



LA MOTIVATION

En Sport collectif

Définition de MOTIVER : Créer chez quelqu'un les conditions qui le poussent à agir, faire qu'il éprouve de bonnes raisons pour agir.

Travailler avec un groupe motivé doit permettre :

- De faire passer plus rapidement vos contenus collectifs et individuels
- De fixer des objectifs hauts
- D'avoir des projets sur le long terme
- D'établir une concurrence saine qui va permettre d'élever les niveaux d'exigence (techniques, physiques et collectifs)
- De souder un groupe avec des objectifs communs : se serrer les coudes dans les moments difficiles
- Aux joueurs de faire des concessions sur leur condition personnelle au profit du groupe

Plusieurs indicateurs peuvent vous aider à mesurer la Motivation de vos joueurs ou de votre équipe afin de définir les objectifs :

MESURER LA MOTIVATION

La motivation peut se mesurer à :

- L'assiduité aux matchs, aux entraînements
- L'écoute et la volonté de bien faire à opposer à la recherche du défi de l'autorité
- La persévérance et l'abnégation
- Le dépassement de soi
- L'hyper-émotivité et la peur de mal faire
- La bonne humeur
- Travail en autonomie

Plusieurs comportements doivent éveiller les soupçons sur votre manière de fonctionner et peuvent dégrader la motivation de vos entraînés :

Les éléments destructeurs de la motivation :

- Le sentiment d'injustice
- Le manque de communication
- Le manque de repères par rapport au niveau de jeu
- Le manque d'évaluation
- Le manque d'objectifs individuels
- Le manque d'implication-intégration dans le groupe
- Le dénigrement systématique ou le dénigrement face au groupe.

...

Le Travail préparatoire

Connaître son public : Ses motivations

Motivation intrinsèque : Les raisons pour lesquelles je viens au sport (Contexte Familial, Passion ...)

Motivation Sociale : Se sortir de son contexte Social par le Sport (pays de l'Est)

Motivation Amicale : Je viens par ce que j'ai mes copains ou mes frères, parce que j'apprécie ou je connais le coach ...

Contrainte : Ma mère m'oblige à faire du Sport

Définir ensuite le degré de motivation par rapport à la pratique (ce que je suis venu chercher) :

- Je suis venu me faire plaisir, je veux jouer avant tout.
- Je suis venu me faire plaisir en apprenant des choses et en ayant la possibilité de faire des matchs. Le sport ne reste cependant pas ma priorité.
- Je suis venu progresser, rechercher une dualité et si possible jouer au plus haut niveau. Le basket est prépondérant dans ma vie.

Il faut ensuite avoir conscience qu'il existe différents profils de joueurs que vous arriverez rapidement à cerner au cours des séquences d'entraînement et de matchs:

Les « suffisants » : Les joueurs qui ont des capacités et qui s'en contentent : ils ne veulent pas progresser (souvent une haute estime d'eux même et/ou une motivation intrinsèque quasi-inexistante), qui ont presque toujours raison ou qui ne sont pas réellement intéressés par le fait de progresser, et qui au final ne change que très peu souvent leurs comportements. Ces joueurs doivent faire l'objet d'une évaluation précise et doivent être régulièrement mis en difficultés pour les pousser à faire des efforts. A la longue, ces éléments ne doivent pas être au centre des projets car ils sont souvent volatiles et peuvent se révéler comme des leaders négatifs au sein de votre groupe.

Les « persévérants » : Les joueurs qui veulent progresser mais qui y arrivent difficilement (physiquement ou intellectuellement) : joueurs souvent en situation d'échecs mais qui possèdent bien souvent une persévérance au dessus de la moyenne, et qui sont prêts à consentir beaucoup plus d'efforts que les autres pour arriver à trouver un rôle dans un groupe. Ils nécessitent souvent beaucoup d'encouragements mais également d'exigence afin de les pousser dans leurs efforts et donc dans leur progression.

Les « stressés » : Les joueurs qui ont des capacités mais qui ont peur de mal faire (à rassurer) : joueur souvent très (voire trop) motivés, qui veulent bien faire mais qui ont peur des conséquences et du jugement du coach, des coéquipiers et des parents. Ces joueurs doivent être rassurés en dédramatisant les échecs et en valorisant leur réussite.

Les « buvards » : Les joueurs qui ont un potentiel, qui sont à l'écoute et qui cherchent toujours à se remettre en question pour trouver des solutions. Ces joueurs sont le rêve de tout coach et une richesse infinie pour un groupe.

Une fois les profils établis, il vous appartiendra ensuite d'adapter votre comportement par rapport aux besoins déterminés dans les profils car même dans un sport collectif, les entraînés ne pourront pas tous être gérés de la même manière.

Connaître le contexte familial et social afin de pouvoir comprendre les réactions du joueur

Le contexte familial permet souvent de comprendre (et pas d'excuser) les comportements ou l'implication de vos joueurs au sein du groupe.

Connaître les possibilités d'implication des joueurs

Connaître le cursus scolaire ou professionnel des joueurs, la situation familiale et ses obligations afin de déterminer quels seront les éventuels freins à l'implication du joueur. L'idée étant par la suite d'être capable de faire le distinguo entre raisons justifiées et excuses injustifiées lors des absences ou manque d'implication du joueur.

Le fait également de s'intéresser à l'environnement du joueur donnera du crédit à l'entraîneur et montrera au joueur qu'on s'intéresse à lui et donc qu'il est important dans le groupe.

Définir un projet commun

La Motivation intrinsèque ne se donne pas mais s'optimise : l'idée est de connaître les motivations de chacun de vos joueurs et de les transcender par un projet construit collectivement, donc reconnu de tous. Imposer un projet à des joueurs en leur demandant de s'investir sur un concept qui n'est pas le leur vous emmènera très probablement vers un conflit ou vers une démotivation de vos troupes.

Le coach ne peut pas avoir plus d'ambitions que ses joueurs.

Proposer un fonctionnement juste et adapté aux motivations du groupe

Le principe c'est « Trouver ensemble ce qu'on veut faire, le dire ou le formaliser, se mettre d'accord sur un fonctionnement nous permettant d'atteindre nos objectifs et ensuite faire ce qu'on a dit ».

Le coach doit ajuster par ses connaissances le projet pour le mettre en adéquation avec le niveau de jeu visé (Ex : s'entraîner une fois par semaine pour jouer en championnat de France paraît impensable, à moins d'avoir des anciens joueurs de haut-niveau qui vivront sur leur acquis).

Le coach devra cependant interagir sur la confiance des joueurs (en les rassurant ou en leur précisant les attentes) ou sur leur investissement si le besoin s'en fait ressentir.

En fonction des motivations du groupe encadré, le coach devra mettre en place un fonctionnement reconnu de tous, adapté au niveau d'exigence que requiert le championnat où évoluera le groupe.

Le coach devra également s'appliquer à lui-même ses règles de fonctionnement sur le principe de l'exemplarité (ponctualité, écoute ...)



Coach « K » (DUKE et USA Basketball): dureté, justesse et complicité à la fois ➡ Motivation

Proposer des outils pour créer une dynamique de groupe

Les joueurs doivent avant d'être soudés, se connaître : Jeu de rôles ...

Ils doivent ensuite trouver et accepter un rôle au sein du groupe (Ex : 10 joueurs étant capables de scorer 20 points par matchs ne peuvent pas marquer 200 points dans une rencontre).

Faire vivre le groupe :

- Proposer des situations problématiques où le groupe va devoir trouver les solutions ou œuvrer pour réaliser collectivement des objectifs.
- Proposer des temps d'échange hors-basket (douches, anniversaires, sorties ...) seront une richesse pour souder votre groupe (on dit souvent que les groupes se construisent dans les vestiaires ou dans les déplacements).

Le coach devra également prévoir du temps à consacrer au groupe hors du temps d'entraînement pour faire partie intégrante de ce groupe.

La régulation

Avoir un comportement juste et invariable en fonction des joueurs

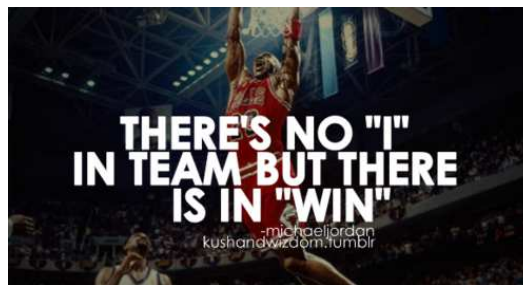
L'idée est que le règlement est le même pour tout le monde et de faire comprendre que personne n'est indispensable et irremplaçable et rien n'est plus important que le groupe.

Plusieurs adages :

Dans le Mot EQUIPE , il n'y a pas de JE : Pas de statuts ni de « Stars »

Seul, on va plus vite mais ensemble on va plus loin.

On peut être exigeant et autoritaire mais difficilement injuste et autoritaire.



Laisser les lignes communication ouvertes

Etre à l'écoute de ce que les joueurs ont à dire (sur les organisations, sur les entraînements, sur la gestion du groupe, sur la vie du groupe et son fonctionnement...) en établissant des règles permettant d'avoir une communication positive :

- Pas de revendication personnelle et individuelle : JE n'ai pas assez de temps de jeu, JE n'ai pas assez le ballon ...
- Ne jamais débriefer les matchs à chaud (surtout les matchs perdus !!!)
- Prévoir un capitaine qui sera le relai entre coach et vestiaire (importance de désigner ou faire désigner une personne irréprochable, reconnue de tous pour son exemplarité et sa justesse).
- Etre à l'écoute de ses joueurs permet de connaître leur état d'esprit et de trouver le comportement à adopter avec eux. Ecouter ne veut pas dire cautionner !!! Le coach devra ensuite faire le tri dans les informations données par les joueurs et ces informations lui permettront de pouvoir se remettre en question.
- Ne jamais écouter les joueurs provoquera très probablement la rupture avec le groupe dès les premières difficultés.
- Il faut prévoir des temps d'écoute, puis des temps où on passe aux actes : l'excès de communication peut ensuite détruire votre crédibilité. Il faudra donc permettre aux joueurs de s'exprimer tout en leur faisant comprendre que VOUS prenez les décisions.



Savoir se remettre en question et reconnaître ses erreurs

Un approche dictatoriale et unilatérale avec les joueurs aboutit bien souvent à une rupture ou un conflit. Chaque match et chaque entraînement devra faire l'objet d'une remise en question de l'entraîneur pour toujours chercher à améliorer les capacités de l'équipe.

Une équipe qui ne fonctionne pas est souvent une équipe qui n'a pas trouvé sa voie : soit les consignes sont trop ou pas assez compliquées pour le niveau des joueurs, soit le fonctionnement n'est pas cohérent voire imposé aux yeux des joueurs. Un coach enfermé dans ces certitudes ne prend souvent plus en compte les motivations et possibilités de ses joueurs et encourage donc souvent la démotivation lors des échecs.

Avoir envie de faire progresser individuellement et collectivement le groupe

Faire progresser son groupe : Le coach qui obtient rapidement des résultats sur l'équipe et sur les progrès individuels va motiver ses joueurs à se transcender. Cet élément permet au groupe d'accorder sa confiance au coach.

Cet élément demandera aux coachs des connaissances, de la curiosité, de l'observation et beaucoup d'investissement. La nouveauté régulière dans les situations d'entraînement permettra de lutter contre l'ennui.



Conserver la notion de Convivialité et de Plaisir

Savoir Etre Positif : Equilibre entre réprimandes et encouragements. Les encouragements suscitent souvent une sensation de fierté donc de plaisir.

Sans tomber dans l'excès, on sait souvent dire ce qui n'est pas bien fait mais rarement ce qui est bien réalisé. Les joueurs ont tous besoin d'un minimum de cette « essence » pour faire avancer le moteur de leur motivation.

Apporter du Plaisir à vous joueurs : la plaisir et le bien-être est un élément essentiel de la motivation : « je me sens bien dans mon club ou mon équipe donc j'ai envie de faire des efforts. »

Faire des bilans individuels et collectifs régulièrement

L'idée est dans un premier temps d'évaluer les progrès réalisés par le groupe et par l'individu.

La seconde idée est de proposer de nouveaux objectifs régulièrement afin que le joueur ait toujours des efforts à fournir pour ne pas tomber dans la facilité et dans l'ennui.

En conclusion, il paraît impossible d'apporter un haut degré de motivation si les entraînés ne possèdent pas à la base un petit degré de motivation intrinsèque (un minimum d'envie de pratiquer et de faire des efforts).

Vos projets et la façon dont vous les amènerez à vos joueurs ainsi qu'un fonctionnement accepté de tous et équitable vous permettront ensuite d'optimiser cette motivation.

« La motivation est l'art d'amener les gens à faire ce que vous voulez qu'ils fassent parce qu'ils veulent le faire. »

« Ike » Eisenhower – Président des USA de 1953 à 1961

Par Sébastien LEGROS, CTF basket de l'Yonne.

Sources : « Motiver vos joueurs » (B.GROSSEORGES, D. COLLINS, DTBN)