

La motivation dans la récupération en sport : entre réparation et préparation

C. Gernigon

▶ **To cite this version:**

C. Gernigon. La motivation dans la récupération en sport : entre réparation et préparation. Dimensions psychologiques de la récupération : colloque des Entretiens de l'INSEP du 3 mai 2001, INSEP, Institut national du sport et de l'éducation physique, May 2001, Paris, France. pp. 6-7. hal-03282889

HAL Id: hal-03282889
https://insep.hal.science//hal-03282889

Submitted on 16 Jul 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

LA MOTIVATION DANS LA RECUPERATION EN SPORT : ENTRE REPARATION ET PREPARATION

C. GERNIGON
Laboratoire de Psychologie du Sport
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique (INSEP), Paris

La notion de récupération en sport réfère classiquement à une réparation s'appliquant à un manque, une dette (souvent énergétique), une carence, etc., apparaissant à la suite d'un effort intense comme celui produit en compétition. Mais si récupérer est indispensable au recouvrement des forces nécessaires à son équilibre, son bien être, sa santé (e.g., un sommeil réparateur), il s'agit aussi de (re)développer les ressources utiles à la réalisation de la prochaine performance. Au souci de réparer s'ajoute donc celui de préparer.

En ce qui concerne les aspects psychologiques, la compétition sportive peut entraîner la dégradation d'un certain nombre de ressources motivationnelles. En effet, l'épreuve sportive, en tant qu'instant de vérité, possède une valeur informationnelle entraînant des conséquences sur la motivation et les émotions. L'analyse des résultats et de la manière dont ceux-ci sont obtenus apparaît alors déterminante pour le maintien d'un haut niveau d'engagement du sportif. C'est pourquoi la logique qui anime l'analyse de la prestation passée s'inscrit également dans une double dimensionnalité temporelle de récupération et de préparation mentales (Gernigon, 1996, 1998a, 2001). Le résultat passé y apparaît seulement comme l'un des facteurs pouvant influencer les processus cognitifs impliqués dans les comportements futurs d'abandon ou de persévérance. Ces processus ou médiateurs cognitifs sont les représentations relatives au contrôle de la situation par l'athlète et à sa propre compétence.

Préserver le sentiment de contrôle des événements

Le sportif n'échappe pas à une tendance générale qui conduit l'être humain à s'interroger sur le pourquoi de ses résultats. De l'analyse causale des résultats dépendent des représentations sur la contrôlabilité de l'environnement et des événements. Ces représentations sont à l'origine de conséquences déterminantes pour le sportif (Gernigon & Delloye, 2001 ; Gernigon, Delloye, Fleurance, & Riedrich, 1999). La perception d'indépendance entre les comportements et les résultats obtenus est génératrice de résignation. Les déficits qui en découlent affectent directement la performance, la motivation ainsi que la sphère émotionnelle. Les caractéristiques des causes perçues comme responsables des résultats obtenus jouent sur la gravité des déficits observés.

Si la mise en avant de causes internes (facteurs personnels) et stables (ces facteurs interviennent régulièrement) après un succès s'avère propice à l'adoption de comportements persévérants, l'attribution d'un échec à ces mêmes causes devient préjudiciable. En revanche, une attribution à des causes internes mais instables, invoquant la quantité d'effort déployée par exemple, préserve la perception de contrôle sur les événements, ceci quel que soit le résultat. Ainsi, l'aspect circonstanciel d'un échec, qui sera perçu comme surmontable pour peu que l'on décide d'investir davantage d'efforts, n'affectera pas la motivation de l'athlète.

Identifier les causes objectives d'un résultat implique dans tous les cas de souligner le caractère réversible de celles-ci. Les facteurs considérés comme responsables d'un succès devront être perçus comme éphémères en cas de réduction de l'intensité du travail à l'entraînement. Il en va de même pour les raisons d'une contre-performance qui devront apparaître comme labiles si le sportif consent à investir suffisamment d'efforts.

Préserver l'estime de soi

Les perceptions de compétence participent à la construction de l'estime de soi. Le problème réside alors dans la difficulté qu'il y a à préserver ce sentiment de compétence et l'estime de soi après une défaite ou une contre-performance. En fait, le résultat n'aurait pas de valeur incitatrice ou inhibitrice en lui-même si ce n'est dans l'information de compétence ou d'incompétence qu'il fournit au sujet. La construction du sentiment de compétence ne pouvant se faire à partir de succès trop faciles à obtenir, on mesure aisément les effets dévastateurs d'une défaite enregistrée face à un adversaire de plus faible niveau. C'est pourquoi, il importe de ne jamais dévaloriser la tâche ou l'adversaire, ceci quel que soit le résultat. Le contraire présenterait, en cas d'échec, le risque d'affecter gravement l'estime de soi par l'attribution du résultat à une faible compétence.

Le souci de préserver le sentiment de compétence requiert une organisation temporelle en "sandwich" (positif - négatif - positif) du "debriefing" qui fait suite à une compétition (Thill, 1989). Pour cet auteur, il est préférable d'aborder en premier lieu les points positifs même si ceux-ci sont peu nombreux, notamment en cas de contre-performance. Il est bien rare, en effet, qu'aucun élément de satisfaction ne puisse être enregistré dans un des registres impliqués dans la performance (technique, tactique, énergétique, mental, émotionnel ou relationnel). Dans un second temps, celui de l'analyse causale des aspects négatifs, il s'agira davantage de mettre en évidence les facteurs circonstanciels de ses propres faiblesses et de ses points forts ainsi que ceux de l'adversaire avec le maximum d'objectivité et de sérénité. Enfin, une perspective positive subordonnée aux efforts à fournir sera évoquée en insistant sur le fait que les carences constatées peuvent être comblées lors des prochains entraînements. Ainsi peut alors se construire la trame des prochain objectifs de travail et de performance (Gernigon, 1998b).

Conclusion

Si un résultat sportif peut affecter la motivation de l'athlète, ce n'est qu'au travers des représentations relatives à son pouvoir de contrôle et à ses compétences qu'il génère. Ainsi, ce n'est pas la défaite ou la victoire qui respectivement dégrade ou augmente les ressources motivationnelles, mais la perception d'un échec ou d'un succès personnel. Réparation et préparation psychologique se confondent dans la récupération en sport. Du point de vue motivationnel, cette confusion s'inscrit dans une perspective à long terme reposant sur l'apprentissage des habiletés mentales les plus propices à l'instauration, la restauration, le développement et l'entretien des sentiments de contrôle et de compétence.

Références

Gernigon, C. (1996). Approche cognitive de la régulation de la motivation. In H. Hélal, E. Jousselin & Y. Demarais (Eds), *La récupération en sport : approches des techniques et des moyens. Les cahiers de l'INSEP, n° 14-15* (pp. 75-81). Paris: INSEP Publications.

Gernigon, C. (1998a). Motivation et préparation à la performance sportive. In P. Fleurance (Ed.), *Entraînement mental et sport de haute performance* (pp. 121-163). Paris: INSEP Publications.

Gernigon, C. (1998b). Fixer des buts pour l'entraînement et pour la compétition. In E. Thill et P. Fleurance (Eds.), *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif* (pp. 17-28). Paris: Vigot.

Gernigon, C. (2001). Analyser les résultats et prestations en sport. In fiches *Savoir-Sport*. Montréal-Paris: INEF-INSEP [on-line]. Disponible: http://www.savoir-sport.org

Gernigon, C., & Delloye, J.-B. (2001). *Causal attribution for unexpected success or failure, self-efficacy, and track athletic performance among elite sprinters.* Manuscript submitted for publication.

Gernigon, C., Delloye, J.-B, Fleurance, P., & Riedrich, Y. (1999). *Relations entre l'interprétation causale des résultats, la confiance en soi et la performance athlétique en sprint*. Rapport de recherche non publié. Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Thill, E. (1989). *Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif*. Paris: PUF.