




Université de Montpellier

Faculté des Sciences du Sport  
et de l'Éducation Physique

# Apprentissages, Motivation et performance

## UE 261.A

Christophe Gernigon  
(christophe.gernigon@umontpellier.fr)

• **Bibliographie (en français)**

Cury, F., & Sarrazin, P. (2001). *Théories de la motivation et pratiques sportives : état des recherches*. Paris : PUF.

Gernigon, C. (1998). 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. (2005). Conséquences cognitives, affectives et comportementales des attributions causales en situation de succès ou d'échec sportif. In O. Rasclé & P. Sarrazin (Eds.), *Croyances et performance sportive. Processus socio-cognitifs associés aux comportements sportifs*. Paris : EP&S.

Gernigon, C. (2005). Installation et conséquences de la résignation apprise dans les activités physiques et sportives. In O. Rasclé & P. Sarrazin (Eds.), *Croyances et performance sportive. Processus socio-cognitifs associés aux comportements sportifs*. Paris : EP&S.

Gernigon, C. (2013). La motivation à réussir : une dynamique de buts. In D. Tessier (Ed.), *La motivation* (pp. 47-65). Paris : Editions EP&S.

Gernigon, C., & Ninot, G. (2005). La compétence, un sentiment personnel. In J.-L. Ubaldi (Ed.), *Les compétences*. Paris : EP&S.

Monteil, J.-M. & Huguet, P. (2002). *Réussir ou échouer à l'école : une question de contexte ?* Grenoble : PUG.

Rasclé, O., & Sarrazin, P. (2005). *Croyances et performance sportive. Processus socio-cognitifs associés aux comportements sportifs*. Paris : Revue EP.S.

Tessier, D. (2013). *La motivation*. Paris : EP&S.

Thill, E. (1999). *Compétence et effort*. Paris : PUF.

# Notion de motivation

Notion de motivation / Essai de catégorisation

## Essai de catégorisation

"Le concept de motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement."

(Vallerand & Thill, 1993)

Notion de motivation / Essai de catégorisation

- **Hédonisme (du grec *hedonê* = plaisir) :**
  - Recherche de plaisir immédiat
- **Affiliation :**
  - Recherche d'appartenance sociale
    - . Raison importante de la participation des jeunes aux APS
    - . Quête approbation sociale + recherche anonymat dans groupe
      - ⇒ Conformisme
      - = Réduction de dissonance (Festinger, 1952, 1957)
    - . Mais "on se pose en s'opposant" (Wallon, 1934)
      - ⇒ Affirmation de son originalité
      - = Création de dissonance
- **Accomplissement (Atkinson, 1964 ; McClelland et al., 1954 ; Murray, 1938) :**
  - Recherche de réussite, de performance, d'excellence
    - . Malgré difficultés, peine voire douleur
    - . Plaisir non déterminant dans l'immédiat (mais peut être différé)

# L'hédonisme

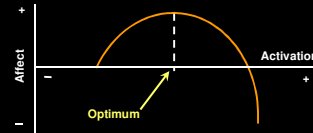
- L'activité ludique (Berlyne, 1960, 1970) :
  - Plaisir (affects positifs, agréables)
  - Spontanéité (non contrainte, absence de pression)
  - Gratuité (absence de perspectives de récompense ou de sanction)
- La dissonance cognitive (discrépance) (Berlyne, 1960, 1970)
  - Dissonance cognitive = Ecart entre deux cognitions (connaissances, opinions ou croyances sur l'environnement, sur soi ou sur son propre comportement) incompatibles. (Festinger, 1957)
  - Dissonance ⇒ état de tension = activation

- Notion d'activation

Etat d'excitation nerveuse variant sur un continuum allant du coma et du sommeil profond jusqu'à l'excitation extrême. (Duffy, 1962 ; Malmo, 1959)

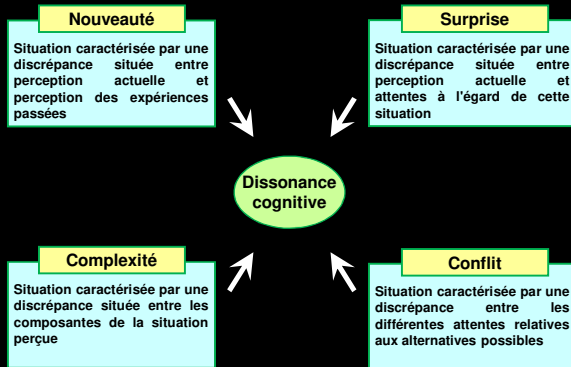
- Niveaux optimal et préférentiel de dissonance

. Relation Activation – Affects en "U" inversé (Berlyne, 1960, 1970)



. Optimum d'activation propre à chaque individu (McReynolds, 1964)  
Exemple / prise de risque : risque préférentiel (Wilde, 1988)

- Sources de dissonance cognitive (d'après Berlyne, 1960)



## La théorie de l'autodétermination

**Notions de motivations intrinsèque et extrinsèque**  
(Deci, 1975)

- Motivation intrinsèque
  - Motivation à faire une activité pour elle-même, spontanément, sans y être incité par une quelconque pression externe (e.g., récompense ou sanction).
  - ⇒ dimension affective directement liée à l'activité (amusement, plaisir, satisfaction).
- Motivation extrinsèque
  - Forme de motivation déterminée par des pressions externes (e.g., récompenses, gratifications, sanctions).
- Loi : La motivation extrinsèque affecte la motivation intrinsèque. (Deci, 1971)
- Mécanisme = processus de surjustification (Lepper, Greene, & Nisbett, 1973)

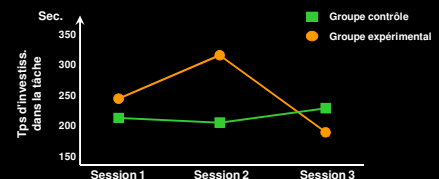
• L'étude de Deci (1971)

- Objet : Tester effet négatif de la motivation extrinsèque sur la motivation intrinsèque

- Méthode : Etudiants 1<sup>ère</sup> année confrontés à tâches de puzzle en 3D au cours de 3 sessions.

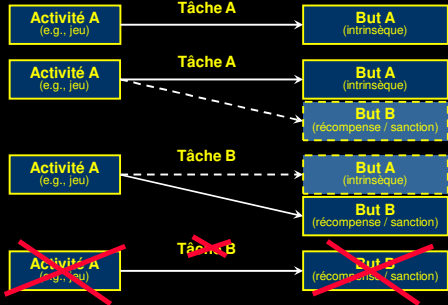
- . Session 1 : Groupe expérimental et groupe contrôle non payés
- . Session 2 : Seulement groupe expérimental payé
- . Session 3 : Groupe expérimental et groupe contrôle non payés

- Résultats :



**Processus de surjustification (Lepper, Greene, & Nisbett, 1973)**

= mécanisme expliquant l'effet négatif de la motivation extrinsèque sur la motivation intrinsèque



NB : Tâche = but à atteindre dans des conditions déterminées (Leplat & Hoc, 1983)

**Continuum d'autonomie perçue (Ryan & Connell, 1989)**

Adapté au sport par Brière, Vallerand, Blais, et Pelletier (1996)

**Motivation intrinsèque** : Actions mises en œuvre pour l'amusement et le plaisir

- ... pour la stimulation (e.g., faire du sport pour les émotions intenses que l'on ressent à pratiquer)
- ... pour la connaissance (e.g., faire du sport pour le plaisir d'apprendre de nouvelles techniques)
- ... pour l'accomplissement (e.g., faire du sport pour le plaisir que l'on ressent lorsqu'on s'améliore)

**Motivation extrinsèque**

- Régulation intégrée** : Actions mises en œuvre pour leur congruence / personnalité de l'individu (e.g., faire du sport parce qu'on est quelqu'un de dynamique et actif et que le sport véhicule ces valeurs)
- Régulation identifiée** : Actions répondant à choix délibéré en raison de la valeur que leurs conséquences représentent aux yeux de la personne (e.g., faire du sport parce que c'est un bon moyen de rester en bonne santé)
- Régulation introjectée** : Actions contrôlées par des règles (pressions, contrôles) imposées par soi-même (e.g., faire du sport parce que c'est absolument nécessaire pour être en forme)
- Régulation externe** : Actions contrôlées par la seule perspective de récompense ou de sanction externe (e.g., faire du sport pour le prestige)

**Amotivation**

Absence de motivation due à perception d'indépendance entre comportement et résultats (e.g., ne pas savoir clairement pourquoi on fait du sport ; ne pas se sentir vraiment à sa place dans le sport)

**Théorie de l'évaluation cognitive**

= sous-domaine de la théorie de l'autodétermination  
 ⇒ Rôle des informations de compétence, d'autodétermination et d'appartenance sociale (affiliation)

Un renforçateur externe affecte la motivation intrinsèque sauf :

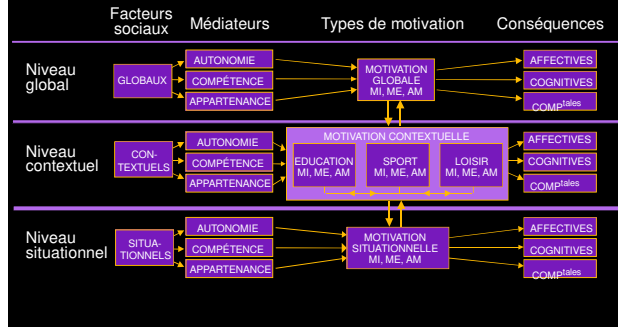
- s'il est perçu comme une information de compétence
- s'il est perçu comme une information de contrôle interne (autodétermination)

Deci & Ryan (1980, 1985)

- s'il est perçu comme une information d'appartenance sociale

Deci & Ryan (1991)  
 Ryan & Deci (2000)

**Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997)**

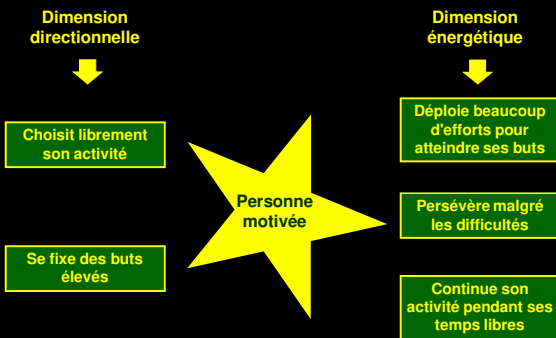


**La motivation d'accomplissement**

**Notions de motivation, contexte et patrons d'accomplissement**

- **Motivation d'accomplissement (Murray, 1938)** : Désir « d'accomplir quelque chose de difficile ; de maîtriser, manipuler ou organiser des objets physiques, des êtres humains ou des idées ; de faire cela aussi rapidement et aussi indépendamment que possible ; de surmonter des obstacles et d'atteindre un haut standard ; d'exceller ; de rivaliser et de surpasser les autres ; d'accroître son amour propre par la mise en œuvre efficace du talent ».
- **Contexte d'accomplissement (Heckhausen, 1974)** :
  - 1 - Tâches finalisées par un but objectif et identifiable
  - 2 - Possibilité succès et possibilité échec
  - 3 - Performances essentiellement déterminées par comportement de l'individu
  - 4 - Possibilité d'estimer quantité d'effort nécessaire ⇒ estimation compétence / difficulté tâche
  - 5 - Estimation compétence et difficulté tâche en fonction de standards d'excellence (sociaux, personnels ou objectifs)

• Patrons d'accomplissement adaptatif



Rôle des perceptions de contrôle / événements passés

• Théorie de la résignation apprise (Seligman, 1975) :

Croyance, acquise par expérience passée, d'une indépendance entre comportements et résultats futurs.



"Quoi que je fasse, ça ne marchera jamais !"

- Mises en évidence empiriques (expérimentales) de la résignation apprise :

1 - Phase de prétraitement

Situation incontrôlable  
vs  
Situation neutre  
vs  
Situation contrôlable

2 - Phase test

Situation contrôlable  
pour tous les sujets

• Théorie de la résignation apprise (suite) :

1<sup>ères</sup> expérimentations / animal (Overmier & Seligman, 1967 ; Seligman & Maier, 1967)

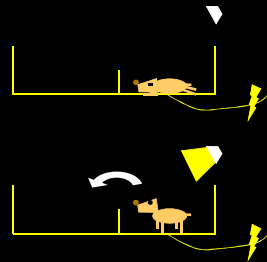
Phase de prétraitement

- Groupe expérimental : expérience d'incontrôlabilité



- Groupe témoin : ∅

Phase test



• Théorie de la résignation apprise (suite) :

1<sup>ère</sup> expérimentation / humain (Dweck & Reppucci, 1973)

- Enfants classe primaire
- Tâche d'agencement de cartes pour reproduire un dessin-modèle

Phase de prétraitement

- Expérimentatrice "succès" : jeu de cartes normal (tâche possible)
- Expérimentatrice "échec" : jeu de cartes truqué (tâche impossible)

Phase test

2 expérimentatrices : jeu de cartes normal

- Expérimentatrice "succès" : ⇒ Enfants réussissent, s'investissent
- Expérimentatrice "échec" : ⇒ Enfants échouent, abandonnent, s'énervent (agressivité)

• Théorie de la résignation apprise (suite) :

1<sup>ère</sup> expérimentation / généralisation de la résignation apprise (Hiroto & Seligman, 1975)

- Adultes
- Tâches instrumentales vs cognitives vs neutres

Phase de prétraitement

Gpes contrôlabilité vs incontrôlabilité vs témoin

- Tâche instrumentale A : Stopper bruit désagréable en déplaçant un curseur
- Tâche cognitive A : Deviner des figures / jeu de cartes (= test de logique)



Phase test

- Tâche instrumentale B : Stopper bruit désagréable en pressant un bouton selon une certaine séquence
- Tâche cognitive B : anagrammes

→ Déficits cognitifs, motivationnels et émotionnels associés à la résignation apprise

• Théorie de la résignation apprise (suite) :

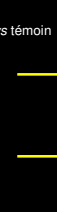
2<sup>ème</sup> expérimentation / généralisation de la résignation apprise (Cole & Coyne, 1977)

- Réplication étude Hiroto et Seligman (1975) mais avec instructions présentant les deux phases comme indépendantes

Phase de prétraitement

Gpes contrôlabilité vs incontrôlabilité vs témoin

- Tâche instrumentale A : Stopper bruit désagréable en déplaçant un curseur
- Tâche cognitive A : Deviner des figures / jeu de cartes (= test de logique)



Phase test

- Tâche instrumentale B : Stopper bruit désagréable en pressant un bouton selon une certaine séquence
- Tâche cognitive B : anagrammes

→ Déficits cognitifs, motivationnels et émotionnels associés à la résignation apprise

RÉSULTAT

INTERPRÉTATION

IMPACT / FACTEURS DE LA MOTIVATION :  
 - Perceptions de contrôle  
 - Sentiment de compétence

MOTIVATION

## L'attribution causale

### Définition :

Activité mentale consistant à se représenter *a posteriori* la causalité des événements

- Conditions favorables à l'activité attributionnelle :
  - Importance de la situation
  - Résultat inattendu
  - Résultat négatif (e.g., échec)

Weiner (1985)

## Attributions et dimensions causales (1<sup>er</sup> modèle de Weiner)

Locus de causalité Stabilité	CAUSES INTERNES	CAUSES EXTERNES
	CAUSES STABLES	Habilité
CAUSES INSTABLES	Effort	Chance

(Weiner, 1972, 1974)

## Théorie de l'attribution causale (2<sup>ème</sup> modèle de Weiner, 1985, 1986)

- Dimensions causales :
  - Locus de causalité (interne vs externe)
  - Stabilité (stable vs instable)
  - Contrôlabilité (contrôlable vs incontrôlable par soi)

## Théorie de l'attribution causale (2<sup>ème</sup> modèle de Weiner, 1985, 1986)

- Attribution causale et attentes de succès :
  - Résultat attribué à cause stable ⇒ attente de même résultat
  - Résultat attribué à cause instable ⇒ changements peuvent être attendus
- Attribution causale et émotions :
  - Emotions liées au résultat (e.g., bonheur, tristesse, frustration)
  - Emotions liées aux causes :
    - . Locus ⇒ émotions / estime de soi (e.g., fierté)
    - . Stabilité ⇒ émotions / attentes (e.g., espoir, désespoir)
    - . Contrôlabilité ⇒ émotions sociales / soi (e.g., honte, culpabilité) / autrui (e.g., colère, gratitude, pitié)
- Attribution causale et comportement :
  - Influences *via* attentes de succès et émotions sur :
    - . Recherche de stratégies pour réussir
    - . Intensité des efforts
    - . Durée des efforts
    - . Persévérance malgré difficultés et échecs

## Théorie de l'attribution causale (2<sup>ème</sup> modèle de Weiner, 1985, 1986)

- Patrons d'accomplissement (Dweck, 1986) :

	Adaptatifs	Maladaptatifs
Plan cognitif	Attentes de succès Croyances de contrôle	Attentes d'échec Croyances d'absence de contrôle
Plan affectif	Emotions positives	Emotions négatives
Plan motivationnel	Choix de buts difficiles (défis) Intentions d'effort	Choix de buts faciles Intentions d'abandon
Plan comportemental	Recherche de stratégies pour réussir Efforts intenses Efforts prolongés Persévérance / difficultés et échecs	Faible engagement initial Efforts modérés Efforts de courte durée Abandon / difficultés et échecs

Patrons d'accomplissement adaptatifs principalement associés à :  
**Attribution à causes internes, instables et contrôlables par soi**

**Théorie de l'attribution causale (2<sup>ème</sup> modèle de Weiner, 1985, 1986)**

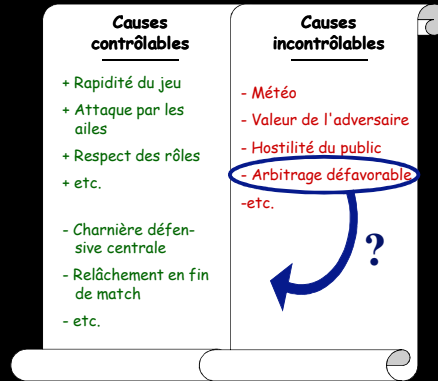
Donc : attribution à causes internes, instables et contrôlables par soi

⇒ Patrons d'accomplissement adaptatifs

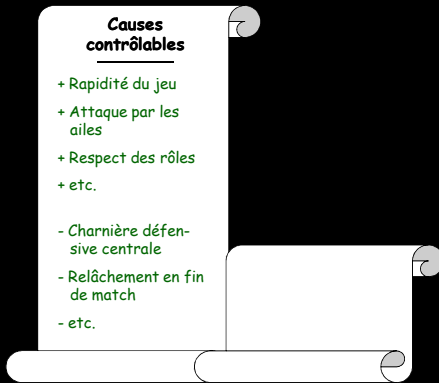
= Objet de stratégies d'entraînement attributionnel

- . Domaine scolaire (e.g., Dweck, 1975)
- . Sport : basketball (Orbach, Singer, & Murphey, 1997)  
tennis (Orbach, Singer, & Price, 1999)

• Exemple d'intervention attributionnelle : le debriefing



• Exemple d'intervention attributionnelle : le debriefing



**Modèle attributionnel de la résignation apprise (2<sup>ème</sup> modèle de Seligman : Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978)**

- Dimensions causales :
  - Internalité (int. vs ext. ⇒ résignation personnelle vs universelle)
  - Stabilité (stable vs instable ⇒ résignation chronique vs transitoire)
  - Globalité (global vs spécifique ⇒ résignation globale vs spécifique)
- Déficits associés à la résignation apprise :
  - Cognitifs (croyance indépendance comportements / résultats)
  - Affectifs (anxiété, tristesse)
  - Motivationnels (diminution intérêt, abandon)
  - Estime de soi

La sévérité des déficits dépend des attributions causales :

- Estime de soi affectée par résignation personnelle
- Déficits les plus graves (dépression, suicide) associés à résignation personnelle, chronique et globale

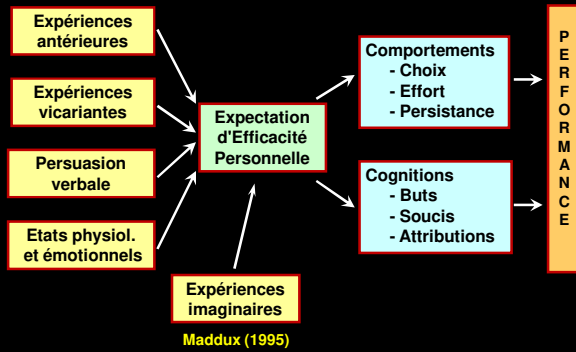
**Notion de style explicatif (Seligman, 1990)**

	SUCCES	ECHEC
OPTIMISME	Tendance causes : - internes - stables - globales	Tendance causes : - externes - instables - spécifiques
PESSIMISME	Tendance causes : - externes - instables - spécifiques	Tendance causes : - internes - stables - globales

**Théorie de l'auto-efficacité (Bandura, 1977-1997)**

- Distinction expectation de résultat vs expectation d'efficacité personnelle (Bandura, 1977)
  - Expectation de résultat : Estimation par une personne qu'un comportement donné conduira à un certain résultat
  - Expectation d'efficacité personnelle : Conviction que l'on peut soi-même exécuter avec succès le comportement requis pour produire le résultat
- Définition expectation d'efficacité personnelle : Croyance en sa capacité à organiser et exécuter les suites d'actions requises pour produire un résultat donné (Bandura, 1997)

### Théorie de l'auto-efficacité (Bandura, 1977-1997)



### Apprentissage Socio-Cognitif par Observation (ASCO)

(Bandura, 1986)

- **Caractéristiques modèle – observateur**

- Efficacité modèle se débrouillant ou apprenant *versus* correct ou expert

- Dépend de la nature de la tâche

(Lee et al., 1994 ; Pollock & Lee, 1992 ; Ross et al., 1985)

⇒ Résolution de Pb *versus* morphocinétique

⇒ vicariance *versus* imitation

### Notion de sentiment de compétence

- Le principal déterminant de la motivation d'accomplissement
  - Rappel : Motivation d'accomplissement ⇒ recherche de performance, d'excellence par mise en œuvre de sa compétence (e.g., Murray, 1938)
- Rôle des succès et des échecs dans la genèse du sentiment de compétence (e.g., Bandura, 1977, 1997)
- Rôle de la difficulté perçue dans la genèse du sentiment de compétence
  - Sentiment de compétence généré par succès obtenus dans des tâches suffisamment difficiles
  - ⇒ tâches représentant des challenges optimaux (Harter, 1978)

- **Domaines de compétence et âges de la vie (Harter, 1990)**

Petite enfance	Millieu/fin enfance	Adolescence	Etudiant	Adulte
Compétence scolaire	Compétence scolaire	Compétence scolaire	Compétence / études Aptitude intellectuelle Créativité	Intelligence
Compétence physique	Compétence athlétique Apparence physique	Compétence / travail Compétence athlétique Apparence physique	Compétence / travail Compétence athlétique Apparence physique	Compétence / travail Compétence athlétique Apparence physique
Acceptation par pairs	Acceptation par pairs	Acceptation par pairs Amitiés proches Relations sentimentales	Acceptation par pairs Amitiés proches Relations sentimentales	Sociabilité Amitiés proches Relations intimes
Conduite	Conduite	Conduite/moralité	Relations / parents Moralité Sens de l'humour	Moralité Sens de l'humour Compétence / éducation Affaires de la maison Attention, utilité / autrui
	Valeur personnelle globale	Valeur personnelle globale	Valeur personnelle globale	Valeur personnelle globale

### Conceptions de la compétence et patrons d'accomplissement

- Théories implicites de la compétence (Dweck & Leggett, 1988)
  - Conception fixe (de l'entité) :
    - = Croyance que la compétence est une qualité stable que l'on possède ou non (e.g., le don)
    - = Associée aux patrons d'accomplissement maladaptatifs
  - Conception malléable (incrémentale) :
    - = Croyance que la compétence peut s'acquérir par l'apprentissage, se développer par le travail et l'entraînement
    - = Associée aux patrons d'accomplissement adaptatifs

- **Conceptions normative vs auto-référencée de la compétence**

(Nicholls, 1984, 1989)

- Conception normative :

. Base = comparaison sociale

⇒ Compétence perçue si perf. > perf. d'autrui

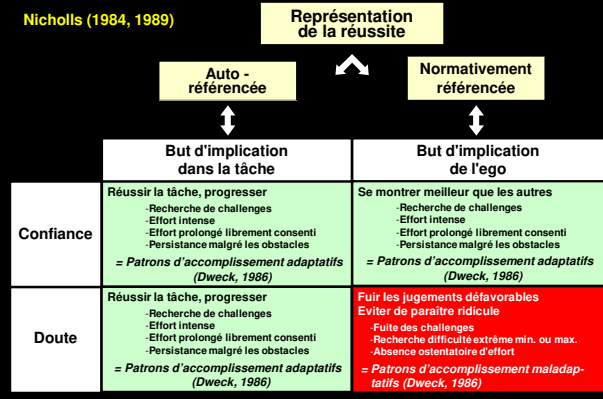
ou si perf. = perf. d'autrui avec moins d'effort

- Conception auto-référencée :

. Base = tâche ou comparaison temporelle

⇒ Compétence perçue si tâche maîtrisée ou si progrès

Nicholls (1984, 1989)



● **Stratégies d'auto-handicap** (Berglas & Jones, 1978)

- = Excuses fournies à l'avance pour expliquer un futur échec potentiel dans situations d'évaluation sociale
- = Favorisées par implication de l'ego

- **Auto-handicap proclamé vs comportemental**

(Leary & Shepperd, 1986)

• **Auto-handicap proclamé**

- = excuses verbales : favorables à la performance à court terme ? (Leary, 1986)

• **Auto-handicap comportemental**

- = comportement inapproprié : défavorable à la performance (Rhodewalt, Saltzman, & Wittmer, 1984)

● **Exemple d'application de la théorie des buts d'accomplissement de Nicholls en EPS :**

Influence des buts d'accomplissement, de l'habileté perçue et de la difficulté de la tâche sur l'effort exercé et la performance en escalade (Sarrazin, Roberts, Cury, Biddle, & Famose, 2002)

**Participants :**

- 78 garçons (M âge = 13.6 ans)
- Conditions : ego+/tâche- et contexte ego habileté perçue +  
vs X  
ego-/tâche+ et contexte tâche habileté perçue -

**Procédure :** Tenter d'escalader 5 voies de difficultés différentes (très facile ; facile ; moyenne ; difficile ; très difficile)

**Var. dép. :** Effort exercé (f. cardiaque max.) et perf. (succès/échec)

**Résultats** (Sarrazin et al., 2002) :

- Effort et perf. : implic. tâche > implic. ego

- Effort : implic. ego et habileté perçue + et implic. tâche et habileté perçue - ⇒ + d'effort qu'autres dans voies moy. et diff.
- implic. ego et habileté perçue - ⇒ - d'effort qu'autres dans voies moy. et très diff.
- implic. tâche et habileté perçue + ⇒ + d'effort qu'autres dans voie diff.

**Discussion :** implic. tâche = adaptatif (surtout / tâches de challenges)  
 implic. ego ⇒ pattern dépend de l'habileté perçue  
 donc : confirmation modèle de Nicholls (1989)

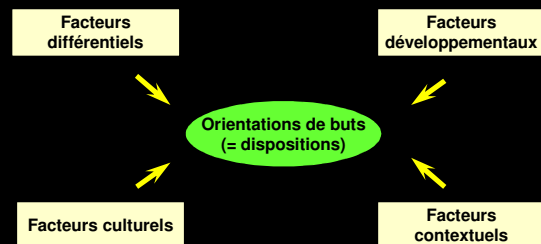
**Théorie des buts d'accomplissement**

**Modèle 2 x 2**

(e.g., Elliot 2005 ; Elliot & McGregor, 2001)

Déf. de la valence du résultat	Auto-référencée	Normativement référencée
<b>Agréable</b>	Buts de Maîtrise-Approche ⇒ Patrons d'accomplissement adaptatifs	Buts de Performance-Approche ⇒ Patrons d'accomplissement adaptatifs
<b>Désagréable</b>	Buts de Maîtrise-Evitement ⇒ Patrons d'accomplissement adaptatifs	Buts de Performance-Evitement ⇒ Patrons d'accomplissement maladaptatifs

● **Facteurs à l'origine des orientations de buts**





### Processus de socialisation

« Processus par lequel les individus acquièrent des habiletés, des traits, des valeurs, des attitudes, des normes et des connaissances associées à l'exercice de rôles sociaux présents ou anticipés. »

(McPherson & Brown, 1988, p. 267)

- Socialisation vers le sport
  - = Influences psychologiques qui façonnent l'attraction initiale des individus pour les APS
- Socialisation via le sport
  - = Acquisition d'attitudes, de valeurs et de connaissances résultant de l'implication dans les APS
- Socialisation contre le sport
  - = influences contribuant à l'arrêt de la participation de l'individu dans les APS

### Rôles des autrui significatifs sur la genèse des orientations de buts

#### I Autrui significatif

= agent socialisant

= personne importante pour un individu

### Rôles des autrui significatifs (suite)

- I PARENTS = modèles (apprentissage social)
  - = renforçateurs via leurs attentes et de leurs encouragements
  - Encouragement des efforts par parents ⇒ Motiv. Intrinsèque +, sous forme de préférence de challenges élevés (Brustad & Weigand, 1999)
  - Orientations de buts des jeunes = liées à perception des buts projetés par les parents sur leurs enfants (Duda & Hom, 1993 ; Weigand & Petrie, 1996)
  - Adolescents + orientés vers l'ego s'inquiètent de ce que leurs parents pensent de leurs habiletés physiques (White, 1996)
  - Adolescents garçons perçoivent que leurs parents sont responsables de l'inquiétude qu'ils manifestent face à la perspective d'une faible perf (White, 1996)
  - Réactions affectives du père = source de pression chez garçons (Weigand & Petrie, 1996)

### Rôles des autrui significatifs (suite)

- I PROFESSEURS ⇒ styles d'enseignement (e.g., climat motivationnel)
- I PAIRS = supports au développement du concept de soi
  - = renforçateurs de valeurs
  - le sport de compétition réclame et éduque chez l'enfant sa capacité à comprendre les rôles joués par les autres
- I HEROS SPORTIFS = modèles (médiatisés)
  - Problèmes et efforts souvent évoqués (e.g., après défaite)
  - Parasocialisation : enfants pensent connaître ce que pense et ressent leur héros ainsi que ce qui le motive

### Influence du professeur : le climat motivationnel

Structure des situations d'accomplissement supposées influencer l'adoption de buts d'accomplissement particuliers et les patrons motivationnels qui en résultent

(d'après Ames, 1992)

### Variables du contexte d'apprentissage contribuant à instaurer un climat motivationnel de maîtrise (d'implication dans la tâche)

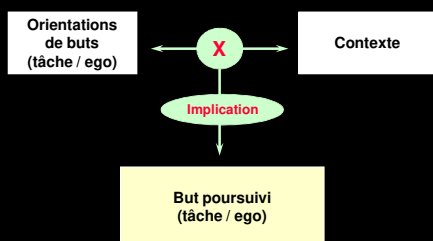
- Tâches :
  - Variées
  - Individualisées
  - Sollicitant enjeux personnels (challenges)
  - Impliquant l'élève
  - Buts réalistes et réalisables à court terme
- Autorité :
  - Participation de l'élève aux décisions
  - Participation de l'élève à des tâches à responsabilité
  - Favoriser l'autonomie
- Reconnaissance :
  - Valoriser les qualités personnelles de chacun
  - Valoriser les progrès individuels
  - Assurer une équité dans l'intérêt manifesté et les gratifications
- Groupements :
  - Formes variées et flexibles
  - Ne pas hésiter à utiliser la diversité des compétences (hétérogénéité)
- Evaluation :
  - Individualisée et significative pour chacun
  - Critères de progrès personnels
  - Souligner les critères de maîtrise à côté des critères de résultat
  - Favoriser l'auto-évaluation
- Temps :
  - Donner le temps suffisant pour s'améliorer
  - Délais à fixer en concertation avec l'élève

(d'après Ames, 1992)

Ntoumanis & Biddle (1999)		La perception d'un climat d'implication dans la tâche est corrélée	
		positivement avec...	négativement avec...
<b>Cognitif</b>	- Orientation vers la tâche	- Orientation vers l'ego	
	- Motivation intrinsèque	- Amotivation	
<b>Affectif</b>	- Autodétermination, autonomie perçue		
	- Compétence perçue		
<b>Comportemental</b>	- Sentiment d'efficacité personnelle		
	- Progrès perçus		
	- Appartenance sociale		
	- Perception des efforts consentis		
	- Croissance que succès en sport dû à efforts		
	- Contrôle attentionnel		- Distraction
	- Croissance que le sport développe des "habiletés de vie"		
	- Sportivité		
	- Plaisir		
	- Satisfaction d'appartenir à une équipe		
	- Croissance que expériences de maîtrise = sources de satisfaction		
	- Contrôle émotionnel		
	- Perception de relations entraîneur-jeune positives et fortes		
			- Inquiétude / performance
			- Tension, pression
			- Perceptions de l'entraîneur comme source de "distress"
			- Évitement de la pratique
			- Stratégies d'auto-handicap
			- Abandon de la pratique

Ntoumanis & Biddle (1999)		La perception d'un climat d'implication de l'ego est corrélée	
		positivement avec...	négativement avec...
<b>Cognitif</b>		- Orientation vers l'ego	- Orientation vers la tâche
		- Attribution du succès des adversaires à leur ruse ou leur tricherie	- Intérêt
<b>Affectif</b>		- Croissance que succès en sport dû à aptitude	- Motivation intrinsèque
		- Tendance à l'adoption de stratégies d'auto-handicap	- Autodétermination, autonomie perçue
<b>Comportemental</b>		- Distraction	- Progrès perçus
		- Inquiétude / échec	- Appartenance sociale
	- Tension, pression	- Estime de soi	
	- "Distress"	- Contrôle attentionnel	
	- Sources cognitives de "distress"		
	- Perceptions de l'entraîneur comme source de "distress"		
	- Perceptions des caractéristiques de l'équipe comme source de "distress"		
	- Croissance que battre les autres = sources de satisfaction		
			- Satisfaction
			- Satisfaction d'appartenir à une équipe
			- Contrôle émotionnel
			- Abandon de la pratique

### Approche interactionniste des buts d'accomplissement



Nicholls (1989)

### Etat d'implication dans un but (EIB)

« Intention momentanée de faire face à une situation d'accomplissement particulière, sous-tendue par le désir de générer, d'accroître ou de préserver un sentiment de compétence auto- ou normativement référencé. »

(Gernigon, d'Arripe-Longueville, Delignières, & Ninot, 2004)

### Etude des variations des EIB en tennis

(Smith et Harwood, 2002)

- **Méthode**
  - Participant = 1 joueur de tennis professionnel
  - Rappel vidéo / 4 matches
  - Mesures rétrospectives EIB ego et tâche après chaque point (items uniques)
- **Résultats**
  - Différences / niveaux d'implication dans buts selon les situations intra-matches
  - Changements de but selon les situations intra-matches
  - Faibles corrélations entre les EIB
- **Conclusion**
  - Caractère transitoire des EIB
  - Indépendance des EIB

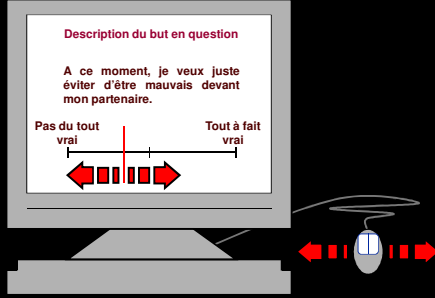
### Etude des variations des EIB et de leurs relations en judo

(Gernigon, d'Arripe-Longueville, Delignières, & Ninot, 2004)

#### Méthode :

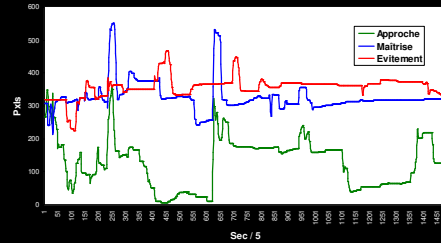
- **Participants** : - 2 adultes judokas hommes (M age = 21)
  - Niveau national
- **Procédure** :
  - Combats d'entraînement de 5 min
  - Instructions : combattre seulement, accepter d'être projeté
  - Enregistrement vidéo
  - Visionnage du combat trois fois pour évaluer en continu le niveau d'implication vers chacun des buts :
    - . Maîtrise
    - . Performance approche
    - . Performance évitement
  - Entretiens d'auto-confrontation (Theureau, 1992)

- Dispositif : Le paradigme "souris".  
(Vallacher et al., 1994 ; Vallacher et al., 2002)

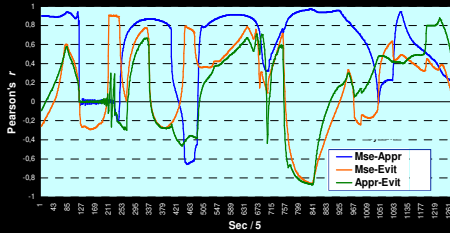


**Résultats :**

- Variations des EIB



- Relations entre les EIB



**Discussion :**

- Les EIB et leurs degrés de synchronisation sont sujets à des variations rapides, importantes et abruptes.  
(Harwood & Hardy, 2001 ; Harwood et al., 2000 ; Treasure et al., 2001)
- Différents patrons de relations entre les EIB sont observables, selon les moments :
  - Bipolarité (Treasure et al., 2001)
  - Concomitance (Harwood & Hardy, 2001 ; Harwood et al., 2000)
  - Indépendance (Harwood & Hardy, 2001 ; Harwood et al., 2000)
- Analyses qualitatives basées sur autoconfrontations / vidéo confirment résultats qualitatifs + éclairent relation de concomitance :
  - Souvent, concomitance = complémentarité  
(Gernigon & le Bars, 2000)

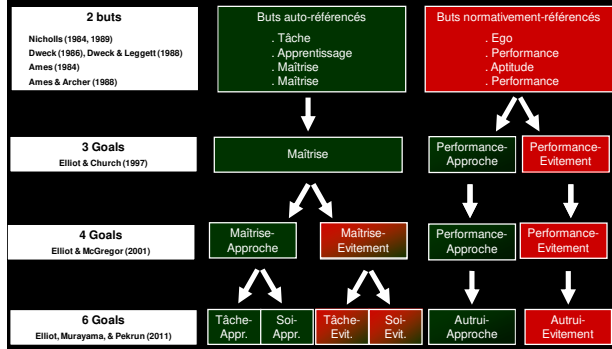
**Vers une approche dynamique des états motivationnels d'approche et d'évitement**

(Gernigon, 2013 ; Gernigon, Vallacher, Nowak & Conroy, 2015)

Selon Elliot (2008, p. 3), d'après Lewin (1935) :

- Motivation d'approche  
"L'énergétisation du comportement par, ou la direction du comportement vers, des stimuli positifs (objets, événements, éventualités)"
- Motivation d'évitement  
"L'énergétisation du comportement par, ou la direction du comportement s'éloignant, des stimuli négatifs (objets, événements, éventualités)"

**Théories contemporaines des buts d'accomplissement**



### Une approche additive de la complexité ?

"From our present vantage point, the maximum degree of complexity that we envision for a mature achievement goal framework is a 3 x 2 conceptualization" (Elliot & McGregor, 2001, p. 517)

Quid comparaison sociale ascendante, descendante ?

(e.g., Blanton et al., 1999; Mussweiler et al., 2004)

Voire horizontale ? Etc.

Buts d'accomplissement partagent dimensions communes =>

- Déterminants communs (Elliot & Church, 1997; Elliot & McGregor, 2001)
- Conséquences mixtes (Elliot & McGregor, 2001; Elliot & Moller, 2003)
- Fortes corrélations positives (Elliot & Church, 1997; Elliot & McGregor, 2001; Elliot & Murayama, 2008; Elliot, Murayama & Pekrun, 2011)

=> Prolifération de dimensions => Perte de validité discriminante

### Vers une approche dynamique de la complexité

#### ● But d'accomplissement

- Système complexe hiérarchisé de sous-buts et de déterminants plus ou moins convergents ou divergents (Kruglanski et al., 2002)
- Système de sous-buts et de déterminants = auto-organisé

↓

. Dynamisme : éléments et leurs relations changent (Gernigon et al., 2004)

+  
. Intégration (e.g., Vallacher & Nowak, 1997) :

- Statique : Transformation convergente des éléments (e.g., d'Arripe-Longueville et al., 2002) ou divpt de relations instrumentales entre les éléments divergents (Kruglanski et al., 2002 ; Pintrich, 2000)
- Dynamique : Interactions conflictuelles entre les éléments du système qui se coordonnent en plusieurs patrons de buts mutuellement inconsistants (Kruglanski et al., 2002)

- Patron qualitatif émergent = Etat d'implication dans un but (EIB)

. Fluctue selon trajectoires pouvant être capturées par "attracteurs" uniques (intégration statique) ou multiples (intégration dynamique) et repoussées par "repoussants"

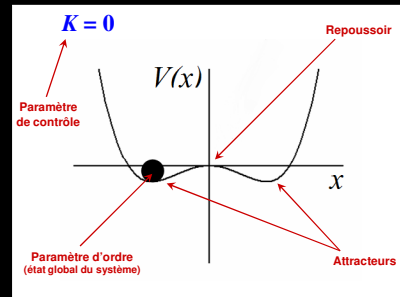
### Système complexe dynamique

Ensemble d'éléments dont les interactions complexes font émerger, via un processus d'auto-organisation, des états qualitatifs caractéristiques changeant de manière non linéaire.

### Modélisation mathématique des comportements dynamiques

$$V(x) = kx - \frac{1}{2} x^2 + \frac{1}{4} x^4$$

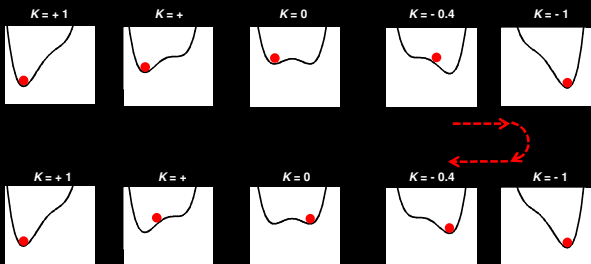
(Tuller, Case, Ding, & Kelso, 1994)



### Modélisation mathématique des comportements dynamiques

$$V(x) = kx - \frac{1}{2} x^2 + \frac{1}{4} x^4$$

(Tuller, Case, Ding, & Kelso, 1994)



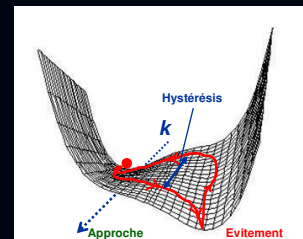
### Modélisation mathématique de la dynamique approche/évitement

$$V(x) = kx - \frac{1}{2} x^2 + \frac{1}{4} x^4$$

(Gernigon, 2015 ; Gernigon, Vallacher, Nowak, & Conroy, 2015)

- Conditions et moments selon lesquels les états d'approche et d'évitement peuvent adopter des patrons de :

- ✓ résistance
- ✓ oscillation
- ✓ renversement



$$V(x) = kx - \frac{1}{2} x^2 + \frac{1}{4} x^4$$

**Bases motivationnelles des buts d'accomplissement**

- Manque de validité discriminante des modèles contemporains des buts d'accomplissement
  - ⇒ Besoin de considérer les processus spécifiques par lesquels les propriétés motivationnelles des buts opèrent.
- Hypothèse (basée sur littérature / relations buts — stratégies de promotion/protection du soi) :
  - Les propriétés attractives ou répulsives des buts dépendent moins de leurs dimensions de maîtrise et de performance que de l'impact potentiel que ces dimensions peuvent avoir sur le soi.

⇒ Cœur des processus d'approche et d'évitement = Bénéfice et menace potentiels pour le soi et attentes de compétence

e.g., Atkinson (1957):  $TA = (Ms \times Ps \times Is) + (Me \times Pe \times Ie)$ ,

- Avec:  $TA$  = Tendance à l'accomplissement  
 $Ms$  = Motif d'approche du succès  
 $Ps$  = Probabilité subjective de succès  
 $Is$  = Valeur incitative du succès  
 $Me$  = Motif d'évitement de l'échec  
 $Pe$  = Probabilité subjective d'échec  
 $Ie$  = Valeur incitative de l'échec (négative)

**Bases motivationnelles des buts d'accomplissement (suite)**

- Similitudes / modèle d'Atkinson (1957) :
  - Bénéfice potentiel pour le soi = Valeur incitative du succès ( $I_s$ )
  - Menace potentielle pour le soi = Valeur incitative de l'échec ( $I_e$ )
  - Attentes de compétences = Probabilités subjectives de succès ou d'échec ( $P_s$  &  $P_e$ )
- Différences / modèle d'Atkinson (1957) :
  - Bénéfice et menace potentiels pour le soi sont indépendants, tandis que  $I_s$  et  $I_e$  étaient considérés comme bipolaires (voir Covington and Roberts, 1994)
  - Les attentes de compétence impliquent un contrôle personnel (e.g., Bandura, 1997), mais pas  $P_s$  ou  $P_e$  (= attentes de résultat)
  - Plusieurs antécédents dispositionnels de la motivation d'accomplissement peuvent appartenir au système de détermination d'un but d'accomplissement.
    - ⇒ Pas seulement les motifs d'approche du succès (besoin d'accomplissement) et d'évitement de l'échec (peur de l'échec)

**Modélisation mathématique des buts**

(Gemigon, 2015 ; Gemigon, Vallacher, Nowak, & Conroy, 2015)

- Rappel du modèle mathématique du comportement dynamique :
  - $V(x) = kx - 1/2 x^2 + 1/4 x^4$  (avec  $k$  comme paramètre de contrôle)
- Besoin d'une conceptualisation de  $k$  qui intègre les bases motivationnelles des buts d'accomplissement :

$k$  = Attente de compétence (expectation) X Bénéfice et menace pour le soi (valence) :

$k = (c \times b_s) - (i \times m_s)$

ou, comme  $i = 1 - c$ ,

$k = (c \times b_s) - [m_s \times (1 - c)]$

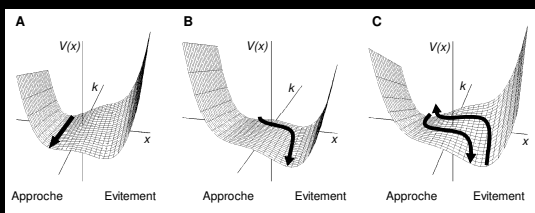
- Avec:  $c$  = Niveau de l'attente de compétence  
 $b_s$  = Bénéfice potentiel / soi  
 $i$  = Niveau de l'attente d'incompétence  
 $= 1 - c$   
 $m_s$  = Menace potentielle / soi

**Convergence du modèle mathématique avec la littérature**

$c$	$b_s$	$i$	$m_s$	$k$	Examples
1	1	1	1	1	Definite approach to a high challenge due to high competence expectancies (e.g., Lazarus & Folkman, 1984), resulting in the stable pursuit of the goal to be reached.
1	1	5	1	1	Definite approach to a situation for which success is perceived as likely and highly beneficial for the self, as in upward social comparison that is expected to be successfully dealt with (e.g., Buunk & Ybema, 1997; Major et al., 1991). This results in the stable pursuit of the goal to be reached.
1	5	5	5	5	Approach to a moderate challenge due to high competence expectancies (e.g., Lazarus & Folkman, 1984), resulting in the pursuit of the goal to be reached.
1	5	1	5	5	Approach to a situation for which success is perceived as likely and moderately beneficial for the self, as in downward social comparison that is expected to be successfully dealt with (e.g., Crocker et al., 1987; Wills, 1981). This results in the pursuit of the goal to be reached.
5	1	5	25	25	Slight trend to approach a situation for which success is perceived as uncertain but highly beneficial for the self, as in moderate upward social comparison that is doubtfully expected to be successfully dealt with. The pursuit of either the goal to be reached or a substitutive goal depends mainly on the history of goal involvement and/or noise.
5	1	1	0	0	Approach-avoidance conflict that may result in the pursuit of either the goal to be reached or a substitutive goal, depending on the history of goal involvement and/or noise.
5	5	5	0	0	Approach-avoidance conflict (Atkinson, 1957) that may result in the pursuit of either the goal to be reached or a substitutive goal, depending on the history of goal involvement and/or noise.
5	5	1	-25	-25	Slight trend to avoid a situation for which success is perceived as uncertain and failure is highly threatening for the self, as in moderate upward social comparison that is doubtfully expected to be successfully dealt with. The pursuit of either the goal to be reached or a substitutive goal depends mainly on the history of goal involvement and/or noise.
0	1	5	-5	-5	Avoidance due to fear of likely failure moderately damaging for the self (e.g., Conroy et al., 2003; Elliot & McGehee, 2001), resulting in the pursuit of a substitutive goal.
0	5	5	-5	-5	Avoidance of a moderate challenge due to low competence expectancies (e.g., Lazarus & Folkman, 1984), resulting in the pursuit of a substitutive goal.
0	1	1	-1	-1	Definite avoidance of a high challenge due to low competence expectancies (e.g., Lazarus & Folkman, 1984), resulting in the stable pursuit of a substitutive goal.
0	5	1	-1	-1	Definite avoidance due to fear of likely failure highly damaging for the self (e.g., Conroy et al., 2003; Elliot & McGehee, 2001), resulting in the stable pursuit of a substitutive goal.

Note:  $k = (c \times b_s) - [m_s \times (1 - c)]$  with  $c \in [0, 1]$  and  $b_s$  et  $i \in [0, 1]$ .

**Propriétés remarquables du modèle**



**Non linéarité :**

A : Une grande variation dans la valeur de l'un ou plusieurs éléments du système peut n'entraîner aucun changement dans son comportement global (i.e., l'état du système est stable).  
 ⇒ Résistance à la perturbation ⇒ Motivation persistante

B : Une infime variation dans la valeur de l'un des éléments du système peut entraîner un changement catastrophique de son comportement global (i.e., l'état du système est instable).  
 ⇒ Grande sensibilité à la perturbation (e.g., bruit) ⇒ Motivation fragile

**Dépendance à l'histoire :**

C : Retard de l'effet sur la cause dans le comportement du système lorsque celui-ci est soumis à une action croissante puis décroissante.  
 ⇒ Hystérésis ⇒ Réactance ⇌ Résignation (Wortman & Brehm, 1975)

**Premières validations**

**Objet d'étude:**

Comparaison entre les propriétés prédictrices des attentes de compétence, du bénéfice pour le soi et l'ide a menace pour le soi relatifs à un but et celles de la distinction maîtrise/performance classique.

(Teboul, Le Bars, & Gemigon, 2017)

**Participants:** 130 lycéens (32 garçons ; 98 filles;  $M_{age} = 15.9$ )

**Procédure:** 2 sessions

- 1<sup>ère</sup> session : Circuit technique basketball (1<sup>er</sup> essai)

- 2<sup>ème</sup> session: (1 semaine plus tard) : 3 questionnaires

. Quest. Fr. Implic. Buts d'Acc.-6 (QFIBA-6, Le Bars, Teboul, Pineau, & Gemigon, 2017) : questionnaire 6 buts (Elliot et al. (2011))

. Quest. Syst. Appr.-Évit. (QSAE, Gemigon et al., 2017) :  $k$  et ses composants ( $c$ ,  $b_s$  et  $m_s$ )

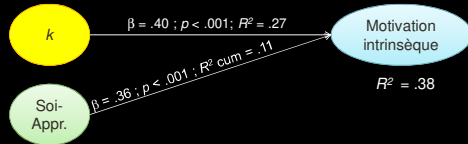
. Motivation intrinsèque (Elliot & Harackiewicz, 1996)

. Circuit technique basketball (2<sup>nd</sup> essai)

## Premières évidences (suite)

### Résultats:

Analyse de régression pas à pas :



## Premières applications

### Coaching :

De l'évitement à l'approche d'acrobaties à la poutre en gymnastique

(Klosek, Grand, & Gernigon, 2013)

- Entraînement : gymnaste de 12 ans (niveau national) :
  - . Refus systématiquement de réaliser un élément acrobatique à la poutre en présence de camarades meilleures qu'elle (i.e., rivales).
  - . Mais aucun problème en présence de camarades moins bonnes qu'elle (i.e., non rivales)
- 15 séances d'entraînement :
  - . Degré de rivalité (en nombre et niveau des camarades présentes) progressivement augmenté au fil des séances.
  - . Au début de chaque séance, réponse au QSAE (Gernigon et al., 2017) appliqué aux acrobaties à réaliser.
  - . Séances 1, 7 et 15 = tests devant le niveau de rivalité le plus élevé.

## Premières applications (suite)

### Coaching (suite) :

#### Résultats:

Séances	Bs	Ms	C	k	Approche / Evitement
1	0.54	0.66	0.27	0.33	
2	0.20	0.68	0.59	-0.16	
3	0.36	0.72	0.66	-0.01	
4	0.55	0.52	0.70	0.22	
5	0.70	0.45	0.52	0.14	
6	0.59	0.34	0.50	0.12	
7	0.65	0.68	0.59	0.10	
8	0.68	0.50	0.56	0.16	
9	0.73	0.68	0.85	0.23	
10	0.68	0.52	0.68	0.20	
11	0.65	0.59	0.68	0.17	
12	0.73	0.68	0.75	0.38	
13	0.77	0.70	0.70	0.33	
14	0.65	0.77	0.77	0.32	
15	0.68	0.82	0.82	0.41	

Note. Rangées jaunes = séances tests

## Conclusion

Conclusion

### Place de la motivation dans la préparation à la performance

- | Déclenchement d'activité (entraînement)
- | Déterminant des patrons d'accomplissement adaptatifs
  - à l'entraînement
  - en compétition
- | Régulation des comportements au cours de l'action
- | Réparation – récupération / événements négatifs
  - échec
  - blessure...

Conclusion

### Place de la motivation dans l'acquisition des habiletés motrices

