

## **La motivation dans la pratique sportive**

**Rym Ben Mnassar**

**Faculté de lettre et sciences humaines Sfax  
Tunisie**

Un comportement est motivé quand il est consciemment voulu, quand il a un objectif et un sens. La motivation est un processus psychologique à l'origine du déclenchement, de l'orientation et du maintien d'un comportement. La motivation est donc basée sur le libre choix de l'homme de ce qu'il fait ou ne fait pas, mais aussi sur des actions qui sont toujours orientées vers un objectif, qu'il soit conscient ou non. La psychologie de la motivation s'intéresse à la question du « pourquoi » du comportement.

Le concept de la motivation est très souvent employé dans le domaine du sport. La motivation serait l'un des facteurs psychologiques déterminants de l'apprentissage et surtout de la performance. Qu'est-ce que la motivation chez les sportifs ? Peut-on la mesurer ? L'étude du concept de la motivation dans le domaine du sport tente de répondre à des questions pertinentes.

Pour quelles raisons des personnes pratiquent régulièrement un sport ? Quels sont les facteurs pouvant influencer cette motivation ? Ou relève-t-elle uniquement du pratiquant ? En articulation avec la prise en compte des aspects contextuels propre à notre population ciblée « sportifs Tunisiens » ainsi que de leur intégration institutionnelle « associations et clubs sportifs Tunisiens » le point focal de cette recherche est d'apporter quelques éléments de réponses relatives aux caractéristiques motivationnels liées à l'engagement dans une « pratique sportive ».

### **Objectifs de la recherche**

Les objectifs de cette étude est de:

Mesurer la motivation chez des sportifs, l'outil de mesure utilisé est L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., et Pelletier, L.G. (1995).

Elaborer les profils motivationnels des sportifs à travers l'exemple de notre population d'étude.

Constater, spécifier et comparer les changements motivationnels qui surviennent, en fonction de la spécialité sportive et de la région.

Hypothèse 1 : les formes de motivation diffèrent quantitativement et qualitativement en fonction de la spécialité sportive pratiquée.

Hypothèse 2 : Les formes de motivation se révèlent de manières différentes chez les sportifs en fonction des régions.

### **Participants :**

Cette étude a été réalisée auprès de 470 sportifs Tunisiens, sollicités lors des séances d'entraînements. Les répondants sont de sexe masculin et ils ont un âge moyen  $M = 20,19$  ans.

### **Instrument de mesure :**

L'échelle de la motivation dans le sport (EMS-28) Nathalie M.Brière, Robert J.Vallerand, Marc R. Blais, Luc G. Pelletier (1995). Cette échelle contient 7 sous-échelles comportant 4 énoncés chacune et mesurant les différents types de motivation à l'égard de l'activité sportive pratiquée. On demande aux participants d'indiquer dans quelle mesure chacun des énoncés correspond aux raisons pour lesquelles ils pratiquent le sport. Les participants doivent encercler un chiffre sur une échelle de type « likert » numéroté de 1 (ne correspond pas de tout) à 7 (correspond très fortement).

### **Les procédures statistiques :**

Dans la présente investigation et suite à la récupération des questionnaires un dépouillement manuel a été effectué, les copies qui présentaient un manque de données été exclues. Ensuite, nous avons enregistré les résultats et les données correspondants sur une base de données grâce au logiciel informatique « Microsoft office Excel 2007 ».

L'analyse des résultats est basée sur le calcul de la moyenne (**M**) et de l'écart-type (**SD**) pour chaque paramètre.

Le traitement des opérations, assez complexe et demandant des connaissances mathématiques et statistiques, a sollicité l'emploi d'un logiciel statistique « SPSS 17.0 ».

L'étude comparative entre les différentes sous populations a été analysée à l'aide d'une analyse de variance. En plus un Post-hoc test a été utilisé pour réaliser les comparaisons entre les variables moyennes de chaque groupe. Les résultats sont considérés significatifs lorsque la valeur « p » est inférieur à 0,05.

## **Conclusion :**

L'objet de la psychologie du sport est l'étude du comportement humain dans le domaine du sport et des jeux sportifs. Le comportement étant l'ensemble des réactions de l'individu aux stimuli internes et externes Alderman (1983), nous amène à penser que la psychologie du sport situe les pratiquants sportifs dans un cadre théorique où tout ce qu'ils font, pensent ou ressentent doit être pris en considération.

Par ailleurs, de nombreux facteurs peuvent amener un individu à s'engager dans la pratique d'une activité sportive. D'une manière générale, les auteurs s'accordent au fait que l'entrée en pratique et la persévérance à long terme reposent sur des déterminants distincts, et que le principal facteurs sous-tendant l'adhésion prolongée à une pratique est le sentiment de plaisir que cette dernière procure aux individus ( Biddelle et Goudas , 1994). Par ailleurs, l'un des concepts les plus importants dans le domaine du sport est certainement celui de la motivation. Cette dernière est liée à la direction, à l'intensité et à la persistance du comportement. De nombreux scientifiques ont étudié la motivation dans différents contextes et plusieurs études portent sur les théories qui permettent de déterminer les facteurs qui poussent les individus à agir. Dans un tel contexte théorique où, la motivation est présentée comme un phénomène dynamique et difficilement analysable, l'étude de ce concept de motivation dans la pratique sportive n'est pas une tâche aisée. En outre, la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985,1991) a proposé l'existence de différents types de motivation liés aux facteurs externes donc environnementaux et à des facteurs internes qui touchent essentiellement l'autodétermination. D'ailleurs, la nature de l'engagement d'un athlète dans une activité permet de faire la distinction entre ces types de motivation et leurs différentes formes.

L'échelle de motivation dans le sport (L'EMS Brière et al, 1995) qui est composé de vingt-huit items permettent de mesurer sept variables : la motivation intrinsèque à la connaissance, la motivation intrinsèque à l'accomplissement, la motivation intrinsèque à la stimulation, la régulation identifiée, la régulation introjectée, la régulation externe et l'amotivation. Ce questionnaire que nous avons distribué ainsi que les résultats obtenues ne sont pas exactement le reflet du continuum d'autodétermination (Deci et Ryan, 1985,1991) car ils n'incluent pas la régulation intégrée. Néanmoins, cette échelle de mesure de motivation demeure l'instrument de mesure le plus couramment utilisé dans le

contexte sportif. C'est dans ce contexte théorique que nous avons entrepris la présente recherche, et nous l'avons débuté par une enquête de terrain aux prés de quatre cent soixante-dix sportifs Tunisiens.

En accord avec nos hypothèses et la revue de la littérature ; les résultats obtenues ont montré que la motivation est un construit individuel qui est assujettie aux facteurs environnementaux. En fait, la motivation ne peut pas s'appuyer uniquement sur la volonté individuelle jugée très fragile par certains. Probablement par ce que des facteurs environnementaux participent d'une manière ou d'une autre à l'épanouissement ou à la décadence de la performance d'un tel ou tel sportif. L'impact de ces facteurs se manifeste par la différence des valeurs moyennes des sous-échelles de la motivation, chez les participants et selon les paramètres de la spécialité sportive et de la répartition régionale, aussi bien sur le plan qualitatif que quantitatif. Vallerand (1997) postule que la motivation est déterminée par des facteurs sociaux pouvant être situationnels, contextuels ou globaux en fonction du niveau de généralité pris en considération.

Le domaine des pratiques sportives est un contexte social pertinent, ce postulat met en évidence la préséance de la motivation extrinsèque chez nos sportifs. Les dirigeants et les entraîneurs aux clubs offrent aux sportifs adhérents de nouvelles sources de motivation comme les encouragements, les sollicitations ou encore la concurrence qui sont très courants au sein des groupes. La motivation dans la pratique sportive se manifeste par le choix d'un comportement parmi un ensemble d'alternatives, les résultats que nous avons obtenus montrent que les formes de motivation cohabitent ensemble, avec une certaine différence aussi bien qualitative que quantitative. En effet les valeurs moyennes obtenues aux différentes sous-échelles de la motivation témoignent que par opposition à l'amotivation, la motivation intrinsèque et extrinsèque chez les participants s'exprime par des valeurs qui dépassent la borne centrale. Ces dissimilitudes sont observables d'après les profils spécifiques à chaque groupe de participants et en fonction des paramètres de la répartition régionale et de la spécialité sportive.

En bref, la motivation dans la pratique sportive chez nos participants se manifeste sous plusieurs formes, ces résultats mettent en valeur l'influences des facteurs environnementaux et interpersonnels (recomposes, comportements des responsables, entraîneur).

Il faut dire que, la plupart des études dans le sport ont évalué les différentes formes de motivation en ayant recours à une approche

traditionnellement développée par Ryan et Connell (1989) ou encore en s'appuyant sur la théorie de Deci et Ryan (1981, 1991), dans ces études un profil intrinsèque ou autodéterminé est souvent jugé plus utile qu'un profil extrinsèque ou non autodéterminé. L'enjeu pour les défenseurs de cette approche est de favoriser l'accès chez les individus à la motivation (intrinsèque et autodéterminée). La fonction sociale de cette norme jugée incertaine est le détournement des individus à l'égard de motifs matérialistes servant la gestion organisationnelle en d'autres termes s'assurer que les individus fassent ce qu'ils doivent faire et même un peu plus. Tout ce que nous avons relaté dans cette étude démontre que le concept de la motivation est aussi bien ambigu que controversé. Par ce fait le thème de la motivation, dans le contexte sportif, mérite des investigations supplémentaires surtout que la motivation semble être à l'origine de toutes les performances sportives.

### **Bibliographie**

Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49-74.

Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation of Sport Psychology, 26, 465-489.

Deci, E.L., & Ryan d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal*

, R.M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1, 33-43.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Blais MR. 1995. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the sport Motivation.

Robert J. Vallerand, Marac R. Blais, Nathalie M .Brière et Luc G. Pelletier Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME) (1989) 323-328.

Robert J. Vallerand et Frédérik M. E. Grouzet Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque 57-89.

Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Kavussanu M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The sport psychologist*, 10, 398-408.

Ryan, E.D. (1980). Attribution, intrinsic motivation, and athletics: A replication and extension. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* - 1979 (pp. 19-26). Champaign, IL: Human Kinetics.