Sports
et motivation chez les jeunes

Fabrice BERTRAND
Armel MERLAUD
Lundi 28 février 2022

En partenariat avec :

LIGUE BRETAGNE FFHANDBALL

Intervenant :

Fabrice BERTRAND

Educateur sportif

Préparateur mental sélection nationale u18

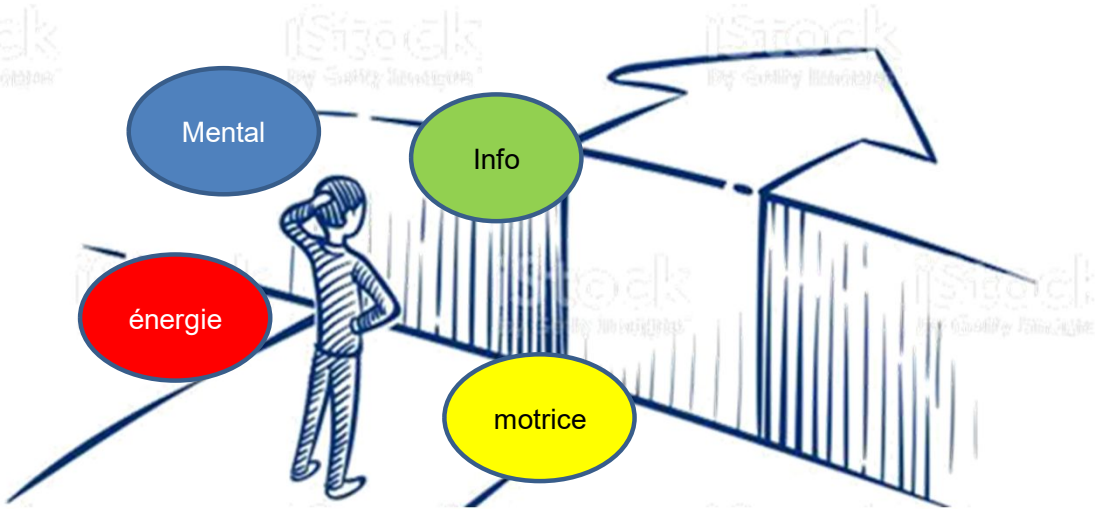
Responsable jeunes au club d'Hennebont HB

Ce que vous allez apprendre ce soir !

Préambule :

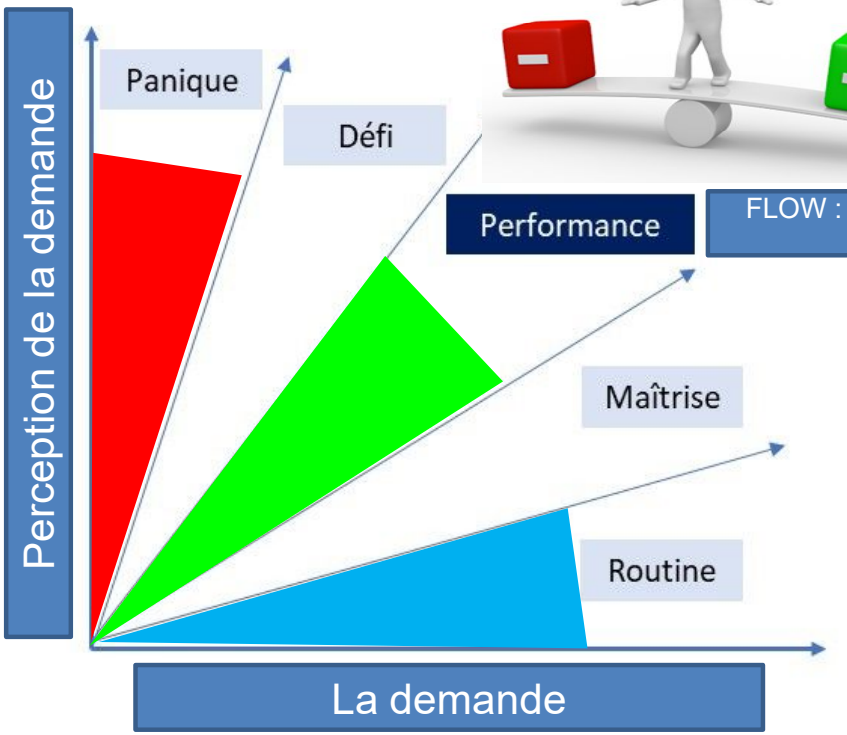
Motivation est une ressource dont dispose tout individu
Elle fait partie de ce que l'on appelle le mental

On se doit de l'envisager qu'en relation avec les autres éléments du mental
Le mental c'est un des facteurs qui va permettre de réussir ses actions au quotidien :
Comment je perçois et comment je réponds à une demande et mettre en relation mes différentes ressources (motrices, informationnelles, mentales, énergétiques)



Profil d’aptitude au défi

Les 5 zones :



Les 5 zones du profil d'aptitude au défi

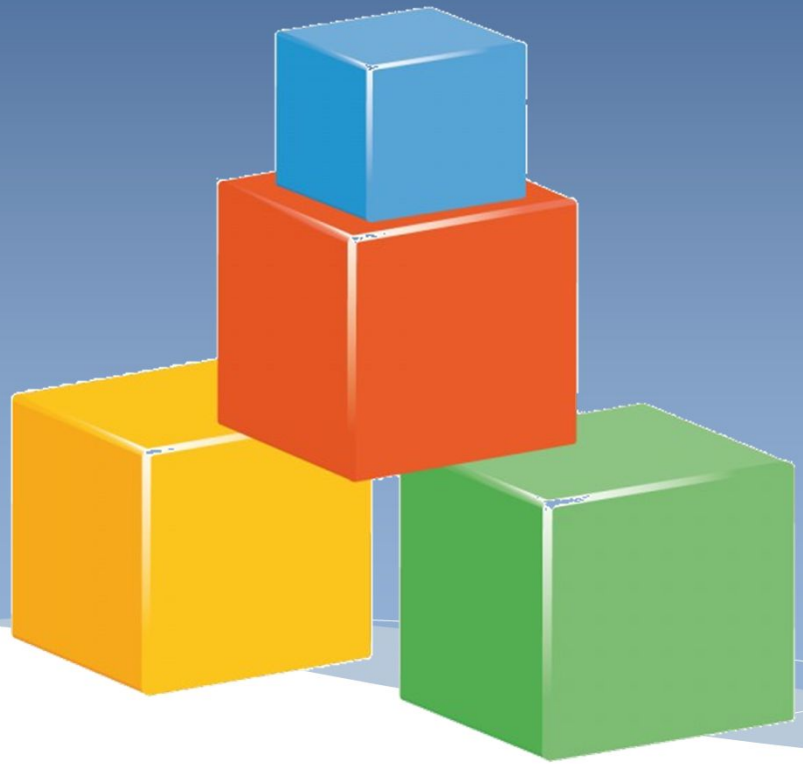
FLOW : état d'esprit permettant d'exprimer son plein potentiel

La zone rouge montre que la perception de la demande est plus lourde que les ressources
Il faut à ce moment là formuler des objectifs de progrès, à quoi l'échec peut servir pour la suite.

Les objectifs seront forcément différents en fonction de la zone dans laquelle on est.
Pour passer d'une zone à l'autre il faudra des ressources mentales appelée la motiviation

Le stress montre le décalage entre la demande et les ressources

Modèle de performance mentale : S’ajuster pour être dans le FLOW

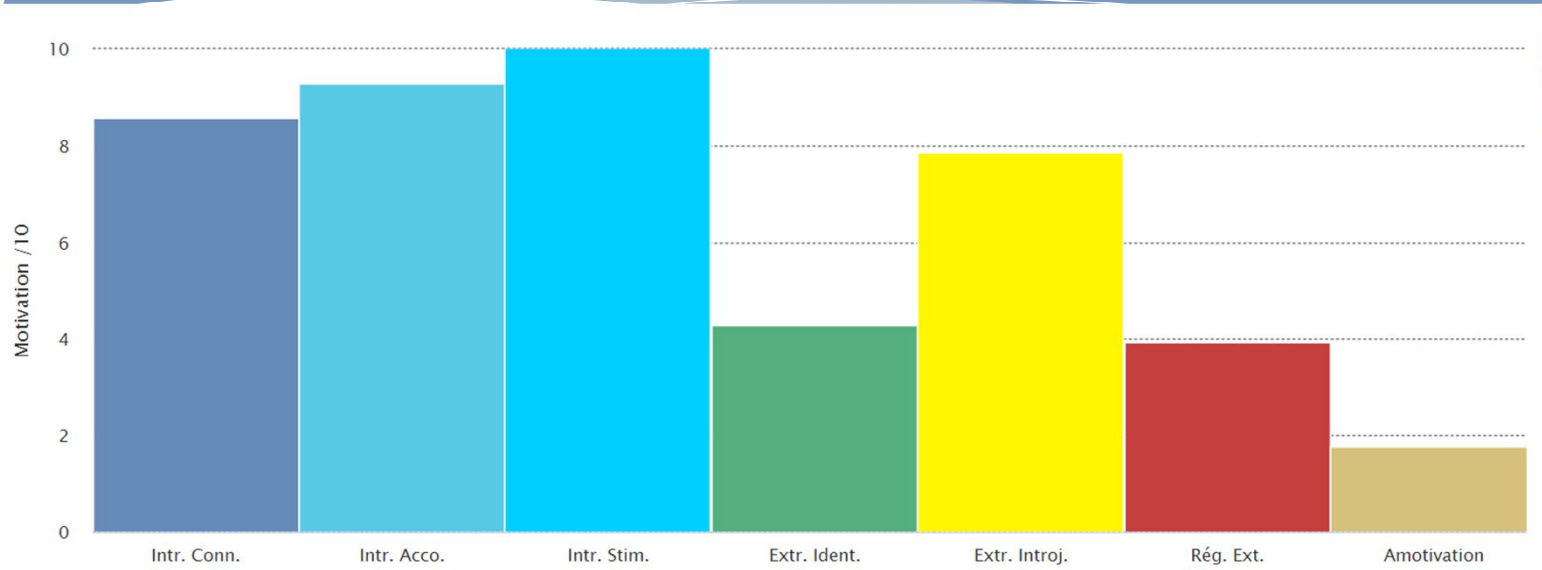


Le mental :

Estime de soi = raison d'être
La motivation précède la concentration, elle détermine
Le niveau d'engagement
La confiance englobe les 4 boites invisibles, elle est l'équilibre entre force et faiblesse

Les motivations

Pas une motivation, mais plusieurs motivations



en marron = amotivation, capacité à se démotiver rapidement et facilement

en bleu, la motivation dite **intrinsèque** = autodétermination

motivation à la connaissance

motivation à l'accomplissement,

motivation à la stimulation/aux sensations procurées par l'activité

toutes les autres couleurs = **extrinsèques**

vert = identification, je m'identifie au groupe à l'entraineur à l'équipe au maillot

jaune = introjectée , la "pression" extérieure (parents...)

rouge = prestige médaille argent reconnaissance

Un outil pour mesurer les motivations : L'échelle pour le sport EMS 28

28 questions qui font référence aux différentes motivations.

Clés de codification :

- # 1, 11, 17, 24 Motivation intrinsèque à la connaissance
- # 5, 10, 15, 22 Motivation intrinsèque à l'accomplissement
- # 7, 12, 19, 26 Motivation intrinsèque à la stimulation
- # 3, 9, 18, 25 Motivation extrinsèque - identifiée
- # 6, 13, 21, 27 Motivation extrinsèque - introjectée
- # 2, 8, 16, 23 Motivation extrinsèque - régulation externe
- # 4, 14, 20, 28 Amotivation

EMS-28

Indique dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles tu pratiques le handball.

Ne correspond pas du tout	Correspond très peu	Correspond un peu	Correspond moyennement	Correspond assez	Correspond fortement	Correspond très fortement
1	2	3	4	5	6	7

EN GENERAL, POURQUOI PRATIQUES-TU CE SPORT ?

1. Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques d'entraînement. 1 2 3 4 5 6 7
2. Parce que ça me permet d'être bien vu-e par les gens que je connais. 1 2 3 4 5 6 7
3. Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde. 1 2 3 4 5 6 7
4. Je ne le sais pas; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du sport. 1 2 3 4 5 6 7
5. Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques d'entrainement difficiles. 1 2 3 4 5 6 7
6. Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme. 1 2 3 4 5 6 7
7. Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais du sport. 1 2 3 4 5 6 7
8. Pour le prestige d'être un-e athlète. 1 2 3 4 5 6 7
9. Parce que c'est un des bons moyens que j'ai choisi afin de développer d'autres aspects de ma personne. 1 2 3 4 5 6 7
10. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles. 1 2 3 4 5 6 7
11. Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur différentes méthodes d'entraînement. 1 2 3 4 5 6 7
12. Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment "embarqué-e" dans l'activité. 1 2 3 4 5 6 7
13. Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau. 1 2 3 4 5 6 7
14. Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais du sport; plus j'y pense, plus j'ai le goût de lâcher le milieu sportif. 1 2 3 4 5 6 7
15. Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés. 1 2 3 4 5 6 7
16. Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme. 1 2 3 4 5 6 7
17. Parce que pour moi, c'est très plaisant de découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement. 1 2 3 4 5 6 7
18. Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent m'être utiles dans d'autres domaines de ma vie. 1 2 3 4 5 6 7
19. Pour les émotions intenses que je ressens à faire un sport que j'aime. 1 2 3 4 5 6 7
20. Je ne le sais pas clairement; de plus, je ne crois pas être vraiment à ma place dans le sport. 1 2 3 4 5 6 7
21. Parce que je me sentirais mal si je ne prenais pas le temps d'en faire. 1 2 3 4 5 6 7
22. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles. 1 2 3 4 5 6 7
23. Pour montrer aux autres à quel point je suis bon-ne dans mon sport. 1 2 3 4 5 6 7
24. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques d'entraînement que je n'avais jamais essayées. 1 2 3 4 5 6 7
25. Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis-es. 1 2 3 4 5 6 7
26. Parce que j'aime le "feeling" de me sentir "plongé-e" dans l'activité. 1 2 3 4 5 6 7
27. Parce qu'il faut que je fasse du sport régulièrement. 1 2 3 4 5 6 7
28. Je me le demande bien; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe. 1 2 3 4 5 6 7

Relation entraîneur-entraîné

Différents points : des recettes

L'entraîneur doit chercher à stimuler l'autodétermination, à valoriser les efforts et les progrès (se doit de lier les mots à l'attitude)
Ne doit pas juste se limiter au résultat (gagner ou perdre), mais bien se centrer sur quoi on a progressé et du coup ajuster son objectif.

Bilan de séance doit être plus orienté sur ce qu'il a bien réalisé et l'avancé de son projet personnel
Poser la question au jeune, de quoi il est fier ?

Favoriser l'autonomie renforce l'autodétermination (surtout dans les décisions, proposer des niveaux (easy, normal, hard)

Identifier les profils des jeunes (sports co) :

- Architectes (enfants centrés sur la règle, l'organisation de la situation)
- Conquérants (ont besoin d'apprendre en faisant, être vite dans l'activité)
- Héro, héroïne (sont stimulés par l'ambiance, le plaisir)

Différents points : aspects à prendre en compte

Effet Pygmalion : il faut croire en chacun de nos jeunes, avoir conscience du degré d'influence que peut avoir un entraîneur

Constante macabre : éviter cette approche éducative et parfois inconsciente (théorie qui met l'accent
sur le poids excessif qu'aurait la note et surtout la systématisation des mauvaises notes qui pousserait à la sélection par l'échec), insister sur les moyens de progression

Le bio banding : Il s'agit de regrouper les jeunes joueurs par leur âge biologique et non par leur âge chronologique.

A retenir

- Le stress est le décalage entre la perception des exigences de la situation et mes ressources

- La motivation est plurielle
- La motivation précède la concentration

- L'autodétermination est la clef
- Plaisir de progresser, plaisir procuré par les sensations de l'activité, plaisir d'accomplir ses buts et objectifs