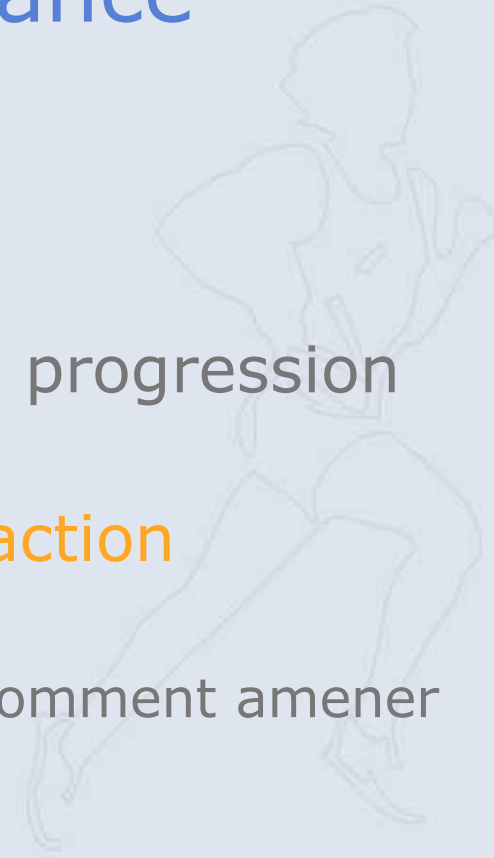






## ➔ Objectifs & Performance

- Styles de jeu
- Styles de jeu x Objectifs de progression
- **Styles de jeu x Objectifs d'action**
  - ➔ Comment jouer son style & comment amener l'adversaire dans son style
  - ➔ **Connaître** et **reconnaître** des situations de match
  - ➔ Utiliser les **bonnes solutions**
  - ➔ **Routines psychologiques** personnelles





## ➔ Objectifs & Performance

### Solutions

	1 Attaquant vitesse
Je smashe fort et piqué	x
Je mets de la pression sur la raquette	x
J'anticipe la réponse de l'adversaire	x
Je contrôle le filet pour préparer les attaques	x
Sous pression, je cherche le filet de façon à obliger l'A à lever le volant	x
J'utilise le service court	x
Je joue low box dans le front & mid court OU middle box dans le back court	x





## ➔ Informations pratiques

Une copie des transparents est disponible sur...

[www.optimumcoaching.be/ressources](http://www.optimumcoaching.be/ressources)

Rubrique « Consulter nos documents »

Pour toute information...

[fabrice.dezanet@optimumcoaching.be](mailto:fabrice.dezanet@optimumcoaching.be)

