

Des motivations de nos sportifs

Quelle est la signification d'un temps ou d'une performance réalisés lors d'une manifestation Ufolep ?

Une remarque préliminaire : les différents publics qui participent aux manifestations Ufolep ne le font pas tous pour les mêmes raisons. Qu'y a-t-il de commun en effet entre un jeune sportif de vingt ou vingt-cinq ans inscrit au National de contre la montre individuel de cyclospor et une « mamie » venue participer, avec son petit-fils, à une randonnée pédestre dans le cadre d'un week-end « sport en famille ». Sans doute pas grand-chose ! Et pourtant...

Commençons par étudier d'un point de vue théorique les différents types de motivation chez le sportif, en dissociant tout d'abord « motivation extrinsèque » et « motivation intrinsèque ».

Motivation extrinsèque

Concerne tous les éléments externes à l'individu et susceptibles de stimuler sa pratique, son engagement. Dans cette catégorie, nous classerons les récompenses (médailles, cadeaux), les prix en argent, la réussite sociale, la notoriété... Autant de facteurs incitant à s'engager dans une pratique compétitive de haut niveau.

Motivation intrinsèque

De nature opposée puisqu'elle émane de l'individu lui-même, peut se décomposer en trois catégories : les motivations « d'accomplissement », « hédoniste » ou « d'affiliation ».

La motivation d'accomplissement peut elle-même s'appuyer sur deux leviers différents : la comparaison à autrui tout d'abord (« j'ai fini 4^{ème}, derrière untel mais devant tel autre ») et le dépassement de soi (« j'ai battu mon record personnel de deux secondes ! »).

La motivation de type hédonique, elle, se caractérise par la recherche, à travers la pratique, du plaisir, du bien-être, de la santé, de l'équilibre, de la nature ou du jeu, préoccupation fondamentale chez l'enfant mais aussi présente chez l'adulte.

La motivation d'affiliation, enfin, repose sur la volonté et la satisfaction du sportif de pratiquer avec les autres ou de vivre des moments avec eux : on pense alors aux sports collectifs et aux troisièmes mi-temps de certains d'entre eux...

Chaque sportif chemine donc au fil de ses motivations. D'ailleurs, combien de sportifs de haut-niveau changent-ils de forme de pratique à la fin de leur carrière, désormais davantage motivés par du pur loisir sportif ou une discipline en complète rupture avec leur culture sportive originelle !

L'enfant, lui, fera plus volontiers le chemin inverse. « Appâté » par des jeux pré-sportifs, il se découvre des aptitudes qui le conduisent jusqu'à une pratique compétitive de haut-niveau... et parfois à certaines dérives. Où l'on retrouve alors souvent la motivation extrinsèque.

Et les pratiquants Ufolep dans tout cela ? Eh bien, l'Ufolep a toujours considéré le sport non comme une fin en soi mais comme un outil : un outil éducatif tout au long de la vie !

Pour notre mamie de 65, 70 ou 80 ans, la motivation sera uniquement intrinsèque (dégagée du regard des autres), de type hédonique (plaisir), d'affiliation (avec son petit-fils) et, pourquoi pas, d'accomplissement puisque le dépassement de soi sera au bout du chemin si elle réussit à parcourir le nombre de kilomètres prévu dans la randonnée.

Pour notre cycliste Ufolep engagé dans son contre-la-montre, espérons aussi que la motivation est également essentiellement intrinsèque, qu'elle soit d'accomplissement (classement, record personnel), de type hédonique (le plaisir de l'effort) ou d'affiliation (la joie de participer au milieu d'autres concurrents).

Si, par contre, elle s'avérait majoritairement extrinsèque, sans doute faudrait-il lui signifier qu'il s'est trompé de fédération !

Michel Mazaré Directeur technique national de l'UFOLEP