


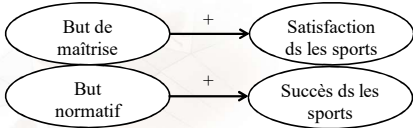
Repenser les buts d'accomplissement en considérant le rôle de l'autonomie dans le domaine du sport


Patrick Gaudreau, Ph.D.
Professeur agrégé
École de psychologie

 Laboratoire de recherche sur l'accomplissement, la motivation et la régulation de l'action (LAMRA)


Partie 1: Motivation pour les buts

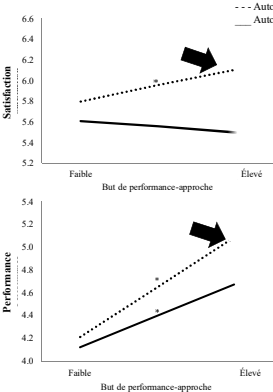
- Les buts sont des représentations mentales de ce qu'une personne désire accomplir (i.e., cibles).
 - La fixation de buts est généralement associée à de bonnes conséquences, mais les effets sont plutôt faibles.
- Différents buts sont associés à différentes conséquences.



 Laboratoire de recherche sur l'accomplissement, la motivation et la régulation de l'action (LAMRA)

- Les buts peuvent être poursuivis pour diverses motivations.
 - Motivation autonome:** "C'est le fun"; "Ça me définit en tant que personne"; "C'est important pour moi".
 - Généralement associée à de bonnes conséquences.
 - Motivation contrôlée:** "Ne pas me sentir mal"; "Faire plaisir aux autres"; "Obtenir quelque chose en retour".
 - Majoritairement associée à de mauvaises conséquences.
- Que se passe-t-il lorsqu'un athlète poursuit un but de maîtrise avec un niveau *bas versus élevé* de motivation autonome?
- Qu'en est-il avec les buts normatifs?

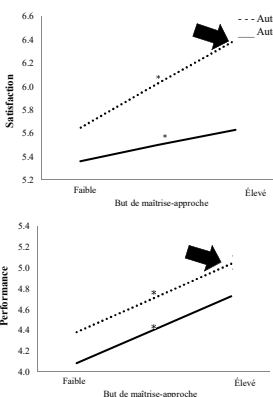
 Laboratoire de recherche sur l'accomplissement, la motivation et la régulation de l'action (LAMRA)



Buts normatifs sont associés à la satisfaction et à la performance quand la motivation autonome est élevée.

Pas reliés à la satisfaction lorsqu'ils sont poursuivis avec faible motivation autonome.

Meilleure satisfaction et performance quand ils sont poursuivis avec motivation autonome élevée.



Buts de maîtrise plus fortement associés à la satisfaction quand la motivation autonome est élevée.

Meilleure satisfaction et performance quand ils sont poursuivis avec motivation autonome élevée.

Partie 2: Motivation autonome pour le sport

- 3.48 plus de chance d'être sélectionné dans une équipe régionale pour les jeux provinciaux en soccer U-12.
- Meilleure utilisation du coping centré sur la tâche pour gérer le stress de la participation sportive.
- Plus de chance de progresser et d'atteindre ses buts en entraînement et lors des compétitions.
- Facilite la satisfaction sportive de la personne elle-même et de son partenaire dans des activités sportives dyadiques.
- Plus grande intention d'utiliser les ressources disponibles dans un centre d'entraînement régional.
- Trajectoire accélérée d'apprentissage lors d'une nouvelle tâche motrice.

Partie 3: Implications pratiques



- Intervention sur la gestion des buts:
 - Aider les athlètes à se fixer des buts (autant normatif que de maîtrise) avec un haut niveau de motivation autonome.
- Intervention sur le coping:
 - Une bonne gestion du stress et des mauvaises performances semble essentiel pour développer et maintenir la motivation autonome.
- Intervention sur le soutien à l'autonomie:
 - Encourager un coaching qui soutient l'autonomie, particulièrement chez les jeunes athlètes et ceux qui reçoivent un faible soutien à l'autonomie de leurs parents.



Laboratoire de recherche sur l'accomplissement, la motivation et la régulation de l'action (LAMRA)

Avertissement



- Ces études utilisent un devis corrélational.
 - Impossible d'inférer de la causalité.
- Cueillette des données se terminera en Janvier 2014.
 - Certains de nos résultats sont basés sur des analyses préliminaires qui n'ont pas encore été évaluées par les pairs.
- Implications pratiques discutées uniquement pour mobiliser les connaissances.
 - Essais randomisés sont nécessaires avant de déterminer s'il est possible d'améliorer la participation sportive en ciblant la motivation autonome avec des interventions sur la gestion des buts, le coping et le soutien à l'autonomie.



Laboratoire de recherche sur l'accomplissement, la motivation et la régulation de l'action (LAMRA)