

---

# Mieux vaut partir motivé pour affronter les difficultés

Christophe Angot<sup>\*1</sup>, Guillaume Martinet<sup>\*</sup>, and Nicolas Hauw<sup>\*2</sup>

<sup>1</sup>APCoss-Institut Formation Education Physique et Sportive Angers, UCO-IFEPSA, Angers –  
Université Catholique de l'Ouest – France

<sup>2</sup>APCoSS, Institut de Formation en Éducation Physique et en Sport d'Angers, UCO-IFEPSA Angers –  
Université Catholique de l'Ouest – France

## Résumé

### Introduction

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2018) plus d'un quart de la population mondiale est insuffisamment active, ce qui soulève des questions de motivations à pratiquer régulièrement une activité physique. La théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985) est devenue essentielle pour comprendre les comportements humains, en mettant l'accent sur les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale. Elle propose que les différents motifs d'engagement se distinguent par leur degré d'autodétermination, dont la motivation intrinsèque en est le plus haut niveau. Vallerand (1997) propose que ces motivations soient vécues à différents niveaux hiérarchiques (global, contextuel, situationnel). Le niveau situationnel est particulièrement intéressant pour comprendre l'ici et le maintenant de l'engagement, et notamment son aspect dynamique (Angot, 2013). Cette étude examine les trajectoires de la motivation intrinsèque situationnelle associées aux réussites ou aux échecs dans une tâche de putting en golf. Nous examinons également si l'évolution de cette motivation peut être influencée par le niveau de motivation contextuelle dans les sports.

### Méthode

194 jeunes Français âgés de 11 à 15 ans ont complété la version française de l'Échelle de Motivation dans les Sports (Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995). Trois groupes de 20 participants ont ensuite été formés en fonction de leur niveau d'autodétermination : faible (AD-), modéré (AD=) et élevé (AD+). Les participants ont réalisé une tâche de putting en golf, consistant à envoyer une balle dans un trou situé à 1,50 mètre. Après leurs 20 essais, les participants relevaient leur performance (Nombre de réussites/Nombre d'essais) et étaient invités à visualiser leur pratique tout en utilisant le logiciel "mouse paradigm", qui enregistre les mouvements de la souris pour mesurer l'évolution de la motivation intrinsèque.

### Résultats

Pour étudier les trajectoires de la motivation intrinsèque situationnelle des analyses de courbes de croissance multiniveaux (MGCA) ont été effectuées. Nous avons réalisé des analyses distinctes pour chaque sous-échantillon à l'aide du package R (version 1.1.36) intitulé lme4 (Bates, Mâcher, Bolker & Walker, 2015). Les résultats montrent uniquement pour le groupe AD+, un effet linéaire positif significatif du temps ( $\beta = 25,28$ ,  $p < 0,01$ ), un effet quadratique négatif significatif du temps ( $\beta = -2,77$ ,  $p < 0,01$ ) et un effet cubique positif

---

\*Intervenant

significatif du temps ( $\beta = 0,08$ ,  $p < 0,01$ ) sur la motivation situationnelle.

#### Discussion

L'étude confirme que la motivation situationnelle intrinsèque est dynamique. Les individus hautement autodéterminés sont plus susceptibles de maintenir ou d'augmenter leur motivation intrinsèque même en situation d'échec (entre 3 et 4 réussites sur 20 essais en moyenne). Cela souligne l'importance de créer des environnements soutenant l'autodétermination pour soutenir la motivation contextuelle. Les résultats suggèrent également que confronter des individus faiblement autodéterminés dans les sports à des situations difficiles n'est pas bénéfique. En revanche, des expériences répétées de motivation intrinsèque situationnelle, peuvent augmenter la motivation contextuelle par un effet de bottom-up.

#### Conclusion

Cette étude met en lumière l'importance de la motivation contextuelle et situationnelle dans le sport. Elle montre que la motivation intrinsèque peut évoluer positivement même en situation d'échec, mais principalement pour les individus hautement autodéterminés. Ces résultats sont pertinents pour les contextes où les échecs sont fréquents, comme le sport, et soulignent la nécessité de créer des environnements soutenant les besoins psychologiques fondamentaux pour favoriser une motivation durable.

#### Bibliographie

Angot, C. La Dynamique de la Motivation Situationnelle. Ph.D. Thesis, University of Limoges, Limoges, France, 2013. <https://aurore.unilim.fr/ori-oai-search/notice/view/unilim-ori-30751>.

Bates, D.; Mächler, M.; Bolker, B.; Walker, S. Fitting linear mixed-effects models using lme4. *J. Stat. Softw.* **2015**, *67*, 1–48.

Brière, N.M.; Vallerand, R.J.; Blais, M.R.; Pelletier, L.G. Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *Int. J. Sport Psychol.* 1995, *49*, 168.

Deci, E.L.; Ryan, R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *J. Res. Personal.* 1985, *19*, 109–134.

OMS, Organisation Mondiale de la Santé. 2018. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Vallerand, R.J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Adv. Exp. Soc. Psychol.* 1997, *29*, 271–360.