



## MOTIVATION, CONFIANCE EN SOI ET COURSE A PIED

Christophe DEVILLE<sup>1</sup>

---

### Abstract

*In the french community from Belgium, from several years, there are a lot of clubs which propose programs of jogging.*

*Since the beginning of 2008, the program "I run for my form" rallied a large number of Belgian towns and villages to its cause. The principle of this type of program is as follows: adult groups are forming throughout the territory of Wallonia (region in Belgium) and Brussels (the capital). These groups are under the direction of a coach to allow as many people discover the pleasures and benefits that running provides.*

**Keywords:** *running, confidence, motivation*

---

En Communauté française de Belgique, depuis quelques années, certaines associations sportives proposent des programmes d'entraînements à la course à pied.

Depuis le début de l'année 2008, le programme “Je cours pour ma forme” a rallié un grand nombre de villes et de villages belges à sa cause. Le principe de ce type de programme est le suivant : des groupes d'adultes se forment partout sur le territoire de la Wallonie (région de Belgique) et de Bruxelles (capitale). Ces groupes sont placés sous la direction d'un entraîneur afin de permettre au plus grand nombre de découvrir les plaisirs et les bienfaits que la course à pied procure.

Une étude menée en 2009 par l'institut de recherche Synovate<sup>2</sup> pour le compte d'une grande marque de sport, auprès de 3500 coureurs européens, indique que plus de 50% des sondés déclarent courir pour être en forme.

De nos jours, de plus en plus d'individus prennent conscience de l'importance de bouger pour se maintenir en bonne condition physique. Un programme tel que “Je cours pour ma forme” répond parfaitement à ce besoin en proposant aux participants une prise en charge et un suivi régulier quant à l'évolution de leur bien-être physique.

Sur le plan physique, l'efficacité d'un tel programme n'est plus à démontrer. Par contre, rares sont les recherches qui évaluent les bénéfices de ce genre d'initiative sur le plan mental. C'est un tort puisque comme le traduit si bien la devise “Un esprit sain dans un corps sain”, chez l'individu, corps et mental sont intimement liés.

---

<sup>1</sup> Christophe DEVILLE, Haute Ecole d'Hainault, Université de Mons, Belgique

<sup>2</sup> Synovate est une société mondiale d'études de marché qui génère des données et analyses intuitives visant à aider les clients à créer des stratégies concurrentielles liées à la marque, au produit et à l'expérience client.



C'est ce travail que nous avons entrepris. Voici la synthèse de nos travaux.

### **La question de départ**

Un programme de type "Je cours pour ma forme" influence-t-il favorablement la performance psychologique de ses participants, en termes de motivation et de confiance en soi?

### **Le déroulement de la recherche**

En avril 2010, 12 adultes, âgés de 18 à 50 ans, 8 femmes et 4 hommes, participent à un programme "Je cours pour ma forme", à l'initiative de la commune de Silly, située dans la province de Hainaut, en Belgique.

Le programme est prévu pour une durée de 12 semaines.

Lors de la toute première séance, les participants complètent l'inventaire de la performance psychologique de James Loehr (1983). Cet inventaire a pour but d'identifier la forme mentale d'un individu et ce, en fonction de 7 variables : l'énergie positive, la confiance en soi, l'énergie négative, le niveau de motivation, le contrôle de l'attention, le contrôle de l'attitude et le contrôle de la visualisation.

Ces différentes variables sont évaluées en fonction de 42 items soit 6 items par variable.

Pour chaque item, il est demandé aux participants de répondre sur une échelle d'appréciation allant de "presque toujours" à "presque jamais" en passant par "toujours", "souvent", "parfois" et "rarement".

A l'issue du programme "Je cours pour ma forme", c'est-à-dire 12 semaines plus tard, chaque participant complète une nouvelle fois l'inventaire.

Nous avons donc des données récoltées sous forme de pré-test et de post-test.

Nous choisissons d'analyser 2 des 7 variables, à savoir, le niveau de motivation et la confiance en soi. Voici les items correspondant aux variables:

#### ***La confiance en soi***

- Je me perçois davantage comme un perdant qu'un vainqueur.
- Je crois en moi-même comme un compétiteur.
- Je perds ma confiance très vite.
- Je peux réaliser des performances au plus haut niveau de mon talent et de mes habiletés.
- Je suis dur mentalement.
- Je me projette l'image d'un combattant confiant.

#### ***Le niveau de motivation***

- Je suis très motivé pour courir à meilleur niveau.
- Les objectifs que je me suis fixé me font travailler plus dur.
- Je n'ai pas besoin d'être poussé pour m'entraîner ; je suis capable de le



faire moi-même.

- Je suis prêt à tout pour exprimer pleinement mon potentiel.
- Je deviens lassé et fatigué.
- Je me réveille le matin et je suis réellement excité de courir et de m'entraîner.

Les réponses à ces items permettent d'obtenir une note globale pour chacune des variables.

Pour analyser les résultats, il suffit de comparer les notes obtenues lors de l'épreuve initiale (pré-test) avec les notes obtenues à l'occasion de l'épreuve finale (post-test).

### *Les résultats*

Premier constat : lorsque nous comparons les résultats individuels, aucune note n'est inférieure à la précédente. Autrement dit, les niveaux de confiance en soi et de motivation des participants n'ont pas diminué, en l'espace de 12 semaines.

Deuxième constat : La plupart des participants obtiennent de meilleurs résultats lors de l'épreuve finale. Leurs niveaux de confiance en soi et de motivation augmentent, en l'espace de 12 semaines.

Plus concrètement, l'analyse des résultats indique que, à titre d'exemple, lorsqu'il s'agit de répondre à l'item : « Je perds ma confiance très vite » (variable « confiance »), à l'épreuve initiale, la plupart des participants répondent « souvent ». Nous observons que lors de l'épreuve finale, ces mêmes participants répondent « parfois » ou « rarement ».

Un autre exemple avec l'item : « Je me réveille le matin et je suis réellement excité de courir et de m'entraîner » (variable « motivation »). Lors de l'épreuve initiale, la plupart des réponses vont de « presque jamais » à « rarement ». Mais, à l'épreuve finale, les réponses oscillent entre « parfois » et « souvent ».

En complément de cette analyse, des entretiens menés avec les participants confirment qu'en l'espace de 12 semaines, ce type de programme leur a permis de (re)trouver motivation et confiance en soi.

### *La revue de la littérature*

Les performances psychologiques d'un individu peuvent s'exprimer à travers différents concepts. Nous avons fait le choix de nous intéresser plus particulièrement à deux d'entre eux, à savoir, la confiance en soi et le niveau de motivation.

Bien que ces deux concepts ne soient pas synonymes, ils sont néanmoins intimement liés. Il va de soi que les sportifs motivés tendent à afficher une importante confiance en leurs capacités.

En sport, la motivation est très certainement l'ingrédient le plus important du succès.

Les premiers travaux sur la motivation remontent à ceux de Hull (1943,



1951) et Spence (1956). Ils démontrèrent que les êtres du règne animal pouvaient se donner beaucoup de mal pour satisfaire une pulsion telle que la faim ou la soif. Leur théorie des pulsions est donc une théorie de la motivation qui repose sur la notion de satisfaction des pulsions. Dans ce cadre là, la motivation serait donc un désir de satisfaire en partie ou totalement une pulsion.

Les travaux de Maslow (1970, 1987) évoquent également la notion de besoin. Selon cet auteur, la motivation reposera sur la hiérarchie des besoins. L'individu doit d'abord satisfaire ses besoins primaires avant de satisfaire ses besoins supérieurs, ceux d'être aimé, d'estime de soi et des autres, et d'accomplissement personnel.

Après un examen de la littérature propre à la psychologie du sport, nous relevons un modèle théorique qui se prête bien à notre sujet d'étude. Il s'agit de la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1997).

Selon Bandura (1997), le sentiment d'auto-efficacité représente « *les croyances d'un individu en sa capacité à organiser et appliquer les plans d'actions nécessaires pour réaliser des performances données* » (1997, p.3).

Pour que l'auto-efficacité puisse se développer, l'individu doit être convaincu de sa maîtrise de soi et du caractère intentionnel des actes qu'il a accomplis. Un athlète efficace est un athlète motivé, disposé à faire tous les efforts nécessaires pour connaître le succès car il est convaincu de sa possible réussite.

Bandura (1977, 1982, 1986, 1997) propose quatre éléments essentiels permettant le développement du sentiment d'auto-efficacité.

- *L'exécution réussie*: le sportif doit connaître le succès (progressions, victoires ...).
- *L'expérience vicariante*: pour apprendre, l'apprenant a besoin de copier un modèle.
- *La persuasion verbale*: les encouragements renforcent positivement le sportif.
- *L'éveil émotionnel*: Le sportif doit être attentif, émotionnellement prêt.

A travers ce modèle théorique, nous pouvons conclure que l'augmentation de la confiance en soi et du niveau de motivation dépend au moins de quatre éléments essentiels: l'exécution réussie, l'expérience vicariante, la persuasion verbale et l'éveil émotionnel. Or, ces quatre éléments ne peuvent se mettre en place qu'avec le concours d'une personne significative et dans le cas du programme « Je cours pour ma forme », il s'agit de l'entraîneur.

Une étude de Black et Weiss (1992) confirme l'importance des personnes significatives pour le développement de la motivation par la compétence. Ses travaux mènent à la conclusion que les athlètes qui perçoivent leur entraîneur comme un individu leur octroyant un feedback positif et promulguant des encouragements sont ceux-là même qui possèdent une grande motivation. L'entraîneur joue donc un rôle majeur dans le développement du sentiment d'auto-efficacité et de motivation.



## La Conclusion

La participation à un programme de remise en forme tel que «Je cours pour ma forme», initié dans certaines villes de Wallonie et de Bruxelles, semble contribuer à l'amélioration des performances psychologiques des participants.

La théorie du sentiment d'auto-efficacité de Bandura (1997) permet de comprendre que la motivation et la confiance en soi peuvent se développer au moyen de quatre éléments: l'exécution réussie, l'expérience vicariante, la persuasion verbale et l'éveil émotionnel.

Mais ces quatre éléments reposent sur la nécessité d'être activés par une personne significative, c'est-à-dire un entraîneur dans le cas du programme «Je cours pour ma forme».

L'échantillon de la recherche est assez réduit. Il serait intéressant de l'élargir afin d'évaluer si les résultats corroborent ou réfutent nos hypothèses et d'apporter peut-être d'autres enseignements.

## BIBLIOGRAPHIE

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
2. Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37, 122-147.
3. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J. Prentice – Hall.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. San Francisco, C. A.: Freeman.
5. Black, S. J. & Weiss, M. R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability and motivation in competitive age – group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 130-145.
6. Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton – Century – Crofts, Inc.
7. Hull, C. L. (1951). *Essentials of behavior*. New Haven, C. T.: Yale University Press.
8. Loehr, J. (1983). *Science Periodical On Research and Technology in Sport*, January 1983.
9. Maslow, A. H. (1970). *Motivation & personnalité*. New York: Harper N. & Row.
10. Maslow, A. H. (1987). *Motivation & personality*. 3d ed. New York, NY: Harper & Row, publishers, Inc.
11. Spence, K. W. (1956). *Behavior theory abd conditioning*. New Haven, CT : Yale University Press.