COURS GENERAUX

« Moniteur sportif initiateur »

THEMATIQUE 3

Facteurs déterminants de l'activité et de la performance

MODULE 3

La motivation, l'apprentissage et le jeu

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Initiateur »

Thématique 3 : Facteurs déterminants de performance et de l'activité

Module 3 : Motivation, apprentissage et jeu

EECKHOUT Coralie, Université Catholique de Louvain (UCL), Institut de Recherche en Sciences Psychologiques (IPSY).

coralie.eeckhout@uclouvain.be

Fédération Wallonie-Bruxelles, Administration Générale d'Aide à la Jeunesse, de la Santé et du Sport, Direction Générale du Sport (Adeps), Service « Etudes et développements de projets ».

adeps.formationdecadres@cfwb.be

⇒ ***RESUME :***

Cette unité de formation tente de montrer entre autre que quelle que soit la motivation du pratiquant, la notion de plaisir est l'élément essentiel au déclenchement et la poursuite de la pratique de l'activité sportive. Pour les enfants, le plaisir est principalement directement lié à l'activité : l'enfant s'amuse en effectuant l'activité. Chez l'adulte, le plaisir peut être directement lié à l'activité et/ou être différé : l'adulte peut pratiquer l'activité pour le plaisir direct que celle-ci lui procure et/ou pour le bien-être ressenti après celle-ci.

Au terme de cette unité de formation, le candidat « moniteur sportif initiateur » devrait donc être capable de comprendre les éléments et les facteurs motivationnels qui « déclenchent » et/ou qui « entretiennent » la pratique d'une activité sportive.

⇒ ***METHODOLOGIE :***

- Exposé magistral
- Séance « questions-réponses »

⇒ ***SUPPORTS DE COURS :***

- Syllabus
- Foire aux questions (FAQ)
- Présentation assistée par ordinateur (PAO)

⇒ ***MODALITES D'EVALUATION :***

- Questionnaire à choix multiple (QCM)

⇒ ***CHARGE THEORIQUE DE TRAVAIL POUR LE CANDIDAT :***

- *En présentiel :*
  - 2 heures de cours magistral
  - 20 minutes d'évaluation
- *En non présentiel :*
  - 4 heures d'étude indépendante et personnelle en guise de préparation à l'évaluation

Ce module de formation apportera des réponses aux questions suivantes (liste non exhaustive) :

- ✓ ***Qu'est-ce que la motivation ?*** *(p 3)*
- ✓ ***Qu'est-ce qui motive les enfants, les adultes à s'engager et à poursuivre une activité sportive ?*** *(p 3)*
- ✓ ***Pourquoi les enfants et les adultes abandonnent-ils la pratique d'une activité sportive ?*** *(p 5)*
- ✓ ***Comment motiver à la poursuite d'un apprentissage ?*** *(p 6)*
- ✓ ***Comment se développe la motivation chez l'enfant ?*** *(p 7)*
- ✓ ***Quel impact a le type de motivation dans l'activité sportive ?*** *(p 9)*
- ✓ ***Pourquoi et comment instaurer un climat motivationnel ?*** *(p 10)*
- ✓ ***Le jeu peut-il être considéré comme un moyen essentiel au service de l'épanouissement et de l'apprentissage ?*** *(p 11)*
- ✓ ***Qu'est-ce que le jeu ?*** *(p 12)*
- ✓ ***Quelles peuvent être les fonctions du jeu ?*** *(p 12)*
- ✓ ***Quel est l'intérêt d'une « approche ludique » de l'activité sportive ?*** *(p 13)*
- ✓ ***La compétition sportive est-elle un jeu ?*** *(p 13)*
- ✓ ***La compétition doit-elle être exclue de la pratique sportive ?*** *(p 14)*

« Why we do that we do ? » (Deci & Flaste, 1995)

(« Pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ? »)

- ✓ ***Qu'est-ce que la motivation ?***

La ***motivation*** est le processus qui règle l'engagement d'un individu pour une activité précise. La motivation déclenche l'activité dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à son aboutissement ou son interruption.

L'origine de la motivation se trouve à la fois dans l'individu et dans son environnement[1] : nous pouvons être motivés à effectuer quelque chose pour le plaisir que cela nous procure (***motivation interne***) ou simplement parce que nous cherchons par exemple à faire plaisir à quelqu'un d'autre (***motivation externe***).

Exemple : un enfant suit un cours de tennis tous les samedis. Sa motivation peut être totalement interne (l'enfant suit le cours de tennis car il aime jouer au tennis) ou être externe (l'enfant suit le cours de tennis car il aime être avec ses amis, car son moniteur sportif « initiateur » est très sympathique ou encore pour faire plaisir à ses parents, etc.).

- ✓ ***Qu'est-ce qui motive les enfants, les adultes à s'engager et à poursuivre une activité sportive ?***

Les motivations qui poussent les individus à participer à une activité sportive sont nombreuses et diffèrent d'un individu à l'autre. Pour comprendre ce qui motive à pratiquer l'activité sportive, nous devons examiner les bénéfices que les participants tirent de la pratique de l'activité.

Les principales motivations[2] rapportées sont :

- *S'amuser et prendre du plaisir.*

  Il s'agit de la motivation principale pour la pratique de l'activité sportive. En effet, lorsque le pratiquant ne s'amuse plus, ne prend plus de plaisir à venir pratiquer l'activité, il abandonnera l'activité sportive et trouvera autre chose à faire qui lui procurera davantage de plaisir.

- *S'améliorer et apprendre de nouvelles habiletés motrices.*

  Il s'agit du plaisir de se voir progresser, de réussir de nouvelles choses et d'apprendre de nouvelles habiletés motrices. Dans cette motivation, la notion de plaisir reste centrale.

[1] Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval : Editions Etudes Vivantes.

[2] Cette liste n'est pas exhaustive, pour une revue voir Guillet, E., Sarrazin, P., & Cury, F. (2000). L'abandon sportif : de l'approche descriptive aux modèles interactionnistes. *Science et motricité, 41,* 47-60.

Par opposition, l'incapacité d'apprendre de nouvelles habiletés ou de s'améliorer entrainera certainement la perte de plaisir et l'abandon de l'activité.

- *Améliorer sa condition physique et être en bonne santé.*

  Cette motivation est essentielle pour beaucoup d'adultes. Les adultes cherchent à trouver des activités physiques qui leur permettent de prendre plaisir à garder la forme et/ou de garder la forme en prenant du plaisir …

- *Partager du temps avec ses amis.*

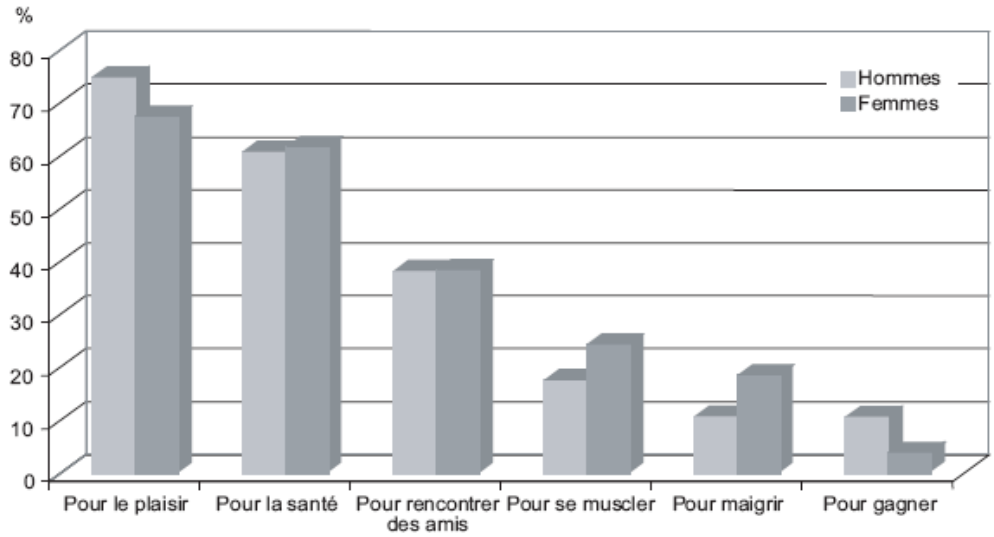
  Le pratiquant prend plaisir à pratiquer l'activité en compagnie de ses amis et/ou de l'initiateur, le tout dans une bonne ambiance où règne un bon esprit d'équipe. L'aspect relationnel est un élément clé dans le maintien de la pratique de l'activité.

Pour les enfants, le plaisir est principalement directement lié à l'activité : l'enfant s'amuse en effectuant l'activité.

Chez l'adulte, le plaisir peut être directement lié à l'activité et/ou être différé. L'adulte peut pratiquer l'activité pour le plaisir direct que celle-ci lui procure et/ou pour le bien-être ressenti après celle-ci.

Les motivations à pratiquer l'activité sportive évolue avec le temps, les motivations des enfants ne sont en effet pas exactement les mêmes que celles des adultes.

Notons encore que les garçons et les filles déclarent les mêmes motivations avec, cependant, des degrés d'importance différents pour certaines d'entre elles. La pratique de l'activité sportive « *pour gagner* » est nettement supérieure chez les garçons à l'inverse des filles qui sont davantage motivées à pratiquer une activité sportive « *pour se muscler* » ou « *pour maigrir* »[3].



Motivations des pratiques sportives en fonction du sexe
(d'après Guilbert et coll., 2001, Baromètre santé 2000)

[3] Expertise collective Inserm (2008). *Activité physique. Contexte et effets sur la santé.* Paris : Inserm.

Retenons que …

… quelle que soit la motivation du pratiquant, ***la notion de plaisir*** est l'élément essentiel au déclenchement et la poursuite de la pratique de l'activité sportive.

✓ ***Pourquoi les enfants et les adultes abandonnent-ils la pratique d'une activité sportive ?***

La *« perte de plaisir »* à pratiquer l'activité sportive est une des causes principales de l'interruption de l'activité sportive. *« Avoir un autre centre d'intérêt », « insatisfaits par l'ambiance », ou « les raisons scolaires »* sont également d'autres raisons citées de l'abandon de l'activité.

Au moment de l'adolescence et, en particulier chez les filles, nous observons un abandon important de la pratique de l'activité sportive. La raison la plus évoquée est *« le manque de temps »,* les adolescents ne prennent ainsi plus suffisamment de plaisir à pratiquer l'activité sportive pour que celle-ci se maintienne parmi leurs nombreuses autres activités quotidiennes.

<u>En pratique</u>

Il est important que le moniteur sportif puisse, quelle que soit sa fonction, ***connaître ce qui pousse les pratiquants à participer à l'activité sportive*** qu'il encadre afin de pouvoir préparer des activités adaptées aux motivations de son public et correspondant aux objectifs poursuivis par ce dernier.

✓ ***Comment motiver à la poursuite d'un apprentissage*** [4] ***?***

… En augmentant la confiance en soi …

La motivation d'un pratiquant à participer à une activité sportive va dépendre de la confiance qu'il a dans sa capacité à effectuer l'activité (= ***la confiance en soi***).
Si le pratiquant pense qu'il peut réussir la tâche motrice présentée, il se sentira compétent, sera motivé à participer à l'activité et y prendra beaucoup de plaisir.
Inversement, si le pratiquant échoue à effectuer les activités proposées, il ressentira un sentiment d'échec, de rejet, et perdra petit-à-petit sa motivation pour l'activité. Cette situation entrainera bien souvent l'abandon de la pratique.

Le moniteur sportif doit ainsi proposer des activités adaptées aux capacités de son public.

[4] Pour aller plus loin dans ses différents concepts, consulter l'ouvrage de Cox, R. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.

… pour les enfants …
L'initiateur qui encadre une activité sportive pour des enfants doit tenir compte du *stade de développement* [5] de chaque enfant afin de s'assurer que celui-ci sera capable de réussir l'activité proposée.
Le succès rencontré dans l'activité contribuera ainsi au développement de la confiance en soi de l'enfant.

… pour les adultes …
L'initiateur qui encadre des activités sportives pour des adultes doit également tenir compte des *capacités physiques de son public* [5].
Le moniteur sportif devra donc constamment adapter le niveau de difficulté de l'activité qu'il propose pour garantir sa réussite. Une fois l'activité maitrisée, le moniteur pourra augmenter progressivement la difficulté de celle-ci.

Les petits mots d'encouragement de l'initiateur et des autres participants permettent également de persuader le sportif qu'il est compétent et capable d'effectuer l'activité demandée.
Exemples : « Tu peux le faire » ; « Bravo ! » ; « Vas-y, c'est bien, continue ainsi … » ; « Oui c'est ce qu'il faut faire … », …

Il est important que les messages verbaux du moniteur sportif contiennent autant que possible des idées positives, revêtent une connotation positive … !
Exemple : l'initiateur pourra dire à la gymnaste qui exécute une roue : « c'est très bien, maintenant pense à bien de tendre tes jambes » et non l'idée négative « arrête de plier tes jambes ! ».

Il est aussi important de noter qu'il existe plusieurs formes de réussite d'une activité.
Exemples : viser l'amélioration de la compétence, tenter de résoudre un problème présenté, s'attacher à l'aspect ludique.

En outre, le moniteur sportif devra définir précisément les différents critères de réussite de son activité, des tâches qu'il présente aux pratiquants.
Ces critères de réussite seront des indicateurs, des points de repères objectifs, objectivables et mesurables par le participant lui-même.
Les sportifs pourront ainsi connaître à quel moment et dans quelle situation ils sont en situation de réussite [6].

[5] Voir aussi CG1_Théma 2_Module 1_« Apprentissage en fonction de l'âge »
[6] Voir aussi CG1_Théma 2_Module 2_ « Ma séance, mon intervention »

En pratique

Pour développer la confiance en soi et la compétence personnelle des pratiquants, l'initiateur sportif doit définir les critères de réussite pour les activités qu'il propose. De cette façon, chaque pratiquant (individuellement) et/ou le groupe de sportifs (collectivement) connaîtra les éléments qui permettent de réussir et pourra ainsi progresser à son propre rythme.

✓ ***Comment se développe la motivation chez l'enfant*** [7] ***?***

Comme nous l'avons vu précédemment, la motivation à pratiquer l'activité sportive peut être différente d'un pratiquant à l'autre et évolue au cours du temps, principalement au cours du développement de l'enfant.

- *Entre 2 à 6 ans …*

… l'enfant va mesurer son habilité à effectuer une tâche en comparaison à la façon dont il l'a exécutée la dernière fois. Si l'enfant constate qu'il s'améliore au fur et à mesure qu'il réalise la tâche, il pensera que son habileté est de plus en plus grande et qu'il sait exécuter la tâche. L'enfant va dès lors percevoir tous les efforts qu'il a fournis pour maîtriser la tâche comme la preuve qu'il est très habile et compétent.

> ***Retenons que …***
> Entre 2 et 6 ans, l'enfant est ***orienté vers la tâche***, son objectif est de maîtriser une tâche particulière.
> La compétence rime avec l'effort et la capacité.

- *Vers 6-7 ans …*

… la motivation de l'enfant change car il prend conscience des conséquences de la comparaison sociale. En plus d'être compétent et de faire des progrès, l'enfant doit prouver qu'il peut être plus performant qu'un ou plusieurs autres enfants.
L'enfant commence à percevoir son habileté par rapport aux réussites des autres enfants et non plus uniquement par rapport aux progrès réalisés personnellement. L'amélioration de l'exécution de la tâche n'est plus une motivation suffisante, il doit à présent mieux l'exécuter que ses camarades. Ainsi, l'enfant va mesurer son habileté par rapport à celle d'autrui et ressentira une grande habilité et compétence seulement si sa performance est meilleure que celle des autres.

> ***Retenons que …***
> Vers 6-7 ans, l'enfant devient ***orienté vers l'ego***, sa compétence dépendra de celle des autres enfants.

[7] *La théorie de Nicholls de la motivation d'accomplissement (1984, 1989)*

- *A partir de 11-12 ans …*

… l'enfant orientera sa motivation vers la tâche ou vers l'ego en fonction des situations qu'il aura précédemment vécues, de la définition de la compétence qui lui a été inculquée et de certaines croyances. Ainsi, l'enfant qui sera encouragé à se mesurer par rapport aux autres enfants sera davantage orienté vers l'ego, alors que l'enfant qui sera encouragé à se soucier de la maîtrise de la tâche et de l'amélioration de ses compétences sera principalement orienté vers la tâche.

Exemple d'orientation vers la tâche : le grimpeur se sentira habile s'il parvient à augmenter la difficulté de la voie effectuée au fur et à mesure des semaines. Ce pratiquant continuera de s'exercer afin de maitriser la tâche qu'il est en train de travailler. De cette façon, il augmentera sa confiance en soi et son sentiment de compétence personnelle.

Exemple d'orientation vers l'ego : le grimpeur se sentira habile s'il parvient par exemple à effectuer une voie plus rapidement que ses autres camarades. Ce pratiquant continuera de s'exercer dans l'objectif d'être plus compétent que les autres et, dans tel cas il se sentira confiant et compétent.

Notons encore que ces deux types de motivation sont indépendants l'un de l'autre.
Les pratiquants peuvent à la fois être fortement orientés vers la tâche et vers l'ego, ou peuvent être fortement orientés vers l'un et faiblement vers l'autre.

En pratique

L'initiateur devra tenir compte du développement de la motivation chez l'enfant pour planifier et adapter ses activités. Ainsi, compter les points avec des enfants de 5 ans n'aura pas de sens car à cet âge, si tous les enfants font le même « effort » ils doivent afficher la même habileté et donc obtenir le même nombre de points. C'est ainsi que l'enfant voit les choses ! A cet âge, forcer l'enfant à raisonner en termes de victoire et de défaite ne ferait que semer la confusion dans son esprit.

Quel que soit l'âge du pratiquant, le moniteur sportif devra impérativement tenir compte de la motivation du sportif.

✓ ***Quel impact a le type de motivation dans l'activité sportive ?***

Le type de motivation du pratiquant jeune ou adulte a un impact important dans sa pratique de l'activité sportive. Quelle que soit l'habileté, la motivation orientée vers la tâche semble davantage adaptée que la motivation orientée vers l'ego car le sentiment de compétence du pratiquant repose sur un processus d'amélioration personnelle.

- *Motivation orientée vers la tâche*

Les pratiquants qui développent une motivation orientée vers la tâche ont pour objectif de développer leur compétence personnelle. Ils choisissent d'effectuer des tâches de plus en plus difficiles qui leur permettent de persévérer dans l'effort.

Retenons que …
… En général, ce type de motivation est associé à des perceptions et des comportements positifs de la part du pratiquant car ce dernier établit un lien entre effort et compétence.

- *Motivation orientée vers l'ego*

Pour les pratiquants qui développent une motivation orientée vers l'ego, réussir une tâche signifie l'exécuter mieux qu'un ou plusieurs autres pratiquants grâce à une plus grande habileté et non grâce aux efforts fournis ou aux progrès réalisés.

Retenons que …
… La motivation orientée vers l'ego présente ainsi un grand inconvénient car le pratiquant prendra plaisir à participer à une activité uniquement s'il est certain d'être autant ou plus compétent que les autres [8].

En pratique

L'initiateur sportif devra encourager les pratiquants à développer une motivation orientée vers la tâche (quelle que soit son orientation vers l'ego) c'est-à-dire à penser que la réussite, la satisfaction et le plaisir sont conditionnés par les efforts fournis pour maîtriser la tâche à accomplir.

[8] Carpenter & Yates (1997); Fry & Duda (1997); Williams (1998)

✓ ***Pourquoi et comment instaurer un climat motivationnel ?***

Le ***climat motivationnel*** dans lequel se déroule l'activité joue un rôle important dans le développement de la motivation du pratiquant à participer à une activité sportive et dans le développement de sa confiance en soi.

L'initiateur doit s'efforcer de développer un climat motivationnel ***orienté vers la tâche*** c'est-à-dire qu'il doit féliciter et encourager les pratiquants lorsque ceux-ci font des efforts pour persévérer dans la tâche demandée, coopèrent et progressent d'essai en essai.

Notons que l'entourage de l'enfant (parents, familles, etc.) doit également contribuer à l'instauration de ce climat motivationnel serein.

A l'inverse, l'initiateur et/ou l'entourage qui instaurent un climat ***orienté vers l'ego*** véhiculeront chez les pratiquants l'idée que la non réussite de la tâche sera sanctionnée et que seuls les pratiquants plus doués que les autres bénéficieront de l'attention et de la reconnaissance du moniteur. Il s'ensuit que ce type de climat motivationnel peut provoquer des dégâts considérables chez les pratiquants et peut remettre en question leur motivation à pratiquer l'activité sportive.

<u>En pratique</u>

Le moniteur sportif peut se référer au modèle TARGET …

Pour instaurer un climat motivationnel serein, l'initiateur pourra agir sur différentes composantes de son activité sportive en tenant compte de son public [9] :

- ***<u>T</u>****<u>âches</u>*
  L'initiateur doit proposer des activités diversifiées et adaptées à son public afin de procurer du plaisir au pratiquant et développer ainsi chez celui-ci l'envie de s'impliquer dans les tâches et de poursuivre l'apprentissage. Nous verrons plus loin que l'aspect ludique de l'activité favorisera le développement de la motivation du pratiquant pour l'apprentissage.

- ***<u>A</u>****<u>utorité</u>*
  L'initiateur doit inviter le pratiquant à participer de près ou de loin à la prise de décision. L'initiateur pourra par exemple inviter les pratiquants à créer des équipes, à proposer des variantes dans les activités proposées, à choisir l'ordre dans lequel ils vont effectuer différentes tâches, à décider du niveau de difficulté d'une tâche, etc. Ce style démocratique permet au pratiquant d'avoir une part active dans l'activité, ce qui va favoriser son investissement dans le processus d'apprentissage.

[9] Acronyme TARGET (Tâche, Autorité, Récompense, reGroupement, Evaluation, Temps)

- ***R**écompense*
  L'initiateur doit complimenter chaque pratiquant de façon individuelle pour les efforts fournis et les progrès réalisés. Les corrections et les conseils pour améliorer la maîtrise de la tâche doivent être personnalisés pour chaque pratiquant et ne doivent en aucun cas *(… ou que très très rarement …)* faire appel à la comparaison entre les pratiquants.

- *re**G**roupement*
  L'initiateur doit regrouper les pratiquants pour qu'ils puissent acquérir des nouvelles habilités motrices dans un climat de coopération et d'entre aide (groupes d'âges, groupes par niveaux, etc.).

- ***E**valuation*
  L'initiateur doit inviter les pratiquants à évaluer leurs progrès personnels et les causes de leurs progrès en termes d'efforts, de maîtrises de la tâche, etc.

- ***T**emps*
  L'initiateur doit consacrer le temps nécessaire à la mise en place d'un climat motivationnel serein : préparation des séances, écoute des pratiquants (et des parents lorsqu'il s'agit d'enfants), feedback et adaptation continue de sa pratique en tant que moniteur sportif.

✓ ***Le jeu peut-il être considéré comme un moyen essentiel au service de l'épanouissement et de l'apprentissage*** [10] ***?***

Du latin *jocus,* le « jeu » a très longtemps été considéré à tort comme une distraction et un passe-temps « pas sérieux » opposé au « sérieux » de l'apprentissage scolaire et du travail. Pourtant, le jeu est le « travail » naturel de l'enfant, il est essentiel à son évolution et à sa santé.

« Le jeu devrait être considéré comme l'activité la plus sérieuse des enfants. » *(Montaigne)*

Le jeu est lié au développement des compétences psychomotrices, intellectuelles, affectives, de créativité et de socialisation. Depuis tout temps, l'enfant et l'adulte n'ont cessé et ne cessent de jouer.

Retenons que …
… L'apprentissage par le jeu est dès lors incontestablement un outil de première importance.

[10] Lacombe, J. (2007) *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans. Approche théorique et activités corporelles.* Bruxelles : De Boeck & Larcier.

✓ ***Qu'est-ce que le jeu ?***

Nombreux auteurs ont tenté de définir le jeu.

Pour *Donald Woods Winnicott*, l'enfant joue :

- par plaisir ;
- pour exprimer de l'agressivité *(le jeu permet l'expression réprimée de la violence) ;*
- pour maîtriser l'angoisse ;
- pour accroître son expérience ;
- pour établir des contacts sociaux.

Selon *Roger Caillois,* le jeu se définit comme une activité répondant aux critères suivants :

- Activité libre *(le joueur est libre de jouer ou de ne pas jouer, cela doit rester un plaisir, un divertissement)* ;
- Activité séparée *(le jeu est organisé dans des limites d'espace et de temps)* ;
- Activité incertaine *(le résultat du jeu n'est pas connu d'avance)* ;
- Activité improductive *(le jeu ne crée ni bien, ni richesse, mais les déplace au sein du cercle des joueurs)* ;
- Activité réglée *(le jeu est soumis à de nouvelles règles mettant les lois ordinaires en suspens pour la durée du jeu)* ;
- Activité fictive *(le jeu s'accompagne d'une conscience spécifique de réalité seconde ou d'irréalité complète par rapport à la vie courante).*

Pierre Parlebas, quant à lui, définit *« le jeu sportif »* comme étant *« une situation motrice d'affrontement codifiée, dénommée « jeu » ou sport par les instances sociales. Un jeu sportif est défini par son système de règles qui en détermine la logique interne ».*

La place que les pédagogues, psychologues ou psychanalystes ont accordée au jeu dépend en grande partie des fonctions qu'ils lui ont attribuées dans le développement de l'enfant.

✓ ***Quelles peuvent être les fonctions du jeu ?***

- Fonction fonctionnelle *(a pour rôle d'entraîner et de développer les fonctions sensorielles, motrices et psychiques)* ;
- Fonction intellectuelle *(permet d'entraîner et de développer les fonctions cognitives) ;*
- Fonction symbolique *(capacité de certains jeux à donner vie à des affects, à des émotions par leur déplacement sur des objets ou des personnes) ;*
- Fonction de socialisation ;
- Fonction de création.

Ainsi, la variété des points de vue fait du jeu le facteur du développement de l'intelligence, de l'identité personnelle et des relations sociales.

L'observation des enfants qui jouent montre que le jeu, malgré les efforts déployés ou le sérieux exprimé, est animé par le plaisir. Cette notion de plaisir semble découler de l'acte libre, autonome, non commandé par l'extérieur. Le plaisir retiré de l'activité pousse l'enfant à

rechercher des stimuli qui, tout en développant ses fonctions motrices, lui procurent des possibilités de plaisir croissant.

✓ *Quel est l'intérêt d'une « approche ludique » de l'activité sportive ?*

Comme nous venons de le voir, le jeu est source de plaisir !
Depuis toujours l'individu prend du plaisir à « jouer ». Rappelons-nous que la motivation principale pour la pratique de l'activité sportive est de s'amuser et de prendre du plaisir. Par conséquent, l'approche ludique de l'activité sportive est un excellent moyen pour :

- premièrement, favoriser le commencement et le maintien de la pratique de l'activité tout au long de la vie et,
- deuxièmement, permettre l'apprentissage des habiletés motrices.

L'approche ludique des activités proposées va donc permettre de prendre du plaisir dans l'amélioration de ses compétences personnelles.

Exemple : Un moniteur sportif initiateur encadre une séance de gymnastique pour des enfants de 8-10 ans. L'objectif de sa séance est de travailler l'équilibre c'est-à-dire la maîtrise de la position du corps et de ses mouvements. L'initiateur devra faire preuve de créativité pour atteindre son objectif par une approche ludique. Exemple : réaliser un circuit d'équilibre avec différents engins de la salle de gymnastique. Ensuite, l'initiateur apportera une série de variantes (modifications du type de déplacement, de la hauteur des engins, etc.) pour garder les enfants en éveil et leur offrir de multiples situations adaptées travaillant l'équilibre de façon ludique et progressive.

✓ *La compétition sportive est-elle un jeu ?*

« La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître » *(programme de Développement à Long Terme de l'Athlète, DLTA, Canada)*

La notion de compétition n'est pas automatiquement intégrée dans le jeu. Il existe plusieurs classifications du jeu. *Roger Caillois* a proposé une classification qui divise la multitude des jeux en quatre groupes : les jeux de hasard, les jeux de rôle, les jeux de vertiges et les jeux faisant apparaître la compétition entre les joueurs.

L'auteur définit la compétition comme un jeu où les joueurs s'affrontent en exerçant une qualité (endurance, rapidité, force, etc.) dans des limites définies et dont le but est de faire reconnaître sa supériorité dans un domaine. La compétition est donc un mode de jeu permettant à plusieurs joueurs de rivaliser pour atteindre un même objectif.

✓ ***La compétition doit-elle être exclue de la pratique sportive ?***

La compétition n'est pas exclue de la pratique du Sport, loin s'en faut …
Elle peut constituer le « projet » d'une activité. Mais elle se doit de répondre à certaines conditions :

- la compétition doit être source de plaisir et non de stress ou de contrainte ;
- la compétition doit répondre aux motivations du sportif, et non à celles de son moniteur, de ses parents ou de son entourage ;
- la compétition doit respecter la santé et le bien-être du pratiquant ;
- la compétition ne peut jamais compromettre la sécurité et l'intégrité physique ;
- la compétition doit être gouvernée par le souci des grands principes éducatifs, éthiques et moraux [11].

Les moniteurs sportifs, même dans leur fonction d'initiation et de découverte de la pratique sportive (quel que soit la discipline), se sentent souvent obligés de faire participer leurs sportifs à des compétitions. Ils sont aussi souvent poussés à gagner « à tout prix » !

La recherche précoce de résultats va à l'encontre

- du développement humain et personnel du sportif (surtout du jeune) ;
- de la méthodologie et des stratégies éducatives qui placent l'individu au cœur des préoccupations des encadrants !

[11] Voir aussi CG 1_Théma 5_Module 1_« *Règles de bonnes conduites d'un cadre sportif* »

Lexique

- ***Confiance en soi :*** assurance manifestée par un individu quant à sa réussite dans l'accomplissement d'une tâche.

- ***Climat motivationnel orienté vers l'ego :*** environnement motivationnel dans lequel le pratiquant pense que les erreurs seront sanctionnées et que la comparaison entre les pratiquants sera encouragée.

- ***Climat motivationnel orienté vers la tâche :*** environnement motivationnel dans lequel le pratiquant reçoit des compliments de la part de l'initiateur lorsqu'il persévère, coopère et fait des progrès.

- ***Motivation :*** processus qui règle l'engagement d'un individu pour une activité précise.

- ***Motivation interne :*** motivation liée à l'activité elle-même, au plaisir ou à la satisfaction ressentie grâce à sa pratique.

- ***Motivation externe :*** motivation liée aux conséquences de la pratique de l'activité.

- ***Motivation orientée vers l'ego :*** motivation qui associe l'évaluation personnelle de l'habileté à la victoire sur les adversaires et non aux progrès personnels.

- ***Motivation orientée vers la tâche :*** motivation qui associe l'évaluation personnelle de l'habileté à l'effort et aux progrès réalisés.

- ***Plaisir :*** sensation agréable et recherchée.

Références bibliographiques

Cox, R. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.

Guillet, E., Sarrazin, P., & Cury, F. (2000). L'abandon sportif : de l'approche descriptive aux modèles interactionnistes. *Science et motricité, 41,* 47-60.

Lacombe, J. (2007) *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans. Approche théorique et activités corporelles*. Bruxelles : De Boeck & Larcier.

Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval : Editions Etudes Vivantes.