



# L'influence des 4 boosters de la motivation dans la formation du joueur (2e partie)

Antoni Girod (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 27-28

## RÉSUMÉ

*Cet article est une continuation de la première partie. Dans cette partie, nous abordons les deux derniers concepts liés à la motivation pour le développement à long terme du joueur de tennis.*

**Mots clés:** Formation, long terme, psychologie, évolution

**Article reçu:** 26 Avril 2015

**Article accepté:** 16 Juillet 2015

**Auteur correspondant:**

Antoni Girod

**Email:** [agirod@halifax.fr](mailto:agirod@halifax.fr)

## INTRODUCTION

### Le booster «Progrès»

Si les deux premiers boosters du Sens et du Plaisir permettent de réussir le lancement initial du processus d'apprentissage ou de remobiliser le joueur pour un nouveau départ, le booster du Progrès est indispensable pour maintenir la motivation dans la durée. Il est indissociable des notions de travail et de discipline. Laissons Kei Nishikori nous en parler : « Quand j'avais 12 ans, j'ai été sélectionné pour un essai de 3 semaines chez Bollettieri. J'ai tout de suite adoré ça. Je jouais au tennis toute la journée et même si le travail était dur, les joueurs pro qui s'entraînaient là m'ont montré à quel point il fallait travailler dur pour devenir un joueur professionnel. » Gabe Jaramillo, head coach chez Bollettieri, se souvient : « Beaucoup d'adolescents arrivent à l'académie avec plein de talent mais beaucoup ne travaillent pas assez dur pour réaliser leur potentiel. Dès le premier jour, Kei n'a jamais été comme ça. Quand on lui demandait de se présenter à 7h du matin pour une séance d'entraînement, il était là à 6h45, les grips de ses raquettes impeccablement posés et ses lacets bien attachés. À sept heures précises, il était prêt à s'entraîner. » La discipline est une valeur incontournable pour accéder au plus haut niveau qui doit être inculquée par l'entraîneur entre 10 et 12 ans.

Le but c'est qu'elle devienne autodiscipline, afin que le joueur puisse se motiver de façon autonome pour progresser. Stanislas Wawrinka, l'un des travailleurs les plus acharnés du circuit ATP, connaît en 2013 un début d'année difficile. Voici ce qu'en dit Severin Lüthi, le capitaine de l'équipe suisse de Coupe Davis : « Stan a eu quelques défaites difficiles au début de l'année, mais on a toujours dit : 'Regarde, le plus important c'est ce que tu fais avec cette situation. Si tu réagis négativement et que tu restes au fond du trou, tu ne progresseras pas. Tu dois accepter le positif et le négatif et en tirer de quoi t'améliorer. C'est tout ce que tu peux faire.' Et il s'est vraiment discipliné dans cette direction. » À Monte-Carlo, au printemps de cette année-là, le joueur suisse apparaît avec un nouveau tatouage à l'intérieur de son avant-bras gauche. Il s'agit d'une citation en anglais de Samuel Beckett : « Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better. » (Traduction française: « Toujours essayé. Toujours échoué. Qu'importe. Essayer encore. Échouer encore. Échouer mieux. »). Commentaire du Suisse : « C'est mon deuxième tatouage, ça faisait un moment que je voulais le faire. C'est une phrase que j'aime beaucoup qui résume bien mon métier et

mon envie de toujours essayer malgré les défaites. » C'est ce qu'on pourrait appeler avoir le booster Progrès dans la peau! Rafael Nadal connaît l'importance de savoir enclencher un autre booster quand les autres ne fonctionnent pas. En 2011, après sa défaite contre Tsonga lors du Masters de Londres, voici ce que déclare le Majorquin : « Je n'ai pas bien joué. Mon troisième set a été un désastre. Mais bon, il faut l'accepter et se remettre au boulot. J'ai sans doute un peu moins de passion pour le jeu ces derniers temps car je suis fatigué. La saison a été dure malgré des choses positives et il faut l'accepter pour s'en servir au début de la prochaine. Dans une carrière, il y a des hauts et des bas. Je suis toujours motivé et je vais tout donner pour revenir. Chaque jour, je vais essayer d'améliorer quelque chose dans mon jeu. Si au final ce n'est pas assez, je n'aurai rien à me reprocher et je serai fier de moi. »

Se recentrer sur le travail et activer le booster progrès quand les résultats ne sont pas au rendez-vous ou que le plaisir est en berne, tel est le credo du champion espagnol. Mais attention : il est important d'activer le booster Progrès non seulement quand les résultats ne sont pas là mais aussi quand ils sont là. Pour preuve ce témoignage de Sam Sumyk au sujet de Victoria Azarenka lors de son incroyable série de victoires consécutives en 2012 : « Après son premier match difficile à Indian Wells, on a fait un petit bilan et on s'est rendu compte d'un truc : on était trop dans l'acquis. Du genre, elle ratait un point à l'entraînement ? Bah... ce n'était pas trop grave. Elle a remis les mains dans le cambouis. Depuis, il n'y a pas eu la moindre seconde de relâchement. »

### Le booster «Résultat»

Aujourd'hui, dans notre société, le culte du résultat est omniprésent. Seule la victoire est belle. La célèbre phrase du baron Pierre de Coubertin, « L'essentiel est de participer », a été supplantée par le credo plus élitiste de la devise olympique : « Plus vite, plus haut, plus fort ». Ce triple comparatif a la particularité de n'avoir pas de complément. La nature humaine ayant horreur du vide, il semblerait qu'à la question : « Plus vite, plus haut, plus fort que qui? », la réponse qui ait été trouvée soit : « Plus vite, plus haut, plus fort que les autres. » Car il s'agit bien de l'emporter sur l'adversaire, de le dominer, de le battre ou pour utiliser un terme plus guerrier de le « tuer ». Ce culte de l'excellence à tout prix qui élève l'ultime vainqueur, celui qui atteint seul le sommet, a pour effet dans le même temps d'abaisser les autres, tous les perdants. Force est de constater

que le modèle véhiculé par le sport de compétition est un modèle gagnant-perdant. La recherche de la performance ne peut-elle se faire que dans ce cadre-là ? Ne peut-on imaginer une philosophie de la compétition compatible avec un rapport aux autres gagnant-gagnant ? Et si la réponse à la question : « Plus vite, plus haut, plus fort que qui? » était : « Plus vite, plus haut, plus fort que moi-même? » Si la quête de l'excellence, au lieu de se faire dans la comparaison aux autres se faisait dans la comparaison à soi-même, dans la recherche constante de l'amélioration sans abaisser quiconque et sans se sentir non plus diminué par l'élévation des autres ? L'adversaire, loin d'être l'ennemi à abattre, devient celui grâce à qui le potentiel endormi se réveille puis se révèle, au contact duquel la prise de conscience des forces et des axes de progrès peut se faire. Dans une interview donnée il y a quelques années après une défaite contre Federer, Andre Agassi, alors en activité, déclarait à un journaliste qui le questionnait sur l'éventualité de sa retraite : « Tant que je verrai que j'oblige mon adversaire à élever son niveau de jeu tout près de la perfection pour gagner, tant que j'aurai en face de moi des adversaires comme Federer qui me forcent à puiser dans mes ressources les plus profondes pour élever mon niveau de jeu, et que mon physique me le permettra, alors, que je gagne ou que je perde, je continuerai. »



Pour Agassi, le but de la compétition était que chacun des deux combattants sorte grandi du combat. Ainsi, indépendamment du résultat, plus mon adversaire me rend la tâche difficile, plus il me fait progresser. Et plus je mène la vie dure à mon adversaire, plus je le fais progresser. La finalité d'un match n'est plus uniquement de gagner, c'est de progresser et de faire progresser l'autre. De cette manière, quand deux joueurs sortent du court après un match, il n'y a plus un gagnant et un perdant, mais deux gagnants et un vainqueur. Cette année, à Roland Garros, il n'y a pas eu un gagnant et 127 perdants mais 127 gagnants et un vainqueur!

De nombreux joueurs en manque de résultats utilisent la stratégie des petites victoires. Pour cela, ils mettent leur ego de côté et font preuve d'humilité en acceptant de disputer des « petits » tournois. C'est ce qu'a fait Benoît Paire, redescendu en janvier 2015 au 135e rang mondial en raison d'une blessure, en s'alignant au Futures de Bressuire : « C'est dur de voir son classement chuter quand on est monté à la 24e place ATP. Ce n'est pas facile mentalement mais je dois l'accepter. Je vais tout faire pour retrouver mon meilleur niveau. C'est pour cela que je suis ici. Mon but cette semaine, c'est de jouer le plus possible, de bien m'entraîner, de tester mon genou ! Je suis là pour GAGNER des matches voire le tournoi, et ainsi bien lancer ma saison. Mais je peux très bien perdre au premier tour. » Après avoir remporté ce Futures, il enchaîne sur 3 tournois challengers. Il en remporte deux et atteint la finale dans le 3e.

Cette stratégie des petites victoires lui permet de pointer à nouveau dans le top 100 début avril et surtout de réamorcer en douceur la pompe de la confiance.

## CONCLUSION

### Le secret d'une motivation constante : combiner les 4 boosters

À plus de 30 ans, où Serena Williams puise-t-elle encore sa phénoménale motivation ? Réponse de la joueuse la plus titrée de tous les temps avec 35 tournois du Grand Chelem remportés en simple et en double : « J'adore jouer au tennis et j'adore gagner. Ce qui continue de me motiver, c'est que je vais bien et que je gagne. Quand c'est comme ça, je veux juste rester dans cette dynamique, encore progresser et essayer de gagner encore. Mais si je perds, la motivation vient d'un endroit totalement différent : je veux trouver pourquoi j'ai perdu, ce que je peux améliorer et si je suis capable de le faire. » En deux phrases, Serena Williams combine trois des 4 boosters. Le premier, c'est le Plaisir : « J'adore jouer au tennis ». Le deuxième, c'est le Résultat : « Ce qui continue de me motiver, c'est que je gagne ». Le troisième, c'est le Progrès : « Je veux encore progresser ; je veux trouver ce que je peux améliorer ». Plus loin, la joueuse américaine complète : « Avant quand je gagnais, c'était un, deux, trois ou quatre majeurs alors que maintenant un trophée en Grand Chelem, ça veut dire beaucoup pour moi. Cela a plus de signification dans l'histoire du jeu ». Il ne manquait plus que ce 4e et dernier booster, le Sens, pour expliquer l'exceptionnelle longévité de la motivation de cette championne d'exception : une détermination constante pour réussir à combiner les 4 boosters tout au long de sa carrière. Assurément, un exemple à suivre pour les champions en herbe!

## RÉFÉRENCES

- Girod, A. (2005). Tennis and neuro-linguistic programming, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 37, 11-12.  
 Girod, A. (2010). *Comprendre et pratiquer la PNL*. Dunod Editeur.

## SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Antoni Girod 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

**Attribution:** Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)