

- Si le besoin d'accomplissement est trop réalisé dans l'entraînement, l'athlète peut être déjà « gavé ou assouvi » en compétition et par contre coup il voudra éviter les situations de risque ou de danger.
- Les facteurs anxio-gènes (et d'origine extérieure) ne peuvent pas être supprimés mais on ne peut les inhiber, les assourdir. Cela sert à mobiliser l'individu sur les facteurs internes. On peut déceler ces phénomènes dans les tendances à se croire blessé ou à avoir des gri-gri.

3. 3.une autre voie vers l'accomplissement :

a) critique du 2, c, le troisième pôle :

Se fonder uniquement sur le dualisme envie de gagner / peur de perdre est un réductionnisme car il y a négation d'une troisième dimension de l'acte de compétition qui serait « le besoin de combat ».

b) les fondements du troisième pôle :

- philosophie : Nietzsche affirme que la nature de l'homme est une nature combattante qui l'amènerait de l'obscurité à l'état de surhomme.
- Biologie : Darwin a développé la théorie de « struggle for life » sur laquelle il y a compétition et sélection naturelle entre les espèces et les individus. C'est donc par « le combat pour la vie » que l'homme s'est redressé et sa place dans l'ordre animal atteste de sa valeur combattante.

c) Les mécanismes d'utilisation de la motivation :

- Roland BARTHES a montré l'importance que nos représentations, souvent fédérées par la notion de mythe, prennent dans nos actes les plus anodins. Nous avons besoin de mythes, ils nous structurent.
- L'histoire met à notre disposition toute une classe d'objets mythiques liés au combat : les héros qui sont chevalier, les samouraï, les cow boys solitaires.... Dont leur identification par les individus est facilitée par leur universalité.
- JF Kennedy a exalté « l'honneur » des sportifs : « l'honneur appartient à ceux qui sur le terrain, dont le visage est couvert de poussière, de sueur et de sang... et dont la place ne sera jamais avec ces âmes timides qui ne connaissent ni victoire ni défaite ».

d) La caution Coubertiniste :

Cette vision de la troisième dimension de l'acte de compétition peut être retrouvée dans l'affirmation de Coubertin : « la beauté du sport ne réside pas dans la victoire, mais dans le combat pour la victoire ».

e) Les avantages :

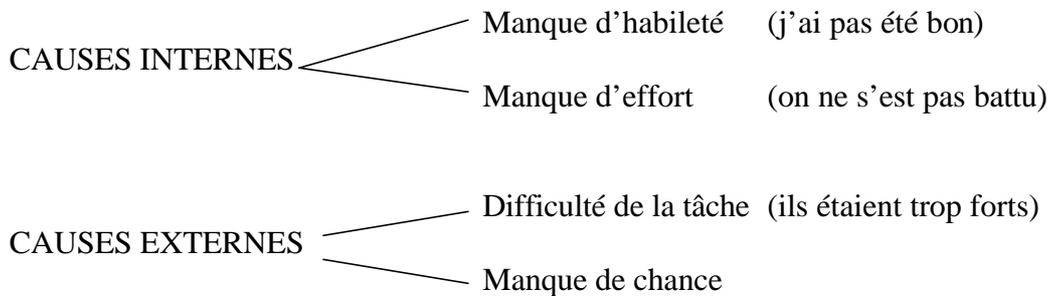
Lier la motivation au combat et à ses vertus ou dimensions (cathartique, primitive, valorisatrice) permet d'éviter une démotivation qui serait due à l'accumulation de défaites aussi bien qu'à des succès répétitifs.

Les limites théoriques sont infinies puisqu'il ne peut y avoir de seuil d'intensité maximal au combat. On peut qualifier cette utilisation de notre « nature combattante » pour la motivation de « primale » car se fondant sur nos instants les plus profonds et les résurgences de notre nature animale.

2. mécanismes de régulation cognitifs :

a) Evaluation de l'action :

- les travaux de WEINER (74) étudient la façon dont l'athlète réagit face à un échec.
- La causalité de l'échec peut être attribuée par l'athlète ou le groupe à différentes causes :



- Selon qu'un athlète invoque une cause interne ou externe, la signification est différente. L'invocation de la causalité externe n'amène à rien si ce n'est à terme, une absence totale de remise en question. Le nœud du problème est la protection du « sentiment de compétence » que l'athlète ne veut pas égratigner.

b) Planification de l'action :

- L'activité humaine s'organise autour d'une intension, d'un but. La planification c'est la fixation d'un but organisateur.
- L'athlète est caractérisé par un niveau d'aspiration (« ce que je veux devenir ») surtout détenu par l'entraîneur.
- Si l'entraîneur laisse prospérer chez l'athlète un niveau d'aspiration démesuré, il y aura déception par démotivation. D'un autre côté il faut parfois essayer d'augmenter le niveau d'aspiration de l'athlète timoré (voir complexe d'infériorité) qui ne connaît pas ou sous estime sa valeur.
- Pour gérer le niveau d'inspiration, il faut planifier l'action et amener l'athlète à prendre conscience et induire un engagement mutuel (contrat d'objectif).

c) Renforcement de la tendance à l'accomplissement :

- La compétition est caractérisée à la fois par :
 - L'envie de gagner
 - La peur de perdre

Il y a renforcement de la tendance à l'accomplissement quand l'envie de gagne est supérieur à la peur de perdre.

- L'envie de gagner est créatrice de tensions internes, la peur de perdre « « « « « « « « « « externes, pour l'athlète. L'entraîneur, lui, est forcément et essentiellement, de manière institutionnelle concerné par la peur de perdre.
- La peur de perdre est liée à la préservation de l'estime de soi et induit : stress, anxiété puis comportements d'évitement de la difficulté.

Les méta besoins sont à la fois donnés par la pression sociale (recherche de l'estime des autres) mais aussi par une volonté interne de réalisation et de valorisation personnelle.

THEORIES SITUATIONNISTES

La motivation serait la résultante d'un déséquilibre entre la personne et le champ environnant.

Ex1 : un trop grand confort pour l'athlète n'induit pas une grande combativité mais le contraire.

THEORIES INTERACTIONNISTES

1. facteurs et besoins :

a) il y a un certain nombre de facteurs comportementaux :

F1 : recherche du développement personnel

F2 : recherche du succès

F3 : recherche de la forme physique

F4 : recherche de la dépense gratuite d'énergie

F5 : recherche du plaisir lié à la situation

F6 : recherche du plaisir lié au mouvement

F7 : recherche de la vie du groupe

F8 : recherche d'une vie de relations amicales et de coopération

Remarque : la forme physique englobe la santé et l'esthétique à travers les différentes représentations du corps des différentes classes sociales : corps communicant, corps plaisir, corps aventure, corps outil ...

• il y a aussi des besoins fondamentaux :

B1 : besoin de compétences et d'auto-détermination

B2 : besoin de stimulation, de jeu ludique et d'hédonisme (*).

B3 : besoin de contacts sociaux

(*) : *Doctrine qui fait de la recherche du plaisir le fondement de la morale.*

Les facteurs sont plus liés à la situation alors que les besoins se rapportent à la personne. Il y a donc correspondance entre facteurs et besoins.

Concrètement on peut prospecter les besoins et déterminer les facteurs à travailler, de même que l'on pourra ensuite « sensibiliser » à d'autres besoins nécessaires au résultat.

B1 ——— F1, F2, F3

B2 ——— F4, F5, F6

B3 ——— F7, F8

L'intérêt de cette approche, c'est de pouvoir étudier comment s'organisent la correspondance et l'interaction entre les facteurs et les besoins : il y a des mécanismes de régulation cognitifs.

LA MOTIVATION

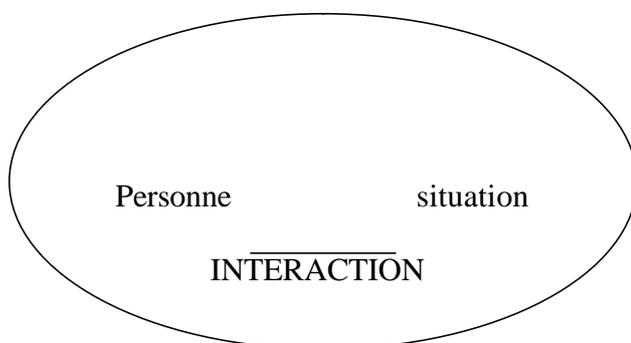
La motivation à une valeur énergétique, certains théoriciens la comparent à un starter.

Selon Reuchlin (81) « la motivation est un ensemble de facteurs qui déclenchent l'activité du sujet, la dirigent vers certains buts, lui permettent de se prolonger si les objectifs ne sont pas immédiatement atteints et l'arrêtent le moment venu. »

Elle à :

- un aspect qualitatif en orientant vers certains buts ou disciplines ;
- un aspect quantitatif qui limite, par défaut, les effets d'entraînement.

La motivation semble sujette à une interaction entre la personne et la situation



Théories personnalisantes:

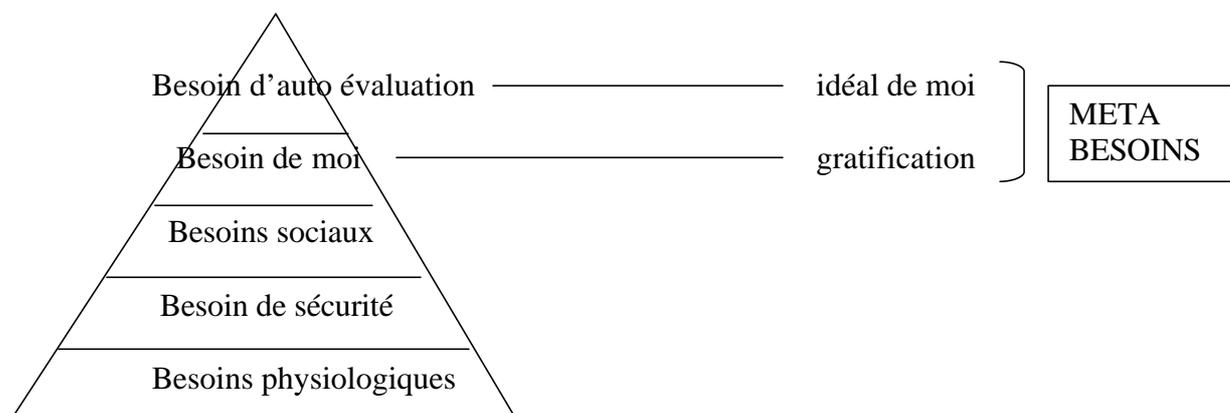
1. **homéostasie** : fonctionnement cybernétique (principe de communication) entre deux éléments « commande – communication » par effet de rétroaction.

Issue du champ physiologique, considère la nature d'un système vivant est de viser à l'équilibre. Ne correspond pas à la réalité du sportif qui cherche le déséquilibre.

2. **travaux sur la pulsion** (JAMES, FREUD, DOUGLAS)

Ils renvoient aux notions d'inné et de déterminisme génétique et ne sont donc plus acceptables avec les connaissances d'aujourd'hui.

3. **3 / pyramide des besoins** : (Psychophysio, 70)



DYNAMIQUE EVOLUTIVE DES APPENTISSAGES MOTEURS

1/ stade VERBAL – MOTEUR :

le sujet apprend une idée générale du but à atteindre, il cherche plus à identifier de l'information et un plan d'action général qu'à mettre en œuvre les opérations motrices impliquées. C'est un stade verbal dans le sens où le sujet s'exprime sur la tâche et par la suite organise et structure mentalement la future action, ce qui permet aussi de mémoriser les indices pertinents et utiles. C'est une stratégie globale de réponse.

2/ étape de FIXATION – DIVERSIFICATION :

on va revenir vers un stade d'habileté fermée (sans variabilité des conditions environnementales). C'est le stade de la fixation où l'attention se focalise sur les éléments moteurs de l'action (la technique) indépendamment (à la limite) du résultat de celle-ci. Ce stade doit être suivi de la diversification ou de l'habileté ouverte, sinon, il y a risque de stéréotype.

Remarque 1 : le temps nécessaire pour casser un mauvais stéréotype (défaut) est équivalent au carré du temps qu'il a mis à s'installer.

Remarque 2 : l'automatisation obtenue à la fixation libère de l'énergie attentionnelle (sûrement due à la motivation)

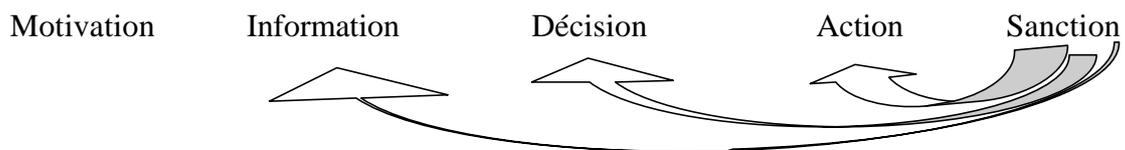
3/ étape d'autonomie :

la maîtrise d'une habileté se caractérise par une exécution de moins en moins dépendante du contrôle cognitif (moins d'attention mobilisée), de moins en moins assujettie aux perturbations liées à l'environnement.

Remarque : et les réflexes dans tout ça ?

C'est une réflexion médullaire (non corticale) qui n'a rien à voir. La confusion vient du fait qu'un automatisme de très haut niveau, vu de l'extérieur, ressemble, par sa vitesse, à un réflexe.

Modèle général :



La motivation est en amont du processus et en conditionne l'existence.
L'aspect psychoaffectif n'est pas suffisamment pris en compte.

Cf : tableau de synthèse. (externiste, internistes, interactionnistes)

Système d'information

- extéroceptif : visuel, auditif, olfactif, tactile.
- Intéroceptif :
 - Viscéral
 - Labyrinthique : position, équilibre (pieds, oreille interne)
 - Kinesthésique

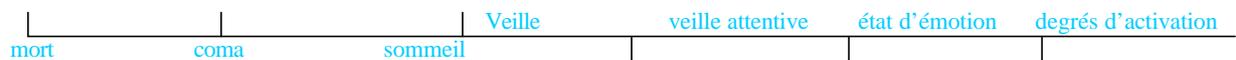
Attention et concentration :

L'attention est une orientation mentale, élective, comportant un accroissement de l'efficacité dans un certain mode d'activité avec inhibition des activités concurrentes.

L'activité visée est élue, choisie en « éteignant » les champs périphériques concurrents.

Les capacités d'attention augmentent avec l'âge.

Activation nerveuse :



La performance est maximale quand le sujet est en état de veille attentive.

Passé un certain degré d'activation il apparaît l'état d'émotion :

- Augmentation du débit cardiaque et ventriculaire
- Sueur, gorges sèche, tics
- Vasoconstriction ou vasodilatation
- Sécrétion hormonale (adrénaline, ...)
- Nœud oesophagien
- Réactions viscérales.

Veille faible : diminution de la capacité à la performance

Etat d'émotion : fonctionnement anarchique et superficiel diminuant la prise d'information.

- Mémoire sensorielle à court terme (1/2 s) dont une sélection pertinente permet de garder certaines infos et de le basculer vers...
- Mémoire sensorielle de travail au niveau de laquelle se situe l'action.
- Mémoire à long terme si le résultat de l'action est positif.

Dans ces démarches l'objectif est d'améliorer la vitesse d'exécution en sélectionnant les masses musculaires concernées. Il faut augmenter chez l'individu les capacités d'identification des causes et des résultats produits (auto évaluation). La répétition est nécessaire au résultat.

APPROFONDISSEMENT PEDAGOGIQUE

A LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE

Entraînement (/ enseignement):

Ensemble des méthodes et procédés qui utilisent les effets de l'exercice combinés à ceux de la récupération dans le but d'augmenter la performance.

Rapports :

- entraîneur / activité : problématique de didactique
- entraîneur / entraîné : problématique de communication et de relations.

La pédagogie s'appuie sur la didactique et sur les réalités de la relation ENTRAINE / ENTRAINEUR pour optimiser l'apprentissage.

Courbe de la réussite :

1. amélioration
2. phase de plateau (régression possible), je la qualifie parfois de « répit dans le processus d'apprentissage »
3. insight : déclic (compréhension soudaine)

- dépendent de 2 conditions vecteur A quantité d'apprentissage, vecteur B vitesse d'apprentissage. Attention aux notions d'échelle entre les 2 vecteurs suivant les individus, ce protocole est exploitable tout autant que contestable.

La **régulation** dans l'apprentissage moteur :

Il y a régulation du système par mécanisme de comparaison entre le résultat obtenu / celui attendu.

L'erreur fait partie de la donne. Il apparaît donc l'effet de rétroaction avec initialisation d'un nouveau processus de régulation.

Schéma :

