

# La motivation



# Définition

- « La motivation correspond à l'ensemble des facteurs et processus qui poussent l'individu à une action ou une inaction dans des situations variées »

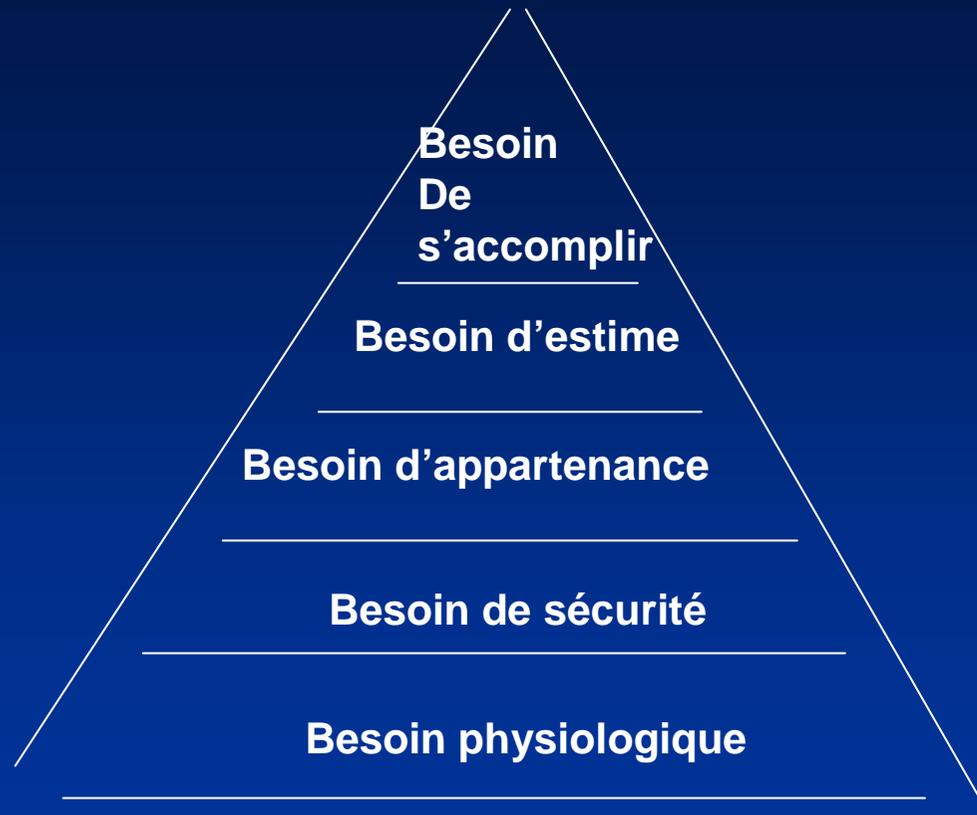
CRATTY 1983



# Relation besoins et motivation

- Quels besoins ?





**Pyramide de MASLOW**



# LES BESOINS

- Besoin Physiologiques : liés à la survie des individus ou de l'espèce ( faim, soif, reproduction...)
- Besoin de sécurité : se protéger contre les différents dangers qui nous menacent. Besoin de conservation de l'existant
- Besoin d'appartenance : dimension sociale de l'individu ( famille, groupe, travail, association...)
- Besoin d'estime : prolonge le besoin d'appartenance, l'individu souhaite être reconnu en temps qu'entité propre au sein des groupes auxquels il appartient



# Les besoins (suite)

- Besoin de s'accomplir : selon Maslow, le sommet des aspirations humaines. Sortir d'une condition purement matérielle pour atteindre l'épanouissement.



# Motivation, besoins et manques

- Questionner sur le pourquoi? De la pratique. Pourquoi pratiquez-vous l'équitation?
- Définir la motivation de chacun



# La motivation intrinsèque

- Une personne est intrinsèquement motivée lorsqu'elle effectue des activités volontairement et par intérêt pour l'activité (apports techniques, comportementaux...) elle-même sans attendre de récompense ni chercher à contenter un tiers.
- Notion d'accomplissement personnel



# La motivation extrinsèque

- Le sujet agit dans l'intention d'obtenir une conséquence qui se trouve en dehors de l'activité.



# Les facteurs déterminants de la motivation extrinsèque

- Cette motivation est gérable et dépend de l'enseignant
- Moyens d'actions face aux « faibles et démotivés »:
  - - exprimer sa confiance en leur capacité
  - Eviter de créer des situations compétitives dans lesquelles ils peuvent perdre
  - Eviter de les réprimander devant leurs camarades
  - Eviter de leur exprimer de la pitié devant un échec
  - Leur donner autant d'attention qu'aux « forts »
  - Démontrer de l'enthousiasme à leur enseigner et de l'intérêt à leur réussite ( réussite technique, comportementale...)

# Renforcement des motivations

- Renforcement de la motivation extrinsèque ( attention aux frustrations)
- Transformation possible en motivation intrinsèque
- Exemple : expérience de VALLERAND

