

## **Evolution des différents types de motivation chez les footballeurs du lycée sportif national de Draria (Alger)**

**Dr : HAMICI Abdennour**

Maitre de conférence « B » à l'ES/STS de Dely Ibrahim (Algérie)

**Dr : Benbousseta Rahima**

Maitre de conférence « B » à l'IEPS de l'Université Alger 3 (Algérie)

**Dr : Kamel Benmesbah**

Maitre de conférence « A » à l'IEPS de l'Université Alger 3 (Algérie)

### **Résumé**

Cette recherche s'appuie sur la théorie de l'autodétermination (TAD) (Deci & Ryan, 1985,1991). Elle a pour objectif d'étudier la motivation dans le sport chez des jeunes footballeurs du lycée sportif national de DRARIA (Alger) sur une durée de trois années.

Les résultats obtenus par les footballeurs de la section sport-études indiquent que les scores moyens sont plus élevés que la borne centrale (délimitée par le chiffre 4) pour la plupart des sous-échelles, tout au long des 3 années, exception faite de l'amotivation et à la motivation extrinsèque par régulation externe qui se situent sous la borne centrale. Ces résultats signifient que notre population est relativement motivée de manière autodéterminée face à la pratique du football.

Néanmoins, la motivation par régulation externe (MREG), passe au dessus de la borne centrale lors de la dernière année, on peut expliquer cela par les nombreuses recherches, qui ont confirmé l'utilité de distinguer les types de motivation. Les résultats de la présente recherche, confirment l'existence de différents types de motivation dans le sport et l'induction de conséquences positives ou négatives selon que le jeune footballeur développe des types de motivation plus ou moins autodéterminés. Après lecture et analyse de la courbe d'évolution des types de motivation intrinsèque, nous observons le passage du score moyen de la motivation intrinsèque par la stimulation sous la borne centrale, lors de la dernière année, qui correspond à l'étape de l'examen du baccalauréat.

La motivation intrinsèque par la stimulation est construite sur les objectifs non stratégiques, c'est-à-dire sur les objectifs à court terme, et décline au fil du temps pour des raisons de lassitude due à l'apparition d'autres objectifs tels que l'examen du baccalauréat chez notre groupe expérimentale. De même, la motivation intrinsèque par la stimulation se réfère au fait de pratiquer une action pour le plaisir de ressentir des

sensations plaisantes, les entraîneurs ont tout intérêt d'orienter leur stratégie de management vers le développement d'une motivation autodéterminée chez les joueurs.

La motivation par régulation introjectée est positivement reliée aux efforts fournis mais elle est également associée à plus d'anxiété et de difficultés à faire face en cas d'échec. Avec une note très élevée de la motivation externe introjectée égale à  $(22,67 \pm 3,99)$  qui est considéré comme l'indice le plus auto-détermination parmi les autres dimensions de la motivation extrinsèque. La motivation par régulation identifiée est associée à plus de satisfaction ressentie envers la pratique du sport et à plus de facilité à affronter les problèmes.

Le plaisir intrinsèque du football, la compétition, le besoin du contact social, le besoin de démontrer leurs capacités, et de la santé sont les principales motivations qui ont conduit la population expérimentale à pratiquer le football.

**Mots clés :** motivation autodéterminé - intrinsèque – extrinsèque – amotivation – football- sport-études

## **Introduction**

Pourquoi tel jeune pratiquant d'une activité physique et sportive est-il plus volontaire qu'un autre pour l'accomplissement d'une tâche ? Pourquoi tel jeune est-il attiré par une pratique sportive plus que par une autre ? Quels sont les éléments influents sur le plan mental, motivationnel permettant la persistance de cet attachement à l'effort physique ? Ce sont là autant de questions qu'on se pose dans les milieux éducationnels sportifs pour comprendre le comportement des jeunes sportifs en rapport avec le choix d'une discipline sportive et de la continuité dans sa pratique.

Pour F. C. Bakker, H. T. A. Whitng et H. Van Der Brug il existe de nombreuses théories sur la motivation dont la théories de l'instinct, théorie selon lesquelles la réduction d'une pulsion est centrale ou selon lesquelles on présume d'un niveau optimal de stimulation, théorie de l'expectation;

L'ensemble de ces théories ont pour but d'expliquer les motivations soutenant toute pratique physique et sportive, c'est-à-dire d'où l'individu puise l'énergie nécessaire pour l'accomplissement de ses activités, expliquer l'orientation de certains comportements et parfois tenter de répondre aux raisons de la poursuite ou l'abandon d'une pratique sportive (longévité et déperdition).

La motivation renvoie à une disposition à nous engager dans une activité, à lui donner une direction et à la maintenir (Vallerand et Thill, 1993). L'intensité et la direction de cette disposition peuvent varier selon les circonstances. Si nous redéfinissons nos buts, immédiats ou lointains, l'activité dans laquelle nous nous étions engagés peut ne plus avoir la même pertinence.

Des auteurs comme ; (Vallerand, Blais, Brière et Pelletier, 1989) ont relevé l'existence de trois différents types de motivation intrinsèque. Dans le premier, la motivation intrinsèque à la connaissance est associée au plaisir d'apprendre de nouvelles choses ou d'explorer de nouvelles pistes de réflexion. Dans le second, la motivation intrinsèque à l'accomplissement, découle du plaisir que l'individu ressent l'envie de se surpasser dans une activité qui représente pour lui un défi optimal. Enfin, la motivation intrinsèque à la stimulation survient quand un individu éprouve des sensations spéciales et agréables (amusement, excitation, plaisir sensoriel) lors d'une activité particulière.

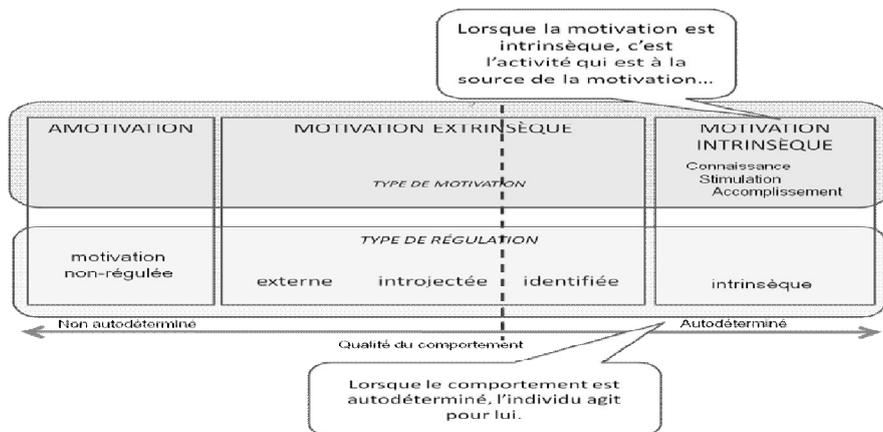


Figure 1 : Continuum de l'autodétermination montrant les types de motivation avec leurs styles de régulation, selon ; (Deci et Ryan, 2000 ; Ryan et Deci, 2000).

Deci et Ryan,(1985) ont établi une classification (Figure 1) où la motivation est structurée dans une forme d'un continuum qui englobe les différents degrés de l'autodétermination du comportement. Ce continuum de la motivation englobe depuis le comportement non autodéterminé jusqu'au comportement autodéterminé. Le passage d'un type de comportement à un autre englobe trois types fondamentaux de motivation: l'amotivation, la motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque. A leur tour, chacun de ces types de motivation a sa propre

structure et régulé par l'individu sous forme interne ou externe. (Deci et Ryan, 2000 ; Ryan et Deci, 2000).

Toutefois, pour compléter ce modèle, chacun des types de motivation est déterminé par une série de processus régulateurs, comme peuvent être des valeurs, récompenses, contrôle de soi, intérêts, le plaisir, satisfaction, etc. Ensuite, sont décrits les différents niveaux de motivation proposés par Deci et Ryan (1985, 2000, 2002).

La motivation se rapporte aussi à l'état d'un organisme tenu responsable de l'exécution d'une activité donnée à un moment précis. Cet état résulte de l'association de facteurs internes (personnel) et externes (liés à la situation), F. C. Bakker, H. T. A. Whitng et H. Van Der Brug. Ce qui signifie que la motivation chez un pratiquant dépend aussi bien de son désir d'accomplissement que des facteurs externes tels que le public spectateur, la récompense, la présence de la presse...

### **Problématique**

Dans le cadre du cycle de formation sport-étude, la connaissance du profil motivationnel des jeune athlètes footballeurs participe à leur prise en charge effective pour éviter d'éventuels abandons et un meilleur accompagnement de leur parcours sportif puisqu'ils sont appelés à faire face à des facteurs démotivant tout au long de leur vie sportive. Le rôle des éducateurs dans ce domaine est de consolider les aspects cognitifs positifs chez les jeunes et d'évacuer les facteurs qui affaiblissent leur relation avec la pratique sportive. Pour ce faire, il y a lieu de connaître et d'identifier ces facteurs motivationnels et les processus qui leur sont afférents.

En d'autres termes, il est question d'identifier le type de motivation qui est vraiment efficace en se posant cette lancinante question : Comment la motivation se manifeste t-elle chez des jeunes athlètes-élèves sur un cycle d'enseignement du secondaire ?

### **Hypothèse**

Les jeunes athlètes-élèves du lycée sportif de Draria sont relativement motivés de manière autodéterminée face à la pratique du football.

Les jeunes footballeurs de la section-sport-études du lycée sportif national de Draria présentent une motivation intrinsèque plus élevée que celle de la motivation extrinsèque.

La motivation des jeunes athlètes-élèves du lycée sportif de Draria à la pratique du football est constante tout au log de leur cursus scolaire.

## Objectifs

Pour cela, les objectifs de l'étude visent à caractériser l'évolution des types de motivation au cours d'un cycle d'enseignement secondaire et vise aussi à mieux caractériser le profil motivationnel des jeunes footballeurs-élèves.

A cette fin, le suivi de l'évolution des composantes motivationnelles est également réalisé sur la même population sur trois ans.

## Matériels et Méthodes

Nous avons utilisé le questionnaire (Echelle de Motivation dans le Sport 28) élaboré par (Brière, N. ; Vallerand, R. ; Blais, N. et Pelletier, L. (1995), pour l'étude des fluctuations des différents types de motivation dans le sport. L'EMS 28 a été soumis à trois reprises aux athlètes –élèves du lycée sportif national de Draria.

### *Description de l'instrument de mesure (l'EMS 28)*

Puisque les différents types de motivation représentent des degrés distincts d'autodétermination, il est possible de produire un index en pondérant les différents construits motivationnels selon le niveau d'autodétermination et par la suite en les additionnant (Ryan et Connell, 1989 ; Vallerand, 1997).

*Index* =  $((2 * (MIC + MIA + MIS) / 3 + MIDEN) - ((MREG + MINTR) / 2 + 2 * AMO))$ .

En ce qui concerne les clés de codification des questions de l'EMS-28 sont :

- Questions : 1, 11, 17, 24 Motivation intrinsèque à la connaissance (MIC)
- Questions : 5, 10, 15, 22 Motivation intrinsèque à l'accomplissement (MIA)
- Questions : 7, 12, 19, 26 Motivation intrinsèque à la stimulation (MIS)
- Questions : 3, 9, 18, 25 Motivation extrinsèque – identifiée (M IDEN)
- Questions : 2, 8, 16, 23 Motivation extrinsèque - régulation externe (MREG)
- Questions : 6, 13, 21, 27 Motivation extrinsèque – introjectée (M INTR)
- Questions : 4, 14, 20, 28 Amotivation ou Démotivation (AMO)

## Population

Vingt quatre joueurs âgés de 15,16 et 17 ans, évoluant dans différentes équipes algériennes et scolarisés au sein de lycée sportif national de Draria ont pris part à la présente étude. Le suivi longitudinal des types de motivation concerne seulement les 24 joueurs ayant poursuivi 03 ans de scolarité depuis la secondaire à la terminale.

## Résultats

*La procédure de validation du questionnaire EMS 28 :*

La consistance interne (Tableau 1) observée durant les trois années d'expérimentation est entièrement satisfaisante. L'amélioration de la consistance interne pourrait en partie s'expliquer par le fait que les athlètes-élèves s'habituent à l'outil et comprennent mieux les formulations utilisées ; Cronbach, (1951).

**Tableau 1 : Coefficient  $\alpha$  de Cronbach pour les trois années d'expérimentation**

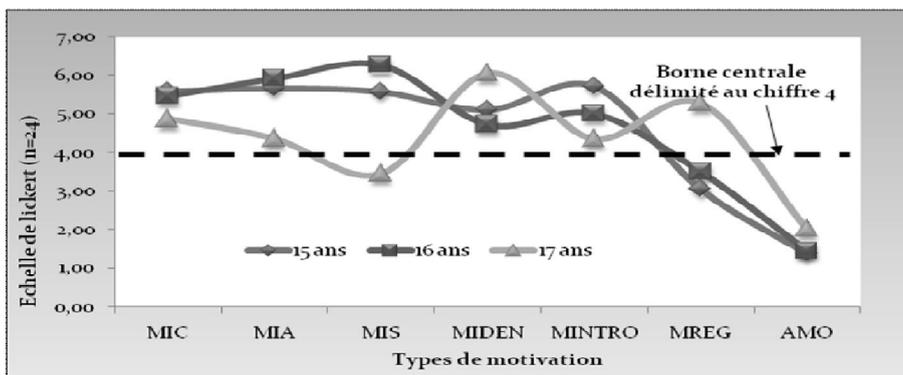
Items	15 ans	16 ans	17 ans	Moyenne
<b>MIC</b>	<b>0,77</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,77</b>
<b>MIA</b>	<b>0,78</b>	<b>0,77</b>	<b>0,73</b>	<b>0,76</b>
<b>MIS</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>0,74</b>	<b>0,77</b>
<b>M IDEN</b>	<b>0,77</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>
<b>M REG</b>	<b>0,78</b>	<b>0,81</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>
<b>M INTR</b>	<b>0,78</b>	<b>0,79</b>	<b>0,76</b>	<b>0,78</b>
<b>AMO</b>	<b>0,79</b>	<b>0,78</b>	<b>0,75</b>	<b>0,77</b>
<b>Moyenne</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>0,75</b>	

Des auteurs comme, Vallerand et al. (1989) et Núñez Alonso et al, (2005) avaient également observé une augmentation de la consistance interne entre un pré-test et un post-test.

**Tableau 2 : Statistiques descriptives des types de motivation chez les jeunes footballeurs de la section sport-études du lycée sportif national de Draria (n=24)**

Ages	(n=24)	Types de motivation						
		MIC	MIA	MIS	MIDEN	MINTRO	MREG	AMO
15 ans	Moyenne	5,58	5,67	5,57	5,10	5,72	3,06	1,38
	Ecart type	±0,97	±1,01	±0,86	±1,07	±0,90	±1,35	±0,43
16 ans	Moyenne	5,46	5,92	6,27	4,72	5,00	3,51	1,44
	Ecart type	±0,69	±1,02	±0,58	±1,23	±1,20	±1,19	±0,31
17 ans	Moyenne	4,86	4,36	3,45	6,05	4,35	5,27	2,01
	Ecart type	±1,20	±1,32	±1,08	±0,55	±1,06	±1,25	±0,55

Le tableau (2) reprend les moyennes et les écarts type des différentes composantes motivationnelles selon l'âge de notre population d'étude.



**Figure 2 : Evolution des types de motivation en fonction de l'âge au sein des jeunes footballeurs de la section sport-études du lycée sportif national de Draria (n=24)**

La figure(2) présente les fluctuations des scores moyens des différentes composantes motivationnelles pour la population de l'étude sur les trois âges.

## Discussion

Les résultats obtenues par les footballeurs de la section sport-études indiquent que les scores moyens sont plus élevés que la borne centrale (délimitée par le chiffre 4) pour la plupart des sous-échelles, tout au long des 3 années, exception faite de l'amotivation et à la motivation extrinsèque par régulation externe qui se situent sous la borne centrale.

Ces résultats signifient que notre population est relativement motivée de manière autodéterminée face à la pratique du football. Avec un index de motivation autodéterminée positive qui varie entre ( $22,68 \pm 6,03$  et  $39,08 \pm 7,10$ ).

Après lecture et analyse de la courbe d'évolution des types de motivation intrinsèque, nous observons le passage du score moyen de la motivation intrinsèque par la stimulation sous la borne centrale à 17 ans (lors de la dernière année), qui correspond à l'étape de l'examen du baccalauréat. La motivation intrinsèque par la stimulation est construite sur les objectifs non stratégiques c'est-à-dire sur les objectifs à court terme, et décline au fil du temps pour des raisons de lassitude due à l'apparition d'autres objectifs tels que l'examen du baccalauréat par exemple chez notre population. De même, la motivation intrinsèque par la stimulation se réfère au fait de pratiquer une action pour le plaisir de ressentir des sensations plaisantes, les entraîneurs ont tout intérêt à orienter leur stratégie de management vers le développement d'une motivation autodéterminée chez les joueurs.

Néanmoins, la motivation par régulation externe (MREG), passe au dessus de la borne centrale lors de la dernière année (à 17 ans), ceci s'explique par les nombreuses recherches, qui ont confirmé l'utilité de distinguer les types de motivation. Dans le domaine du sport, de l'éducation physique et de l'éducation, plus les individus sont motivés par régulation externe, plus l'intérêt qu'ils affichent est faible et leurs efforts déclinent. Ils ont par ailleurs davantage tendance à faire des reproches aux autres, en particulier les entraîneurs ou les professeurs, s'ils obtiennent de mauvais résultats (Ryan et Deci, 2000).

De même la motivation par régulation externe induit pour un individu des comportements contrôlés par des forces ou des circonstances externes (Ryan et Deci, 2000). Il s'agit de la forme de motivation la moins autodéterminée. L'individu agit avant tout pour obtenir une récompense ou éviter une punition (matérielle, sociale) de son environnement.

La motivation par régulation introjectée est positivement reliée aux efforts fournis mais elle est également associée à plus d'anxiété et de difficultés à faire face en cas d'échec. Avec une note très élevée de la motivation externe introjectée égale à ( $22,67 \pm 3,99$ ) sur trois ans, qui est considéré comme l'indice le plus auto-détermination parmi les autres dimensions de la motivation extrinsèque.

La motivation par régulation identifiée est associée à plus de satisfaction ressentie envers la pratique du sport et à plus de facilités à affronter les problèmes. En ce qui concerne les autres dimensions de la

motivation externe considérer moins déterminant comme indice d'autodétermination respectivement (MIDEN et MREG), avec  $(19,72 \pm 5,41$  et  $11,44 \pm 6,68)$ .

Par ailleurs ; la Amotivation enregistre la plus faible valeur avec  $(5,94 \pm 2,10)$ , l'équation de (Vallerand, R. J, 2001) et nous a permis de calculer l'indice d'autodétermination des footballeurs de la section sport études égale à  $25,42 \pm 4,30$  considéré comme très bon score de l'autodétermination.

A partir des résultats affichés, on peut confirmer notre hypothèse ; que les jeunes footballeurs de la section-sport-études du lycée sportif national de Draria présentent une motivation intrinsèque plus élevée que celle de la motivation extrinsèque, cela peut être expliqué par le désir et le besoin de réussite par accomplissement et autodétermination au détriment d'un statut social (trophée, moyen de prise en charge, publicité, public, matériel, etc. .... ).

Ce niveau élevé d'autodétermination (motivation intrinsèque) est associé à un meilleur fonctionnement psychologique. (Deci et Ryan, 1985 ; Ntouamis, 2001 ; Thogersen-Ntouamis et Ntouamis,(2006) ont rapporté ces mêmes résultats mais on montré que la motivation introjectée prédit à la fois des comportements adaptatifs et non adaptatifs.

L'analyse des résultats nous interpelle à dire aussi, que seule la participation à l'activité football peut entraîner à des sentiments d'autonomie et de compétence et peut produire de la joie, l'excitation, de sensations fortes, et peut aussi satisfaire les émotions des jeunes. À cet égard, le comportement de nos jeunes athlètes-élèves lors des séances d'entraînements nous a permis de voir que le football peut être intrinsèquement motivant. Par exemple, pour (Gill, Gross, et Huddleston, 1983; Scanlan et Lewthwaite, 1986), les jeunes athlètes évoquent le divertissement comme principale raison pour laquelle ils participent à des sports.

Un examen plus approfondi réalisé par Wankel et Kreisel, 1985; Wankel et Sefton, (1989) à montré que ce sentiment de plaisir dépend de l'expérience des satisfactions intrinsèque que donne l'amélioration des compétences, l'accomplissement personnel, et l'excitation, plutôt qu'étant le résultat des facteurs extrinsèques, tels que gagner, obtenir des récompenses, ou de plaire aux autres. Des résultats similaires ont également été rapportés par Gould (1987), dans l'examen des raisons, pour lesquelles les jeunes abandonnent le sport, et par Brustad (1988), à partir d'une étude des résultats affectifs de la compétition chez les jeunes sportifs.

Egalement, on peut ajouter comme une stratégie pour les entraîneurs, le fait d'équilibrer les différents facteurs socio affectifs qui influent sur l'athlète ainsi que la gestion des stratégies motivationnelles pour surmonter les blessures et contrôler les situations de stress ou de surmenage, comme on le voit dans diverses études (Chantal, Guay, Dobрева-Martinová, et Vallerand, 1996, Cresswell et Eklund, 2005a; Gagné, Ryan, et Bargmann, 2003; Medina et Garcia Ucha, 2002; Podlog et Eklund, 2005).

Ainsi donc, d'autres études appliquées dans le domaine de l'activité physique non compétitive réaffirment la nécessité de développer des stratégies de motivation intrinsèque (Arbinaga et Garcia, 2003; Frederick, Morrison, et Mannick, 1996; Papacharisis et Goudas, 2003; Wang, 2004), toutefois, nous attirons l'attention qu'il faut utiliser ces stratégies avec prudence, car nous avons encore besoin d'un grand travail d'exploration dans ce domaine.

## **Conclusion**

Nous pouvons conclure, à la lumière de l'analyse de l'état actuel de la théorie d'autodétermination et de son application aux activités physiques et sportives, que cette théorie représente un modèle cohérent de formation, logique, valable et approuvé du point de vue scientifique, à la vue du travail effectué. Il est nécessaire d'intensifier son utilisation dans certains domaines de l'activité physique et du sport, comme celle de l'activité physique non compétitive, avec de nouvelles études qui mettront plus de lumière sur la régulation du comportement, la construction de profils motivationnels concrets des pratiquants, la relation avec d'autres variables telles que les motifs de la pratiques sportive, ou les orientations de causalité. Cela permettra de lancer de nouvelles applications pratiques qui peuvent concevoir des stratégies pour soutenir une activité physique saine, positive et utile.

De même, il s'avère nécessaire, dans le domaine de l'Education Physique, en particulier dans les premières étapes scolaires, de mener des études permettant de développer des programmes d'entraînement tendant à l'amélioration de la motivation intrinsèque et du comportement autodéterminée qui conduisent, de ce fait, à la création d'habitudes de pratique de l'activité physique après l'étape de la scolarité obligatoire, pour ralentir ou atténuer le phénomène de l'abandon de la pratique physico-sportive et surtout de la déperdition des jeunes talents. Par conséquent, la théorie d'autodétermination se présente comme étant une

base utile pour l'élaboration de stratégies et d'habitudes pour la pratique physique.

Le modèle de l'auto-détermination de Deci et Ryan (1985, 2002) et le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997), présentés dans cet article, postulent que ses athlètes - élèves viennent aux séances d'entraînement sportif avec des attentes et des besoins singuliers qui débouchent sur des raisons diverses de s'engager ou pas. Certains athlètes-élèves, animés par une motivation intrinsèque, y participent pour l'activité en elle-même et, plus précisément, pour le plaisir qu'ils en retirent. Pour d'autres, la régulation identifiée domine. Ils s'engagent parce qu'ils perçoivent l'entraînement du football comme important, par exemple, pour la santé, la condition physique, le défoulement, les relations sociales, intégration en société et autres.

D'autres athlètes-élèves, contraints par une motivation introjectée et/ou à régulation externe, participent parce qu'ils se sentent obligés de le faire et/ou parce que des pressions externes fortes sont perçues.

Enfin, d'autres, présentent une amotivation qui les empêche de s'engager de façon effective. Cette conception multidimensionnelle et composite de la motivation s'accompagne également d'une vision dynamique. Ainsi, la motivation des athlètes-élèves peut rapidement évoluer dans un sens ou dans l'autre sur le continuum motivationnel en fonction de la situation et de la présence ou de l'absence de facteurs contextuels et/ou personnels spécifiques.

Connaître cette possibilité de combiner, en activité physique et sportive, des motivations intrinsèques et des motivations extrinsèques et être capable de transformer ce mélange est intéressant pour les intervenants. Appréhender les motivations par cet abord multidimensionnel et dynamique permet en effet de sortir du fatalisme que l'on peut encore entendre dans les milieux éducatifs et de certains éducateurs parlant de l'amotivation de leurs athlètes-élèves. Certains jugements y sont récurrents tels que : « ils ne sont pas motivés ! », « rien ne les intéresse ! ». Les éducateurs doivent prendre conscience qu'il est possible d'actionner une série de leviers pour favoriser les formes de motivations positives et lutter contre les phénomènes de régulation externe et d'amotivation, c'est-à-dire intervenir dans le sens d'intéresser les jeunes à la pratique sportive même dans les périodes sensibles par lesquelles ces jeunes sont appelés à passer.

C'est pour cela que, les jeunes footballeurs ont besoin, pour satisfaire leur besoin de compétence de recevoir des feedbacks positifs, sincères et

précis, d'agir dans un environnement dépourvu de comparaison sociale et de compétition et de se trouver en interaction avec un éducateur qui justifie ses choix et qui propose des buts individuels. De même, la satisfaction du besoin d'autonomie des joueurs, c'est-à-dire le besoin de se sentir à la base de ses actions, est facilitée lorsque ces derniers sont en présence d'un éducateur qui fait preuve de disponibilité, d'empathie et qui offre aux athlètes-élèves la possibilité de s'exprimer, de faire des choix, de prendre des responsabilités, de négocier tout en étant soutenu, c'est-à-dire que ces jeunes soient accompagnés.

C'est ainsi que, parmi les effets bénéfiques, on retrouve un lien positif entre les motivations autodéterminées et l'intention de pratiquer le football en dehors du lycée. Comprendre ce qui pousse les athlètes-élèves à participer et à s'impliquer d'avantage apparaît ainsi être un enjeu capital pour chaque intervenant parce que cela a des répercussions importantes, à court terme, sur l'engagement dans la séance d'entraînement de football mais aussi, à moyen et à long termes, sur la future vie active de l'athlète- l'élève et se son insertion socio-professionnelle.

Enfin, Cette théorie porte sur le degré d'intentionnalité (ou d'autodétermination) des comportements humains, c'est à- dire à quel point les gens endossent leurs actions avec un sentiment de choix plutôt qu'avec un sentiment de contraintes et/ou de pressions internes ou externes. Selon la TAD, plus les gens possèdent un profil motivationnel autodéterminé, plus ils devraient vivre des conséquences positives alors qu'un profil motivationnel non autodéterminé mène généralement à des conséquences négatives.

## Références bibliographique

- Arbinaga, F. , et García, J. M. (2003):** Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- Brière, N. ; Vallerand, R. ; Blais, N. et Pelletier, L. (1995) :** Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, pp. 465-489.
- Brustad, R. J. (1988):** Affective outcomes in competitive youth sport. The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 307-321.
- Cresswell, S. L. et Eklund, R. C. (2005a):** Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, pp. 1957-1966.
- Cronbach, L. (1951):** Coefficient alpha and the internal structure of test. *Psychometrika*, 16, pp. 296-334.
- Chantal, Y. ; Guay, F. ; Dobрева-Martinova, T. et Vallerand, R. J. (1996):** Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, pp. 173-182.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985):** The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, pp. 109-134.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2002):** *Handbook of self-determination research*: University of Rochester Press. Rochester, New York.
- Frederick, C. M. ; Morrison, C. et Manning, R. (1996):** Motivation to participate; exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, pp. 691-701.
- Gagné, M. ; Ryan, R. et Bargmann, K. (2003):** Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, pp. 372-390.
- Gill, D. L. ; Gross, J. B. et Huddleston, S. (1985):** Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*. 14, pp. 1-14.
- Medina, G. et García Ucha, F. E. (2002):** Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, pp. 29-42.
- Mignon J. , Haubruge, E. et Closset, J. L. (2008):** Evolution de la motivation académique au cours d'une première année d'études à l'Université: impact du genre et étude de l'historique motivationnel d'étudiants aux performances finales distinctes. *Comptes rendus du XXVe Congrès de l'Association Internationale de Pédagogie Universitaire*, Montpellier, 19-22 mai 2008, 36pp.
- Ntoumanis, N. (2001):** A self determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71, pp. 225-242.
- Núñez Alonso, J. L. , Martin-Albo Lucas, J. , et Navarro Izquierda, J. G. (2005):** Validación de la version española de la Echelle de Motivation en Education. *Psicotherma*, 17(2), 344-349.

- Papacharisis, V. et Goudas, M. (2003):** Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 689-96.
- Pelletier, L. G. ; Vallerand, R. J. ; Green-Demers, I. ; Brière, N. M. et Blais, M. R. (1995) :** Loisirs et santé mentale: Les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 27, pp. 140-156.
- Podlog, L. et Eklund, R. (2005):** Return to Sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and Psychological outcomes. *Sport Rehabilitation*, 14, pp. 20-24.
- Ryan, R. et Deci, E. (2000):** Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, pp. 68-78.
- Scanlan, T. K. et Lewthwaite, R. (1986):** Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, pp. 25–35.
- Thogersen-Ntouamis, C. , et Ntouamis, N. (2006):** The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *J Sports Sci*, 24(4), 393-404.
- Vallerand, R et Thill, E. (1993) :** Introduction à la psychologie de la motivation, Vigot, Paris
- Vallerand, R. J. (2001) :** Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque extrinsèque dans les pratiques sportives et activités physiques. Ed PUF. Paris.
- Vallerand, R. J. , Blais, M. R. , Brière, N. M. , Y Pelletier, L. G. (1989) :** Construction et validation de L'Echelle de Motivation en Éducation. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 21, 323-349.
- Wankel, L. M. , et Kreisel, P. S. J. (1985):** Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51–64.
- Wankel, L. M. , et Sefton, J. M. (1989):** A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 355–366.
- F. C. Bakker, H. T. A. Whitng et H. Van Der Brug