

# Quelle est l'importance du climat motivationnel créé par l'entraîneur sur la longévité des joueurs ?

Kylie Moulds 

Faculté de santé, Université de Canberra. Australia.

## RÉSUMÉ

Les entraîneurs sont considérés comme les architectes d'une participation et d'une performance soutenues dans le sport, souvent responsables de la mise en œuvre de la structure et du contenu de l'entraînement et de la compétition sur des périodes à court et à long terme. En outre, les entraîneurs peuvent également influencer la conception et la nature des interactions et des expériences sociales. Appleton et al. (2016) qualifient ces environnements d'entraînement, créés intentionnellement ou non, de "climats motivationnels créés par l'entraîneur", en raison de leur impact sur la motivation (ou l'absence de motivation) des joueurs. Cet article décrit d'abord la recherche qui soutient les climats motivationnels créés par les entraîneurs, une approche fondée sur des preuves pour développer et maintenir la motivation des joueurs. Un climat de responsabilisation se caractérise par des comportements de l'entraîneur qui se caractérisent par une forte implication dans les tâches, l'autonomie et le soutien social, ainsi que par un faible contrôle de l'ego. L'article souligne ensuite comment les entraîneurs de tennis peuvent mettre en œuvre et revoir les principes de l'entraînement responsabilisant, en favorisant le développement positif de la santé et la longévité des joueurs.

**Mots-clés :** Relations entraîneur-athlète, développement de l'athlète, motivation à long terme, participation soutenue.

**Reçu :** 09 Septembre 2023

**Accepté :** 08 Novembre 2023

**Correspondance :** Kylie Moulds.  
Email: [kylie.moulds@canberra.edu.au](mailto:kylie.moulds@canberra.edu.au)

## INTRODUCTION

Des recherches antérieures ont permis d'identifier plusieurs facteurs liés à l'entraîneur qui sont importants pour une participation et une performance durables, notamment le climat motivationnel créé par l'entraîneur (Appleton et al., 2016). Le climat motivationnel créé par l'entraîneur peut influencer la qualité de l'entraînement et de la compétition dans des contextes à court et à long terme, ainsi que le potentiel de faciliter le développement positif de la santé, y compris l'accumulation de bénéfices physiques, psychologiques et sociaux (Duda & Appleton, 2016). Plus précisément, ce que l'entraîneur dit et fait, et la manière dont il structure l'environnement, peuvent influencer l'interprétation et les réponses de l'athlète à l'entraînement et à la compétition (Duda, 2001).

Duda (2013) a présenté un cadre dualiste du climat motivationnel, connu sous le nom de climat d'autonomisation ou de désautonomisation créé par l'entraîneur. Duda (2013) définit les climats motivationnels créés par les entraîneurs comme étant soit des climats optimisant le développement et la participation des athlètes (c.-à-d. autonomisants), soit des climats dysfonctionnels (c.-à-d. sous-optimaux ou désresponsabilisants). Un climat d'autonomisation se caractérise par des comportements d'entraînement caractérisés par une forte implication dans les tâches, un soutien à l'autonomie et un soutien social (Appleton et al., 2016 ; Mageau & Vallerand, 2003 ; Reinboth & Duda, 2004), et par un faible contrôle de l'ego. Plus précisément, l'implication dans la tâche fait référence aux entraîneurs qui



mettent en œuvre, encouragent et renforcent les valeurs liées à l'effort personnel dans la tâche et à une éthique de travail visant à l'amélioration des compétences individuelles et à l'amélioration de soi. L'entraîneur peut mettre en œuvre des activités liées aux compétences alignées sur les valeurs d'implication dans la tâche ou encourager ces valeurs lors d'activités où les individus se concentrent sur la maîtrise des compétences et la résolution de problèmes. Le soutien à l'autonomie est évident lorsque l'entraîneur prend en compte le point de vue de l'athlète. L'entraîneur encourage l'athlète à choisir et à s'exprimer (par exemple, lors de la résolution de problèmes ou de l'apprentissage), et reconnaît les émotions ou les sentiments de l'athlète (Mageau & Vallerand, 2003). Le soutien social fait référence à un intérêt sincère pour le

bien-être de l'athlète. L'entraîneur se préoccupe du bien-être de l'athlète et l'encourage et le soutient socialement pendant les activités d'apprentissage et d'entraînement. Un entraîneur socialement positif respecte ses athlètes et n'exige pas de respect en retour (Reinboth et al., 2004).

Pour différencier les climats motivationnels, les climats déresponsabilisants sont généralement caractérisés par des instructions, des modèles d'interaction sociale et des comportements impliquant l'ego (par exemple, axés sur les résultats) et contrôlants (par exemple, autoritaires) (Duda, 2013 ; Duda & Appleton, 2016). Le coaching impliquant l'ego fait souvent référence à un traitement différent basé sur les différences de capacités ou de compétences (perçues) d'un athlète. Dans ce climat, l'entraîneur peut créer une rivalité excessive entre tous les participants (p. ex. athlètes, personnel de soutien, autres entraîneurs, parents, proches) en cherchant à surpasser les autres (Newton et al., 2000), et créer une inégalité dans les possibilités de participation et d'engagement social. Enfin, la dimension du contrôle fait référence à la manière dont un entraîneur dicte tous les comportements des participants, les interactions sociales et les performances dans le cadre de l'entraînement et de la compétition. Les comportements de contrôle comprennent la pression, la coercition, l'intimidation et les comportements menaçants lors des interactions. Ces entraîneurs sont plus susceptibles d'utiliser des récompenses/renforcements extrinsèques pour manipuler le comportement des participants (Bartholomew et al., 2010). Des recherches antérieures sur des nageurs australiens (âgés de 8 à 18 ans) ayant évolué d'un club à un niveau national ont mis en évidence le lien entre l'arrêt du sport et un climat de déresponsabilisation créé par l'entraîneur par rapport aux nageurs qui continuent à pratiquer (Moulds et al., 2023).

Comme les climats créés par les entraîneurs véhiculent des informations et des significations pour les participants et les personnes proches (par exemple, le personnel de soutien, les autres entraîneurs, les parents, les proches), la logique suggère que la promotion et la mise en œuvre de caractéristiques d'entraînement favorables à l'autonomisation pourraient être bénéfiques à la performance soutenue et à la longévité dans le tennis.

#### Climat de motivation créé par l'entraîneur et fondé sur des données probantes

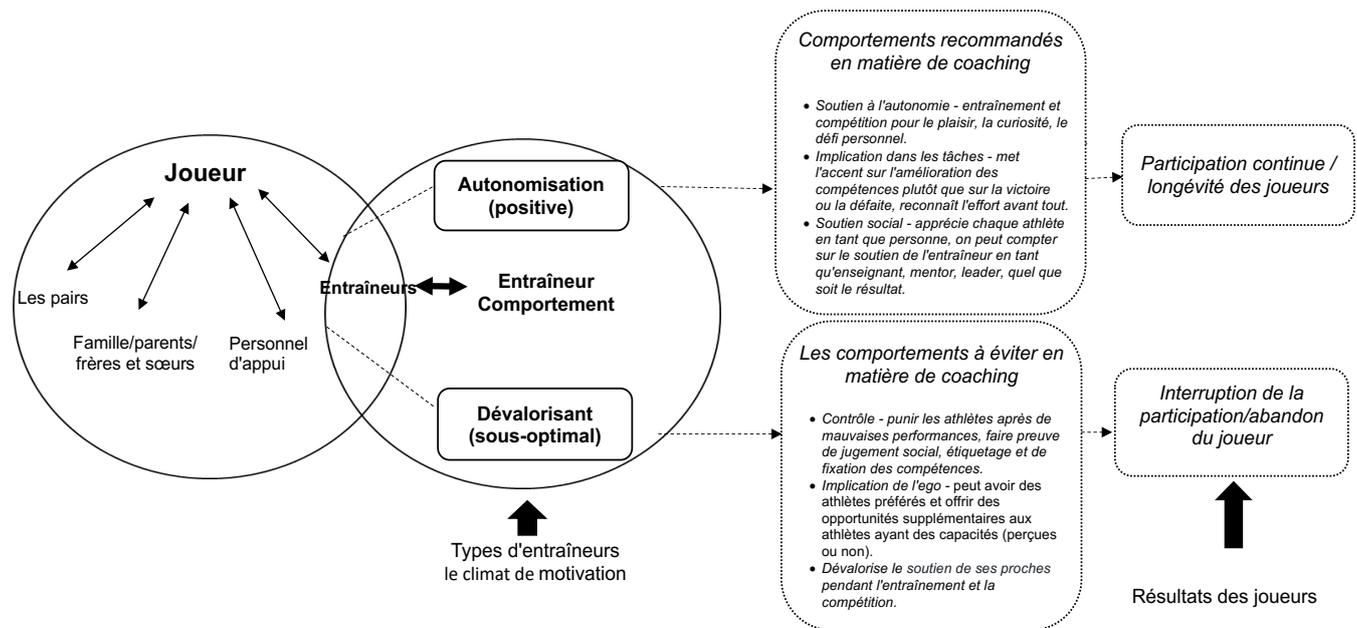
Les études antérieures sur les interventions en matière de formation des entraîneurs comprennent le projet Promoting Adolescent Physical Activity (PAPA) (Duda et al., 2013 ; Duda, 2013) et des études isolées dans des contextes de sport pour les jeunes en Amérique du Nord. Le projet PAPA a examiné le soccer en tant que plateforme pour promouvoir la santé mentale, émotionnelle et physique des jeunes. Dans le cadre du projet, les interventions visaient à accroître les connaissances et la sensibilisation des entraîneurs " de base " afin de favoriser les expériences, les motivations et le plaisir des jeunes (hommes et femmes, âgés de 10 à 14 ans) (The PAPA project, 2023). Par exemple, en travaillant avec des entraîneurs de jeunes footballeurs français et norvégiens (N = 18) au niveau local, une intervention de pré-saison de six heures a permis d'examiner qualitativement la mise en œuvre de principes de climat motivationnel responsabilisant dans les instructions et les comportements des entraîneurs. À l'appui, les résultats d'une récente étude pilote d'intervention menée auprès d'entraîneurs de natation

australiens (N = 19) ont fourni des preuves préliminaires suggérant que les climats motivationnels des entraîneurs peuvent être modifiés positivement par le biais d'une intervention de formation des entraîneurs de courte durée. L'incorporation de caractéristiques responsabilisantes, tout en réduisant concomitamment les caractéristiques associées déresponsabilisantes, pourrait être bénéfique aux expériences des jeunes nageurs et à la longévité du sport (Moulds et al., 2023).

De même, dans le cadre d'un programme communautaire américain de basket-ball pour jeunes impliquant 37 entraîneurs (n = 4 femmes, n = 33 hommes ; Mage = 45,0, SD = 6,17) et N = 216 joueurs juniors (n = 99 femmes, n = 117 hommes ; Mage = 11,50, SD = 1,63), Smith et al. (2007) ont examiné l'influence d'une intervention sur le climat motivationnel sur l'anxiété des athlètes au cours d'une saison de basket-ball de 12 semaines. Les analyses statistiques ont montré que les athlètes du groupe d'intervention percevaient leurs entraîneurs comme étant plus impliqués dans la maîtrise sur l'échelle MCSYS, par rapport aux athlètes du groupe de contrôle. Les analyses des différences temporelles (temps 2 - temps 1) ont révélé que les athlètes du groupe témoin avaient des niveaux d'anxiété plus élevés selon l'échelle Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2 ; Smith et al., 2006).

#### Pourquoi tenir compte du climat de motivation et de la longévité des joueurs de tennis ?

Les résultats précédents concernant les facteurs liés à l'âge des 100 meilleurs joueurs et joueuses au cours des dernières décennies ont indiqué une évolution vers des âges plus élevés et des carrières plus longues. L'âge des 100 meilleurs joueurs de tennis masculins examinés entre 1984 et 2013 (Gallo-Salazar, 2015) a augmenté de manière significative, passant de (Mage = 24,6, SD = 3,9 à Mage = 27,6, SD = 3,2 ans ; P < 0,01). Chez les joueuses de tennis, les données examinées entre 1998 et 2013 suggèrent également une augmentation de l'âge (Mage = 23,5, SD = 3,5 à Mage = 24,8, SD = 4,2 ans ; P < 0,01). Lorsque l'on compare les hommes et les femmes, le classement dans le top 100 a été atteint plus tôt chez les femmes que chez les hommes (Mage = 21,6, SD = 3,4 vs Mage = 22,8, SD = 3,1 ans ; P < 0,05) et le pic de performance a également été atteint significativement plus tôt chez les femmes que chez les hommes (Mage = 23,6, SD = 3,5 vs Mage = 24,8, SD = 2,9 ans ; P < 0,01). Les hommes sont restés dans le top 100 pendant une période légèrement plus longue que les femmes (Mage = 4,1, SD = 3,1 et Mage = 4,6, SD = 3,8 ans ; P < 0,01). En analysant trente ans de données longitudinales, Li et al. (2018) ont suggéré que le développement et la trajectoire de carrière des joueurs de haut niveau dans le tennis professionnel prenaient environ deux décennies. Les 10 meilleurs joueurs ont passé environ 10 ans entre l'âge où ils ont commencé à jouer au tennis (Mage = hommes 5,5, SD = 1,6 ans, femmes Mage = 5,6, SD = 1,9 ans) et l'âge où ils ont atteint un niveau junior international et 10 ans de plus pour atteindre leur meilleur classement senior en carrière. Les tendances liées à l'âge sont restées similaires au fil du temps. En 2022, l'âge des 100 premiers classés était de (Mage = 27,3 ET = 4,5 ans) pour les hommes et de (Mage = 27,2 ET = 4,8 ans) pour les femmes. Par conséquent, s'il faut environ 20 ans aux joueurs pour atteindre le pic de performance, le rôle de l'entraîneur et des autres parties prenantes proches de l'athlète (par exemple, le personnel d'encadrement, les autres entraîneurs, les parents et les proches) est primordial.



**Figure 1.** Résumé visuel de la manière dont les interactions et les comportements liés au climat d'entraînement peuvent être associés à l'abandon et aux résultats de développement à long terme des comportements d'entraînement responsabilisants et désresponsabilisants pour le tennis.

### Climat de responsabilisation créé par l'entraîneur pour améliorer la longévité des joueurs

Compte tenu de leurs interactions fréquentes avec les athlètes, les entraîneurs devraient réfléchir à la manière dont les climats motivationnels créés par les entraîneurs peuvent avoir un impact sur les facteurs vitaux (techniques, tactiques, physiques) pour un développement psychosocial positif à long terme. Tout en reconnaissant la complexité des climats motivationnels créés par les entraîneurs, il existe des principes directeurs qui peuvent être utilisés pour aider à motiver les athlètes en utilisant des indicateurs de motivation connus tels que l'attention, l'énergie, l'effort et le plaisir. La figure 1 présente des exemples de comportements d'entraînement favorables et défavorables au tennis. En prenant en compte et en satisfaisant les dimensions du climat de responsabilisation, les entraîneurs peuvent contribuer positivement à l'expérience du tennis à long terme et influencer des résultats de performance sains et durables. Armés de la connaissance de la recherche fondée sur des preuves et de la conscience de soi, combinée à l'attente que les entraîneurs ne font que diriger/influencer et ne déterminent pas définitivement la motivation, les entraîneurs et (le personnel de soutien, les parents) peuvent être en mesure de naviguer dans la complexité inhérente aux climats motivationnels, en améliorant les climats habilitants et en évitant les climats sous-optimaux et déshabilitants.

### Stratégies de coaching pour la mise en œuvre - réflexion sur le climat de motivation

Une stratégie immédiate à envisager est la formation et la sensibilisation des entraîneurs au climat motivationnel. Les problèmes de santé mentale des athlètes devenant de plus en plus évidents, les principales parties prenantes (entraîneurs, personnel d'encadrement, parents) doivent s'efforcer de créer des environnements positifs (responsabilisants) pour les athlètes. En outre, la formation des entraîneurs pourrait être utile pour réduire les taux d'abandon et augmenter la probabilité d'obtenir des avantages fonctionnels à plus long terme en termes de développement et de performance grâce à une participation soutenue (Moulds et al., 2023).

Les entraîneurs individuels devraient s'efforcer d'accroître leur conscience de soi en procédant à une autoréflexion et à une évaluation constantes des comportements liés au climat d'entraînement. Des évaluations multiples (par exemple, avec les athlètes, le personnel d'encadrement, les collègues, les organisations sportives nationales, d'autres organisations sportives) et la réalisation d'exams périodiques pourraient améliorer la longévité des joueurs. L'importance des interactions avec d'autres entraîneurs, de la formation en groupe et du mentorat des entraîneurs peut également aider à déterminer quand et où des changements/facteurs alternatifs au sein d'un climat d'entraînement peuvent s'avérer nécessaires. Plusieurs types de réflexion peuvent avoir lieu à différents moments du processus d'entraînement. Les recommandations suivantes peuvent aider à évaluer le climat motivationnel et à informer la pratique de l'entraînement :

- Réflexion rétrospective sur l'action (Gilbert et Trudel, 2001) évaluant les principes d'habilitation/déshabilitation du coaching "après coup". Notes, journal réflexif, discussions informelles/interviews avec d'autres personnes, pour réfléchir aux climats motivationnels dans un contexte d'entraînement et de compétition.
- Réflexion dans l'action (Schön, 1983) évaluant les principes d'autonomisation/désautonomisation du coaching pendant l'entraînement ou la compétition avec un collègue/mentor/ami critique afin d'examiner les aspects de la prestation en termes de climat motivationnel créé par l'entraîneur, et de formuler des objectifs d'amélioration.
- La réflexion sur l'action (Gilbert et Trudel, 2001) évalue les principes d'habilitation/déshabilitation du coaching immédiatement après une séance de coaching ou quelques jours plus tard, mais avant la prochaine séance de coaching. L'analyse vidéo peut être une stratégie efficace pour aider le coach à donner un sens à son climat de coaching afin d'améliorer son action future.

Les entraîneurs diffèrent quant au moment le plus approprié et le plus efficace pour mener une réflexion sur le climat motivationnel. Les entraîneurs devraient également prendre

en compte l'intérêt d'inclure d'autres parties prenantes (par exemple, les athlètes, le personnel de soutien, les mentors, les collègues et les parents) dans le processus.

## CONCLUSION

Les principales recommandations de cet article visent à ce que les entraîneurs mettent en œuvre des comportements d'entraînement spécifiques, alignés sur un climat motivationnel favorable à la longévité des joueurs. Les compétences relationnelles des entraîneurs, la signification du message implicite (responsabilisant et désresponsabilisant) des comportements pédagogiques peuvent influencer les réponses comportementales des athlètes (par exemple, les niveaux d'anxiété) et les résultats (par exemple, l'abandon du sport ou la longévité). Un climat motivationnel créé par l'entraîneur, combinant des échanges relationnels favorisant l'autonomie, l'implication dans les tâches et le soutien social entre les individus (par exemple, les athlètes, les entraîneurs, le personnel d'encadrement, les parents et les proches), peut augmenter la probabilité que les athlètes obtiennent des résultats positifs dans leur participation à long terme et, en fin de compte, dans leurs performances. Il est de la plus haute importance d'éviter les climats sous-optimaux sous la forme de comportements contrôlants de la part des entraîneurs, tels que la pression, la coercition et l'intimidation, et d'utiliser des récompenses/renforcements extrinsèques pour récompenser le comportement. Le développement d'un climat motivationnel solide et d'une pratique réflexive tout au long du processus de coaching peut être bénéfique pour les entraîneurs à bien des égards. Outre la planification des séances, les entraîneurs peuvent utiliser des stratégies de réflexion pour développer la conscience de soi et la régulation émotionnelle.

## CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT.

Cette étude n'a bénéficié d'aucune aide financière. L'auteur ne signale aucun conflit d'intérêts apparent.

## RÉFÉRENCES

- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of sport and exercise*, 22, 53-65.
- Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of sport and exercise*, 26, 61-70.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 193-216.
- Cobley, S., & Moulds, K. (2023). The Child and Adolescent Sport Dropout Problem: Could Modifying the Coaching Micro-System Climate Help? In *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport* (pp. 260-273). Routledge.
- Duda, J. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics, (pp. 129-182).
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Duda, J.L. and Appleton, P.R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualisation, measurement considerations, and intervention implications. In: M. Raab, et al., eds. *Sport and exercise psychology research: From theory to practise*. London: Academic Press, 373-388.
- Gallo-Salazar, C., Salinero, J. J., Sanz, D., Areces, F., & del Coso, J. (2015). Professional tennis is getting older: Age for the top 100 ranked tennis players. *International Journal of Performance analysis in sport*, 15(3), 873-883.
- Gilbert W. and Trudel, P. (2001) Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches, *Journal of teaching in physical education*, 21, 16-34
- Li, P., De Bosscher, V., & Weissensteiner, J. R. (2018). The journey to elite success: a thirty-year longitudinal study of the career trajectories of top professional tennis players. *International Journal of Performance analysis in sport*, 18(6), 961-972.
- Mageau, G.A. and Vallerand, R.J. (2003). The coach athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports sciences*, 21 (11), 883-904.
- Moulds, K., Fraser, K. K., Karp, J., Kapocius, O., Heathcote, M., Appleton, P. R., & Cobley, S. (2023). Coach-created motivational climate ratings differentiate between dropout and continuation in Australian youth swimming. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1395-1404. <https://doi.org/10.1177/17479541231174806>
- Moulds, K. (2023). Investigating child and adolescent sport dropout from a bio-ecological perspective in Australian swimming: How important is the coaching climate? (unpublished doctoral dissertation). The University of Sydney, Australia.
- Newton, M., Duda, J.L., and Yin, Z., (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of sports sciences*, 18 (4), 275-290.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91 (3), 328.
- The PAPA Project. (2023). <http://www.projectpapa.org/>
- Reinboth, M. and Duda, J.L., 2004. The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport psychologist*, 18 (3), 237-251.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action* (p. 1983). New York: Basic Books.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of sport and exercise psychology*, 28(4), 479-501.

Copyright © 2023 Kylie Moulds



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons BY 4.0 license](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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 license terms summary](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 license terms](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)

