



Disponible en ligne sur [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

**ScienceDirect**

et également disponible sur [www.em-consulte.com](http://www.em-consulte.com)



Article original

# Les effets de la motivation sur la performance sportive au regard de la théorie de l'autodétermination : vers une approche intra-individuelle



*Effects of motivation on sport performance based on self-determination theory: Towards a person-centered approach*

N. Gillet<sup>a,\*</sup>, R.J. Vallerand<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Département de psychologie, EA 2114 psychologie des âges de la vie, UFR arts et sciences humaines, université François-Rabelais de Tours, 3, rue des Tanneurs, 37041 Tours cedex 01, France

<sup>b</sup> McGill University, Department of Educational and Counselling Psychology, 3700 McTavish, Montréal, QC, H3A 1Y 2, Canada

## IN F O A R T I C L E

*Historique de l'article :*

Reçu le 19 août 2013

Accepté le 11 janvier 2014

*Mots clés :*

Motivations autonome et contrôlée

Performance sportive

Théorie de l'autodétermination

Profils motivationnels

Compétition

## R É S U M É

L'objectif général de cet article est de proposer une synthèse des travaux antérieurs qui se sont appuyés sur les différentes formes de régulation comportementale proposées par la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2008), pour étudier l'influence de la motivation des athlètes sur la performance dans le contexte sportif. Cette revue de questions comprend trois sections distinctes. Premièrement, nous détaillerons les principaux postulats de la théorie de l'autodétermination. Deuxièmement, nous présenterons les résultats de recherches récentes analysant les effets de la motivation sur la performance en mettant plus particulièrement l'accent sur les études ayant eu recours à une approche intra-individuelle à différents niveaux de généralité (Vallerand, 1997). Finalement, les perspectives de recherches futures sur cette thématique seront présentées et des recommandations pratiques visant à améliorer la performance des athlètes seront formulées. Nous mettrons notamment l'accent sur la nécessité de renforcer la

\* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : [nicolas.gillet@univ-tours.fr](mailto:nicolas.gillet@univ-tours.fr) (N. Gillet).

motivation autonome des sportifs leur permettant d'atteindre des hauts niveaux de performance dans leur discipline de prédilection.

© 2014 Société Française de Psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

#### A B S T R A C T

---

#### Keywords:

Autonomous and controlled motivations  
Sport performance  
Self-determination theory  
Motivational profiles  
Competition

---

The main purpose of the present article is to review studies in the self-determination framework (Deci & Ryan, 1985, 2008) examining the effects of athletes' motivation on sport performance. This work consists of three different sections. First, we detail the main postulates of self-determination theory. Second, we present results of recent studies examining the influence of motivation on performance by shedding light on research with a person-centered approach at different levels of generality (Vallerand, 1997). Finally, future research directions and practical implications are proposed to enhance athletes' sport performance. We suggest that athletes' autonomous motivation should be increased to attain success in sport.

© 2014 Société Française de Psychologie. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

---

Les travaux scientifiques sur la motivation humaine ont été en plein essor au cours des vingt-cinq dernières années (Ryan, 2012). De telles recherches ont souligné le rôle fondamental de la motivation dans l'explication du fonctionnement humain (e.g., Pittman & Zeigler, 2007 ; Shah & Gardner, 2008) dans des contextes tels que l'éducation (Wenzel & Wigfield, 2009) ou le travail (Kanfer, 2012). En outre, dans le domaine sportif, de nombreuses études ont montré que la motivation des athlètes avait une influence significative sur de multiples attitudes et comportements tels que la vitalité (e.g., Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003 ; Reinboth & Duda, 2006), les émotions (e.g., Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, & Provencher, 2009 ; Mack et al., 2011), l'esprit sportif (e.g., Barkoukis, Lazuras, Tsorbatzoudis, & Rodafinos, 2011 ; Chantal, Robin, Vernat, & Bernache-Assollant, 2005) et la performance (e.g., Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009 ; van de Pol, Kavussanu, & Ring, 2012). Aussi, comprendre la motivation des athlètes et analyser les conséquences plus ou moins favorables qui y sont associées constitue aujourd'hui une préoccupation majeure pour tous les acteurs du monde sportif (Boiché & Gernigon, 2012 ; Cury & Sarrazin, 2001).

Deci et Ryan (1985) ont développé une théorie de la motivation d'une large portée grâce à la prise en considération de nombreux phénomènes et une application à différents contextes de vie. La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000, 2012 ; Ryan & Deci, 2000) s'est progressivement construite à partir de ces critères et représente, aujourd'hui, un paradigme théorique majeur dans le champ de la motivation. En effet, au cours des trente dernières années, de nombreuses études ont montré que ce paradigme théorique était particulièrement utile et intéressant pour analyser la motivation des individus dans de nombreux contextes tels que l'éducation, le travail et le sport (pour des revues, voir Deci & Ryan, 2008 ; Standage, 2012 ; Vallerand, 2007). La popularité croissante de la théorie de l'autodétermination dans le contexte sportif s'explique notamment par le fait que, dans la conception théorique de Deci et Ryan (2000), la motivation est un concept multidimensionnel. En outre, il convient de souligner que les résultats mis en évidence dans les différentes études s'inscrivent dans cette approche ont été obtenus à partir de multiples protocoles de recherche (e.g., expérimental, corrélational, longitudinal) et diverses analyses statistiques (e.g., analyse de variance, modélisation par équations structurelles, analyse de classification). Aussi, Vallerand, Pelletier et Koestner (2008) considèrent-ils aujourd'hui la théorie de l'autodétermination comme une théorie de la motivation disposant d'une très bonne validité interne, externe et écologique.

L'objectif général du présent travail est de proposer une synthèse des recherches qui se sont appuyées sur les différentes formes de régulation comportementale proposées par la théorie de

l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) pour analyser les effets de la motivation sur la performance sportive. Cet article comprend trois sections distinctes. Dans un premier temps, nous présenterons les principaux postulats de la théorie de l'autodétermination et nous définirons les différentes formes de motivation proposées dans cette approche. Ensuite, nous détaillerons les résultats de recherches récentes qui se sont appuyées sur ce paradigme théorique pour étudier l'effet de la motivation sur la performance sportive. Nous mettrons notamment l'accent sur l'utilité d'une approche intra-individuelle permettant d'identifier différents profils motivationnels. Finalement, nous proposerons des perspectives de recherches futures et des implications pratiques visant à améliorer la performance des athlètes.

## 1. La théorie de l'autodétermination

De nombreuses théories de la motivation ont postulé que la motivation était un concept unitaire, soit en considérant que la motivation ne comprenait qu'une seule dimension, soit en proposant différentes formes de motivation qui devaient être additionnées pour former un score total de motivation (Bandura, 1986 ; Hull, 1943). Deci et Ryan (1985) ont quant à eux considéré que la compréhension des attitudes et des comportements individuels serait améliorée si les chercheurs s'appuyaient sur plusieurs formes de motivation plutôt que d'avoir recours à un seul score de motivation reflétant uniquement l'intensité de la motivation (i.e., très forte motivation vs très faible motivation). Autrement dit, ils soutiennent l'idée selon laquelle la qualité de la motivation est plus importante que la quantité dans la prédiction des comportements et des attitudes des individus. Depuis une trentaine d'années, de nombreuses recherches réalisées auprès de sportifs ont démontré le fort pouvoir explicatif de ces différents types de motivation proposés par la théorie de l'autodétermination dans la prédiction des intentions comportementales (e.g., Gillet, Berjot, Vallerand, & Amoura, 2012 ; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002), de la persistance dans l'activité (e.g., Jösaar, Hein, & Hagger, 2011 ; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001) et de la performance (e.g., Chantal, Guay, Dobрева-Martina, & Vallerand, 1996 ; Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009).

Initialement, les motivations intrinsèque et extrinsèque occupaient une place centrale dans la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2008 ; Ryan & Deci, 2000). La nature de l'engagement d'un individu dans une activité sportive permet de faire la distinction entre ces deux formes de motivation. La motivation intrinsèque fait référence à l'engagement dans une activité en raison du caractère intéressant de celle-ci et de la satisfaction et du plaisir que l'individu peut ressentir lorsqu'il la pratique (Deci, 1975). Par opposition, un individu est extrinsèquement motivé lorsque son investissement dans une activité dépend d'éléments extérieurs (e.g., punitions, pression sociale). La théorie de l'autodétermination distingue également deux types d'intériorisation dont le degré varie en fonction de l'intégration des comportements régis par des facteurs extrinsèques dans le Soi de l'individu. Le degré d'autodétermination associé à chaque type d'intériorisation est variable et correspond à différents types de motivation extrinsèque (i.e., régulation externe, régulation introjectée et régulation identifiée). À noter que pour Deci et Ryan (1985), l'intégration des comportements est d'autant plus efficace que l'environnement social permet la satisfaction de trois besoins psychologiques : l'autonomie (i.e., être responsable et à l'initiative de ses propres actions), la compétence (i.e., interagir efficacement avec son environnement) et l'affiliation (i.e., se sentir significativement lié à d'autres personnes).

Premièrement, lorsqu'il n'y pas d'intériorisation des facteurs externes, on parle de régulation externe. Dans ce cas, les comportements individuels sont initiés et guidés par des contingences externes. Par exemple, un athlète peut décider de se rendre à l'entraînement uniquement pour que l'entraîneur l'inscrive sur la feuille de match lors de la prochaine rencontre. Deuxièmement, l'introjection implique que l'individu intériorise partiellement les contraintes externes. Autrement dit, la personne accepte une demande ou une exigence sans y adhérer totalement et subit alors la pression, le contrôle et l'effet contraignant de ces éléments extrinsèques. Bien que les comportements régulés par introjection soient plus autodéterminés que les comportements régulés par des facteurs externes, ils demeurent tout de même non autodéterminés. Aussi, l'introjection représente-t-elle la forme la moins autonome d'intériorisation et la régulation introjectée une forme de motivation non autodéterminée (ou contrôlée). L'activité est alors considérée comme un moyen d'être accepté, compris ou

valorisé par les autres. Par exemple, un athlète décide de s'investir pleinement dans son activité sportive parce qu'en agissant de la sorte, il se sent fier de lui. Finalement, dans le cas de l'identification, l'individu choisit de réguler son comportement car il a compris que les facteurs externes pouvaient être associés à des conséquences positives pour lui. Il perçoit alors un sentiment d'autonomie et ne ressent pas de pressions ou de contraintes. Aussi, les comportements régulés par identification sont plus autodéterminés que ceux qui le sont par introjection et la régulation identifiée est une forme de motivation autonome. Par exemple, un joueur de rugby présentant un niveau élevé de régulation identifiée peut prendre part à des séances de musculation sans nécessairement ressentir du plaisir car il considère que ce travail est nécessaire à sa progression dans son sport de prédilection.

La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000) s'appuie désormais sur la distinction entre la motivation autonome et la motivation contrôlée plutôt que sur la dichotomie trop restrictive entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque proposée dans les études antérieures (e.g., Deci, 1971 ; Lepper, Greene, & Nisbett, 1973) puisque, comme nous venons de le voir, des individus peuvent être extrinsèquement motivés et se sentir autonomes (Deci & Ryan, 2008). La motivation autonome, la motivation contrôlée et l'amotivation occupent donc aujourd'hui une place centrale dans la théorie de l'autodétermination. La motivation intrinsèque et la régulation identifiée sont des formes de motivation autonome (i.e., l'individu se sent à l'origine de ses choix), alors que les régulations introjectée et externe sont le reflet d'une motivation contrôlée (i.e., les actions sont influencées et guidées par des pressions). De son côté, un individu amotivé ne parvient pas à mettre en relation son comportement et les conséquences qui lui sont associées. Aussi, les athlètes amotivés ne perçoivent aucune raison de continuer à pratiquer l'activité dans laquelle ils sont engagés (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, & Brière, 1995). La théorie de l'autodétermination suggère également que la motivation autonome est associée à des conséquences plus positives que la motivation contrôlée et l'amotivation (e.g., meilleure performance, niveau plus élevé de bien-être). De nombreuses recherches ont soutenu ces propositions formulées par Deci et Ryan (1985, 2000) dans le domaine du sport (voir Vallerand, 2007).

Dans la section suivante, nous détaillerons les résultats de différentes études qui se sont appuyées sur la théorie de l'autodétermination pour analyser l'influence de la motivation sur la performance sportive. Dans un premier temps, nous présenterons très brièvement des recherches ayant eu recours à une approche interindividuelle (i.e., analyse de la motivation entre les individus). Ensuite, nous nous intéresserons aux études ayant opté pour une approche intra-individuelle (i.e., analyse de la motivation chez un même individu) à différents niveaux de généralité (Vallerand, 1997). Dans son modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque, Vallerand (1997) fait une distinction entre la motivation globale (i.e., orientation motivationnelle générale pouvant être perçue comme une caractéristique propre à l'individu), la motivation contextuelle (i.e., motivation d'une personne dans un contexte donné tel qu'une activité sportive) et la motivation situationnelle (i.e., motivation du sportif au moment où il pratique une activité), afin d'analyser plus précisément les processus motivationnels. Ici, nous porterons d'abord notre attention sur le niveau contextuel, puis le niveau situationnel et enfin, nous présenterons les résultats d'une recherche ayant analysé les profils motivationnels (i.e., combinaison des différentes formes de motivation chez un même individu) à deux niveaux hiérarchiques (i.e., contextuel et situationnel). Finalement, nous analyserons les effets sur la performance sportive d'un profil motivationnel caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome et contrôlée, et des niveaux faibles d'amotivation.

## 2. Motivation et performance

### 2.1. L'approche interindividuelle

La plupart des individus estiment que la motivation est un facteur de performance dans la mesure où il est difficile de réaliser des performances convaincantes si la motivation n'est pas ou peu présente. Cette croyance populaire a été renforcée par de nombreuses études scientifiques analysant la relation entre la motivation et la performance dans le contexte du sport en s'appuyant sur la perspective multidimensionnelle de la motivation proposée par la théorie de l'autodétermination (e.g., Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Koestner, 1996 ; Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009 ; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, & Sideridis, 2008, Étude 2). Au niveau situationnel, des recherches ont également démontré les effets

significatifs de la motivation sur la performance sportive (e.g., Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010).

Plus spécifiquement, ces recherches ont montré que la motivation autodéterminée était positivement corrélée à la performance sportive, en ayant recours à une des deux stratégies de mesure suivantes : considérer chaque forme de motivation indépendamment (e.g., la motivation intrinsèque) et/ou utiliser l'index d'autodétermination.

Ces techniques ne sont pas optimales car l'intérêt de la théorie de l'autodétermination tient essentiellement à son caractère multidimensionnel. Aussi, certains chercheurs (e.g., Ratelle, Guay, Vallerand, Larose, & Sénécal, 2007 ; Wormington, Henderlong Corpus, & Anderson, 2012) estiment qu'il pourrait être intéressant d'utiliser une approche intra-individuelle plutôt qu'une approche interindividuelle afin de mettre en évidence des profils motivationnels et, ainsi, d'analyser la combinaison des différentes formes de motivation chez un individu. En outre, Vallerand (1997) considère que certains profils motivationnels (e.g., niveaux élevés de motivation autonome et contrôlée, et niveau faible d'amotivation) pourraient, dans certaines circonstances, être associés à des conséquences aussi positives que le profil « idéal » (i.e., niveaux élevés de motivation autonome couplés à des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation) continuellement mis en avant dans les postulats théoriques de Deci et Ryan (1985, 2008). Il semble donc intéressant de prendre en considération la diversité des profils motivationnels et d'analyser leurs relations avec des conséquences telles que la performance.

## 2.2. L'approche intra-individuelle au niveau contextuel

Plusieurs études en contexte sportif (e.g., Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura, & Rosnet, 2012 ; Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009) ont eu recours à des analyses de classification pour identifier des profils motivationnels et les mettre en relation avec des conséquences de la motivation en s'appuyant sur la théorie de l'autodétermination. L'analyse de classification permet de répartir les sportifs en groupes distincts (ou clusters) selon des critères préalablement définis (e.g., les différentes formes de motivation proposées par la théorie de l'autodétermination). Vlachopoulos, Karageorghis et Terry (2000) ont été les premiers à réaliser une recherche transversale s'appuyant sur la théorie de l'autodétermination pour identifier, à l'aide d'une analyse de classification, différents profils motivationnels dans le contexte du sport. Dans la lignée de ces travaux, Gillet, Vallerand et Rosnet (2009) ont mené une recherche longitudinale afin de montrer qu'il était possible de prédire la performance objective des sportifs tout au long d'une et deux saisons sportives en identifiant leur profil motivationnel au début de celles-ci. Des joueurs de tennis (Étude 1) et des escrimeurs (Étude 2) ont complété l'Échelle de Motivation dans les Sports (Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995) au début d'une saison sportive. Dans la première étude, cinq indicateurs de performance ont été utilisés. Premièrement, la performance antérieure a été évaluée à partir du ratio entre le nombre de victoires et le nombre de matchs joués au cours de la saison précédant la mesure de la motivation. Ce ratio victoires/matches a également été utilisé pour calculer un score de performance lors de la saison et des deux saisons suivant la mesure de la motivation. Finalement, pour déterminer les deux derniers scores de performance, les auteurs ont utilisé la méthode anciennement employée par la Fédération française de tennis pour établir le classement des joueurs de tennis français.

Les données relatives aux variables motivationnelles ont été soumises à une analyse de classification hiérarchique. Quatre profils motivationnels présentant différents niveaux de motivation intrinsèque, de régulation identifiée, de régulation introjectée, de régulation externe et d'amotivation ont été identifiés. Le profil 1 (« Élevé-Élevé ») était caractérisé par des niveaux élevés de motivation intrinsèque, de régulation identifiée, de régulation introjectée et de régulation externe, et des niveaux faibles d'amotivation. Le profil 2 (« Modéré-Faible ») était composé d'athlètes présentant des niveaux modérés de motivation intrinsèque et de régulation identifiée, et des niveaux faibles de régulation introjectée, de régulation externe et d'amotivation. Les sportifs inclus dans le profil 3 (« Élevé-Modéré ») affichaient des scores élevés au niveau de la motivation intrinsèque et de la régulation identifiée, et des niveaux faibles à modérés de régulation introjectée, de régulation externe et d'amotivation. Finalement, le profil 4 (« Modéré-Élevé ») était caractérisé par des niveaux modérés de motivation intrinsèque et de régulation identifiée, et des niveaux modérés à élevés de régulation introjectée, de régulation externe et d'amotivation.

Les résultats d'une analyse de variance ont montré une absence de différences significatives entre les quatre groupes en ce qui concerne la performance antérieure. En revanche, les résultats ont révélé des différences significatives pour le ratio victoires/matches joués au cours d'une saison et de deux saisons mais également pour la performance calculée à partir de la méthode proposée par la Fédération française de tennis lors de la première saison et sur l'ensemble des deux saisons. Pour les quatre indices de performance ultérieure, les athlètes caractérisés par le profil 4 « Modéré-Élevé » obtenaient des performances significativement inférieures à celles des trois autres groupes qui ne se différencient pas entre eux. Plus précisément, les sportifs présentant un profil motivationnel « Modéré-Élevé » perdent de 11 à 12 % de matches en plus que les athlètes présentant un profil motivationnel plus autodéterminé.

Dans une seconde étude menée par Gillet, Vallerand et Rosnet (2009), des escrimeurs ont complété l'Échelle de Motivation dans les Sports (Brière et al., 1995) au début d'une saison sportive et deux mesures objectives de performance ont été utilisées. Le premier indicateur de performance retenu était le classement national lors de la saison précédant la mesure de la motivation. Ces chercheurs ont également eu recours au classement national établi par la Fédération française d'escrime pour déterminer la performance à l'issue de la saison suivant la mesure de la motivation. Les résultats des analyses de classification ont montré qu'une solution avec trois groupes distincts était la plus appropriée. Les trois profils motivationnels étaient similaires à ceux mis en évidence dans l'Étude 1. Les sportifs avec le profil motivationnel le moins autodéterminé (« Modéré-Faible ») ont obtenu de moins bonnes performances que ceux dans les deux autres groupes. En mettant en évidence que profils motivationnels les moins autodéterminés sont associés aux niveaux les plus faibles de performance, ces résultats apportent du soutien aux propositions de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2000). Dans la section suivante, nous analyserons les effets des profils motivationnels sur la performance au niveau situationnel (e.g., une compétition sportive).

### 2.3. L'approche intra-individuelle au niveau situationnel

Gillet, Vallerand et Paty (2013) ont eu recours à des analyses de classification pour analyser les effets de la motivation sur la performance au niveau situationnel. Dans une première étude, des joueurs de tennis évoluant à un niveau national ont complété une version française de l'Échelle de Motivation Situationnelle (Guay, Vallerand, & Blanchard, 2000). Trois profils motivationnels ont été mis en évidence. Les athlètes avec le profil 1 « Modéré-Élevé » étaient caractérisés par des niveaux modérés de motivation intrinsèque et de régulation identifiée, des niveaux élevés de régulation externe, et des niveaux faibles d'amotivation. Le groupe 2 « Élevé-Élevé » comprenait des sportifs avec des niveaux élevés de motivation intrinsèque, de régulation identifiée et de régulation externe, ainsi que des niveaux faibles d'amotivation. Finalement, dans le groupe 3 « Élevé-Faible », les athlètes présentaient des niveaux élevés de motivation intrinsèque, des niveaux modérés de régulation identifiée, et des niveaux faibles de régulation externe et d'amotivation.

Deux mesures objectives de performance ont été utilisées dans cette étude. La première reflétait la performance lors de la compétition (i.e., une victoire a été codée +1 et une défaite a été codée -1). Gillet, Vallerand et Paty (2013) ont également utilisé la méthode de calcul proposée par la Fédération française de tennis pour déterminer un second score de performance. Les athlètes avec le profil motivationnel « Modéré-Élevé » ont obtenu de moins bonnes performances que ceux présentant le profil « Élevé-Faible ». Autrement dit, les athlètes avec le profil motivationnel le moins autodéterminé étaient les moins performants. Aucune différence significative n'a été identifiée entre les profils « Modéré-Élevé » et « Élevé-Élevé » de même qu'entre les groupes « Élevé-Élevé » et « Élevé-Faible » (voir Tableau 1).

Une seconde étude a permis de confirmer ces premiers résultats obtenus par Gillet, Vallerand et Paty (2013). Une nouvelle fois, trois profils motivationnels ont été identifiés : « Modéré-Élevé », « Élevé-Élevé » et « Élevé-Faible ». Les résultats d'une analyse de variance ont montré que les participants du groupe « Modéré-Élevé » (i.e., niveaux modérés de motivation intrinsèque et de régulation identifiée, niveaux élevés de régulation externe, et niveaux faibles d'amotivation) obtenaient de moins bonnes performances que ceux caractérisés par les deux autres profils motivationnels (i.e., aucune différence significative entre ces deux derniers groupes). Plus particulièrement, les sportifs avec le profil motivationnel « Modéré-Élevé » gagnent significativement moins de matches (32 % de victoires) que ceux qui

**Tableau 1**  
Résultats obtenus par Gillet, Vallerand et Paty (2013, Étude 1).

Variables	Profil 1 « Modéré-Élevé » (n = 67)	Profil 2 « Élevé-Élevé » (n = 51)	Profil 3 « Élevé-Faible » (n = 47)
Motivation intrinsèque	4,98 <sub>a</sub>	6,42 <sub>b</sub>	5,95 <sub>c</sub>
Régulation identifiée	4,16 <sub>a</sub>	6,33 <sub>b</sub>	4,85 <sub>c</sub>
Régulation externe	4,48 <sub>a</sub>	5,31 <sub>b</sub>	2,07 <sub>c</sub>
Amotivation	1,40 <sub>a</sub>	1,29 <sub>a</sub>	1,18 <sub>a</sub>
Performance (score z)	-0,22 <sub>a</sub>	0,06 <sub>a,b</sub>	0,22 <sub>b</sub>

Pour chaque variable, les moyennes avec des indices différents indiquent une différence significative ( $p < 0,05$ ) avec les tests post-hoc de Newman-Keuls.

sont caractérisés par les deux autres profils motivationnels (56 % de victoires). Autrement dit, lorsque les athlètes abordent une compétition avec un profil motivationnel faiblement autodéterminé, ils risquent d'obtenir de moins bonnes performances que ceux qui présentent un profil motivationnel plus autodéterminé. Plus généralement, ces résultats soutiennent les propositions formulées par Deci et Ryan (1985).

Dans les deux sections précédentes, nous avons démontré que le profil motivationnel le moins autodéterminé était négativement associé à la performance tant au niveau contextuel qu'au niveau situationnel. De tels résultats sont-ils observables si les chercheurs mesurent dans le même temps la motivation à ces deux niveaux hiérarchiques ? Afin de répondre à cette question, nous allons à présent détailler les résultats d'une recherche ayant analysé les effets des profils motivationnels à deux niveaux de généralité (contextuel et situationnel) sur la performance sportive.

#### 2.4. L'approche intra-individuelle aux niveaux contextuel et situationnel

En s'appuyant sur la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2008 ; Ryan & Deci, 2000) et le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997), Gillet, Berjot et Paty (2009) ont réalisé une recherche dont les objectifs étaient : 1) d'identifier, à l'aide d'une analyse de classification, les profils motivationnels de joueurs de tennis évoluant à un niveau national en considérant les différentes formes de motivation à deux niveaux de généralité (contextuel et situationnel) ; et 2) d'analyser leur influence sur la performance.

Les sportifs devaient répondre à deux questionnaires permettant de mesurer leur motivation envers le tennis (i.e., motivation contextuelle ; Brière et al., 1995) et leur motivation situationnelle (Guay et al., 2000). Grâce à la collaboration de la Fédération française de tennis, nous avons obtenu deux indicateurs objectifs de performance. Le premier concernait la performance antérieure (i.e., dernier match auquel les joueurs avaient participé avant la mesure de la motivation situationnelle) et le second faisait référence à la performance lors du match qui suivait la mesure de la motivation situationnelle. Dans les deux cas, Gillet, Berjot et Paty (2009) se sont appuyés sur la méthode employée par la Fédération française de tennis pour établir le classement des joueurs de tennis.

Le profil 1 était caractérisé par des niveaux modérés à élevés de motivation autonome (i.e., motivation intrinsèque et régulation identifiée) et des niveaux faibles de régulation externe et d'amotivation aussi bien au niveau situationnel qu'au niveau contextuel, ainsi que par des niveaux élevés de régulation introjectée contextuelle. Les sportifs du groupe 2 affichaient des scores faibles d'amotivation et des scores modérés au niveau des autres variables motivationnelles prises en considération. Dans le groupe 3, les athlètes présentaient des niveaux faibles d'amotivation, alors qu'ils affichaient des scores modérés à élevés sur l'ensemble des autres formes de motivation aux niveaux situationnel et contextuel.

Les résultats d'une analyse de variance ont montré une absence de différences significatives entre les trois groupes en ce qui concerne la performance antérieure. Ensuite, les résultats ont mis en évidence des différences significatives entre les trois groupes au niveau de la performance ultérieure. Plus précisément, aucune différence significative n'est apparue entre les sportifs caractérisés par les profils 1 et 2. En revanche, les athlètes du groupe 3 ont obtenu des performances inférieures à celles

des deux autres groupes. Par ailleurs, aucun de ces joueurs n'a obtenu de victoire à un ou deux échelons au-dessus de son propre classement. Une analyse de covariance a également été menée avec la performance comme variable dépendante et le profil comme variable indépendante, en contrôlant l'effet de la performance antérieure et du niveau d'expertise des sportifs. Les résultats étaient similaires à ceux présentés précédemment.

En montrant que les sportifs du groupe 3 obtiennent des performances significativement inférieures à celles des athlètes dans les deux autres groupes, ces résultats mis en évidence par [Gillet, Berjot et Paty \(2009\)](#) apportent du soutien aux postulats de la théorie de l'autodétermination ([Deci & Ryan, 1985](#)). En effet, les sportifs caractérisés par le profil 3 présentaient les niveaux les plus élevés de régulation externe (aux niveaux situationnel et contextuel). Aussi, ces résultats montrent-ils que les profils motivationnels caractérisés par des niveaux élevés de régulation externe envers une activité (i.e., le tennis) et une situation en lien avec celle-ci (i.e., un match de tennis) sont associés à de mauvaises performances. Plus généralement, ces résultats confirment ce que [Gillet et ses collaborateurs \(i.e., Gillet, Vallerand, & Paty, 2013 ; Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009\)](#) ont démontré tant au niveau contextuel qu'au niveau situationnel, à savoir que les profils motivationnels les moins autodéterminés (i.e., des niveaux faibles ou modérés de motivation autonome jumelés à des niveaux élevés de motivation contrôlée et d'amotivation) sont associés aux plus mauvaises performances. Ces résultats sont également en accord avec ceux obtenus dans des recherches récentes dans le contexte éducatif (e.g., [Boiché, Sarrazin, Grouzet, Pelletier, & Chanal, 2008 ; Ratelle et al., 2007](#)).

En ce qui concerne les profils les plus favorables à la performance, nous pouvons constater que, dans plusieurs recherches aussi bien dans le contexte sportif (e.g., [Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009 ; Gillet, Vallerand, & Paty, 2013](#)) que dans le domaine du travail ([Moran, Diefendorff, Kim, & Liu, 2012](#)), les individus présentant un profil motivationnel « Élevé-Élevé » (i.e., niveaux élevés de motivation autonome et de motivation contrôlée, et niveaux faibles d'amotivation) sont aussi performants que ceux présentant un profil motivationnel plus autodéterminé (e.g., niveaux élevés de motivation autonome, niveaux faibles à modérés de motivation contrôlée, et niveaux faibles d'amotivation). Ces résultats ne sont pas en accord avec des recherches ayant montré que les formes de motivation contrôlée étaient négativement corrélées à la performance (e.g., [Benware & Deci, 1984 ; Gillet, Vallerand, Lafrenière, & Bureau, 2013](#)). Il convient donc de s'intéresser plus précisément à ce profil motivationnel « Élevé-Élevé » pour confirmer que celui-ci est positivement associé à la performance sportive.

### 2.5. Le profil motivationnel « Élevé-Élevé »

[Chantal et al. \(1996\)](#) ont procédé à une analyse multidimensionnelle de la motivation en lien avec la performance sportive. Les résultats ont montré que les détenteurs de titres et de médailles dans les compétitions nationales et internationales présentaient les niveaux les plus élevés de motivation contrôlée. Plusieurs interprétations ont été avancées par [Chantal et al. \(1996\)](#) pour expliquer ces résultats quelque peu surprenants au regard des propositions théoriques de [Deci et Ryan \(1985\)](#). D'une part, le comportement d'un sportif de haut niveau n'est pas uniquement régulé par des éléments intrinsèques à l'activité dans la mesure où un athlète appartenant à l'élite nationale, voire internationale, dans sa discipline sportive participe à des compétitions entre autres dans le but d'obtenir des titres (i.e., facteurs extrinsèques). D'autre part, le contexte social a nécessairement influencé la motivation des sportifs participant à cette recherche. Au moment où l'étude a été réalisée, la Bulgarie était sous régime communiste. Les athlètes de haut niveau pouvaient être considérés comme des privilégiés dans la mesure où leur pratique sportive leur offrait des bénéfices matériels tels que la possibilité de voyager à travers le monde ou de posséder une voiture luxueuse. Il est possible que la crainte de perdre ces avantages et la pression exercée par les entraîneurs aient conduit les athlètes à développer des niveaux élevés de motivation contrôlée.

De tels résultats nous amènent à nous interroger sur l'influence que peut avoir un profil motivationnel « Élevé-Élevé » sur la performance des individus. Des recherches récentes ont montré qu'un profil motivationnel caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome et de motivation contrôlée, et des niveaux faibles d'amotivation, pouvait avoir des effets positifs sur la satisfaction et le plaisir ressenti au cours de la pratique (e.g., [Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Luyckx, & Lens, 2009 ; Vlachopoulos et al., 2000](#)). En outre, des travaux récents dans les domaines du travail (e.g., [Moran et al., 2012](#)), du



**Tableau 2**

Résultats obtenus par Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012, Étude 1).

Variables	Profil 1 « Modéré-Faible » (n = 36)		Profil 2 « Modéré-Modéré » (n = 79)		Profil 3 « Élevé-Élevé » (n = 32)		F	p
	M	ET	M	ET	M	ET		
Motivation intrinsèque	4,44 <sub>a</sub>	0,97	5,05 <sub>b</sub>	0,83	5,79 <sub>c</sub>	0,65	22,29	0,001
Régulation identifiée	3,00 <sub>a</sub>	0,95	3,77 <sub>b</sub>	0,91	5,25 <sub>c</sub>	0,89	53,20	0,001
Régulation introjectée	2,49 <sub>a</sub>	0,86	4,78 <sub>b</sub>	1,01	5,86 <sub>c</sub>	0,92	116,50	0,001
Régulation externe	1,74 <sub>a</sub>	0,62	2,36 <sub>b</sub>	1,01	3,77 <sub>c</sub>	1,13	40,05	0,001
Amotivation	1,17 <sub>a</sub>	0,36	1,22 <sub>a</sub>	0,43	1,14 <sub>a</sub>	0,34	0,58	0,56
Performance antérieure	241,3 <sub>a</sub>	105,0	229,8 <sub>a</sub>	109,4	255,2 <sub>a</sub>	99,4	0,65	0,52
Performance ultérieure	296,5 <sub>a</sub>	92,5	295,6 <sub>a</sub>	85,1	341,6 <sub>b</sub>	86,3	3,43	0,05

Pour chaque variable, les moyennes avec des indices différents indiquent une différence significative ( $p < 0,05$ ).

sport (e.g., Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009) et de l'éducation (e.g., Lepper, Henderlong Corpus, & Iyengar, 2005 ; Ratelle et al., 2007, Études 2 et 3) ont montré que le profil motivationnel « Élevé-Élevé » était positivement associé à la performance individuelle. En revanche, de nombreuses recherches ont aussi montré que, contrairement à la motivation autonome, la motivation contrôlée était positivement corrélée à l'épuisement (e.g., Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011 ; Isoard-Gauthier, Oger, Guillet, & Martin-Krumm, 2010). Le profil motivationnel « Élevé-Élevé » est-il adaptatif quelle que soit la nature des conséquences étudiées (i.e., cognitives, affectives et comportementales) ? Autrement dit, ce profil motivationnel peut-il être associé à des niveaux élevés de performance tout en conduisant à des niveaux élevés d'épuisement ?

Afin de répondre à ces questions, Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012) ont eu recours à une approche intra-individuelle pour identifier des profils motivationnels et les mettre en relation avec la performance sportive (Études 1 et 2) et l'épuisement physique et émotionnel (Étude 2). Les sportifs ont complété au début d'une saison sportive un questionnaire permettant de mesurer leur motivation envers leur activité sportive (i.e., Échelle de Motivation dans les Sports ; Brière et al., 1995). À la fin de la saison, les performances sportives de tous les compétiteurs au cours de la saison ont été obtenues grâce au soutien de la Fédération française d'escrime. Plus particulièrement, ces chercheurs ont choisi comme indicateur de performance, le nombre de points gagnés par chaque escrimeur lors des différentes compétitions de niveau national auquel celui-ci a participé au cours de la saison. En outre, ils ont également enregistré le nombre de points gagnés par chaque participant lors de la saison qui précédait la mesure de la motivation pour contrôler les effets de la performance antérieure.

Les scores de motivation intrinsèque, de régulation identifiée, de régulation introjectée, de régulation externe et d'amotivation ont été inclus dans une analyse de classification. Les moyennes et écarts-types des cinq formes de motivation pour chacun des trois profils identifiés sont présentés dans le **Tableau 2**. Le premier groupe « Modéré-Faible » comprenait des athlètes dont le profil motivationnel était caractérisé par des niveaux modérés de motivation autonome ainsi que des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation. Les sportifs du groupe « Modéré-Modéré » présentaient des niveaux modérés à élevés de motivation autonome, des niveaux modérés de motivation contrôlée et des niveaux faibles d'amotivation. Finalement, les athlètes du troisième groupe « Élevé-Élevé » affichaient des niveaux élevés de motivation autonome et contrôlée, et des niveaux faibles d'amotivation.

Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012, Étude 1) ont ensuite mis en relation les trois profils motivationnels avec la performance sportive. Les différences entre les trois groupes au niveau de la performance antérieure n'étaient pas significatives. En revanche, les trois profils n'étaient pas associés aux mêmes niveaux de performance au cours de la saison suivant la mesure de la motivation. Plus particulièrement, les athlètes caractérisés par le profil « Élevé-Élevé » obtenaient de meilleures performances sportives que ceux dans les deux autres groupes. Aucune différence significative n'est apparue entre les profils « Modéré-Faible » et « Modéré-Modéré ». Finalement, une analyse de covariance a été menée avec le profil en tant que variable indépendante, la performance ultérieure comme variable dépendante et la performance antérieure comme variable contrôle. Les résultats étaient similaires à ceux

présentés précédemment. Contrairement à des études antérieures sur la relation entre la motivation et la performance qui n'ont pas pris en considération la motivation contrôlée et qui ont uniquement analysé les effets des formes de motivation autonome (e.g., Mouratadis et al., 2008), ces résultats suggèrent qu'il est important d'analyser les effets combinés de la motivation autonome et de la motivation contrôlée pour mieux comprendre l'influence de la motivation sur la performance.

La seconde étude réalisée par Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012) poursuivait un double objectif : 1) mettre en relation les profils motivationnels avec la performance tout en contrôlant les effets de certaines variables (e.g., nombre de participation à la course, nombre d'années d'expérience dans la course de longue distance et nombre d'heures d'entraînement par semaine et nombres de blessures) ; et 2) analyser les effets des profils motivationnels sur l'épuisement physique et émotionnel (e.g., une conséquence affective).

Cent cinquante-trois athlètes participant à la 24<sup>e</sup> édition du Marathon des Sables ont pris part à cette recherche. Le Marathon des Sables est une course d'endurance dans le désert du Sahara. Cette épreuve est considérée comme l'une des plus difficiles au monde car les participants doivent parcourir l'équivalent de cinq marathons et demi (i.e., environ 230 kilomètres) en 6 ou 7 jours. Les participants ont complété un questionnaire en ligne dans les deux semaines précédant le Marathon des Sables. La performance (i.e., classement général final de chaque participant) a été obtenue dès la fin de l'événement sur le site internet officiel de l'épreuve.

Comme dans l'Étude 1, trois profils motivationnels ont été identifiés. Le premier profil « Modéré-Faible » était caractérisé par des niveaux modérés de motivation autonome et des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation. Le second groupe « Modéré-Modéré » comprenait des athlètes présentant des niveaux modérés à élevés de motivation autonome, des niveaux modérés de motivation contrôlée et des niveaux faibles d'amotivation. Finalement, les sportifs dans le troisième groupe « Élevé-Élevé » affichaient des niveaux élevés de motivations autonome et contrôlée et des niveaux faibles d'amotivation. Les résultats ont ensuite mis en évidence une différence significative entre le groupe « Élevé-Élevé » et le groupe « Modéré-Faible » au niveau de la performance. Une analyse de covariance a également été menée pour analyser l'effet des profils motivationnels sur la performance en contrôlant l'influence du nombre de participation à la course, du nombre d'années d'expérience dans la course de longue distance, du nombre d'heures d'entraînement par semaine et du nombre de blessures. Les résultats étaient similaires à ceux présentés précédemment, c'est-à-dire que les athlètes caractérisés par le profil « Élevé-Élevé » étaient les plus performants. Finalement, les résultats ont révélé que le profil « Élevé-Élevé » était associé à des scores plus élevés d'épuisement physique et émotionnel que les deux autres profils motivationnels. Autrement dit, le profil « Élevé-Élevé » conduit aux niveaux les plus élevés de performance mais également d'épuisement physique et émotionnel.

À noter tout de même qu'un profil motivationnel autodéterminé (i.e., un profil caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome et des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation) n'a pas été identifié dans cette recherche. Au regard des postulats de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985), il est probable que ce profil motivationnel soit associé à de meilleures performances qu'un profil motivationnel « Élevé-Élevé ». Aussi, des études futures devront être réalisées pour confirmer cette hypothèse. Nous reviendrons plus en détail sur ce point dans la dernière section de cet article.

Les résultats que nous venons de rapporter tout au long de ce travail de synthèse soutiennent les propositions de Roberts (1992) et Vallerand (2001) concernant l'influence significative de la motivation sur la performance sportive. À noter que dans quelques-unes de ces recherches (e.g., Gillet, Berjot, & Paty, 2009 ; Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009), la motivation n'est pas simplement corrélée à la performance mais peut expliquer des changements en termes de performance tant sur une compétition que sur des périodes de 12 à 24 mois. Plus spécifiquement, en accord avec les postulats de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985), nous avons montré que les formes de motivation autonome (i.e., motivation intrinsèque et régulation identifiée) étaient positivement associées à la performance sportive. En outre, il apparaît clairement au regard des résultats que nous venons de présenter qu'une approche intra-individuelle permet une analyse plus approfondie de la motivation comparative à une perspective interindividuelle s'appuyant par exemple sur l'index d'autodétermination et/ou des analyses de corrélation entre les différentes formes de motivation et des indicateurs de performance.

Les résultats des recherches recensées ci-dessus mènent à trois pistes de recherches futures. Premièrement, nous estimons que d'autres recherches s'appuyant sur une approche intra-individuelle doivent être réalisées pour analyser plus précisément l'influence sur la performance sportive d'un profil motivationnel autodéterminé caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome et des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation. Ensuite, les chercheurs devront également essayer d'identifier les variables modératrices et médiatrices dans les relations entre la motivation et la performance. Finalement, des études ultérieures devront analyser les effets d'un profil motivationnel « Élevé-Élevé » caractérisé par des niveaux élevés de motivations autonome et contrôlée, et des niveaux faibles d'amotivation. Toutes ces perspectives de recherches seront détaillées dans la section suivante.

### 3. Recherches futures et implications pratiques

Il convient de souligner que les profils motivationnels ne présentent pas les mêmes caractéristiques d'une étude à une autre. En outre, peu de recherches réalisées dans le domaine du sport ont réussi à mettre en évidence un profil motivationnel autodéterminé caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome et des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation. Ce profil motivationnel est plus fréquemment identifié dans le contexte éducatif que dans les domaines du sport et du travail, où la compétition interindividuelle est très présente (Fortier, Vallerand, Brière, & Provencher, 1995). Ces résultats suggèrent que les profils motivationnels des athlètes peuvent varier en fonction des spécificités du contexte. Néanmoins, les études ayant analysé les effets des profils motivationnels sur la performance n'ont jusqu'à présent pas considéré les facteurs environnementaux (e.g., climat motivationnel, styles de leadership de l'entraîneur) pouvant avoir une influence sur le développement de ces profils. Autrement dit, dans les recherches ultérieures, les chercheurs devront s'intéresser aussi bien aux déterminants qu'aux conséquences associés aux différents profils motivationnels.

Selon Vallerand (1997), il est nécessaire de considérer la situation et le contexte dans lesquels les sportifs se trouvent pour analyser avec précision les effets de la motivation sur la performance. Aussi, les chercheurs devront-ils essayer de déterminer si la nature de l'activité sportive et le niveau de compétition sont des variables modératrices dans les relations entre la motivation et la performance. Des recherches futures devront également tenter d'identifier les mécanismes psychologiques susceptibles d'expliquer pourquoi la motivation autonome conduit à des niveaux élevés de performance. Par exemple, au regard des résultats mis récemment en évidence par Gillet, Vallerand, Lafrenière et Bureau (2013) auprès d'étudiants réalisant une tâche d'anagrammes, il se peut que les formes de motivation autonome aient une influence positive sur la performance sportive car ces types de motivation sont à l'origine d'un accroissement des émotions positives ressenties au cours de la pratique (cf. la théorie de l'élargissement constructif des émotions positives proposée par Fredrickson, 1998, 2001).

Les résultats obtenus par Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012) mais également par d'autres chercheurs (e.g., Gillet, Vallerand, & Paty, 2013) suggèrent que des niveaux élevés de motivation contrôlée pourraient être bénéfiques pour la performance individuelle dans des environnements compétitifs, uniquement si les sportifs présentent dans le même temps des niveaux élevés de motivation autonome et des niveaux faibles d'amotivation. Néanmoins, dans cette recherche menée par Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012), un profil motivationnel autodéterminé (i.e., un profil caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome et des niveaux faibles de motivation contrôlée et d'amotivation) mis en avant par Deci et Ryan (2008) n'a pas été identifié. Or, la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) postule que les formes de motivation autonome sont associées à des conséquences plus positives que les formes de motivation contrôlée. Par conséquent, il se peut que le profil motivationnel « idéal » puisse conduire à de meilleures performances qu'un profil motivationnel « Élevé-Élevé » (i.e., niveaux élevés de motivations autonome et contrôlée, et niveaux faibles d'amotivation). Les chercheurs devront continuer à avoir recours à une approche intra-individuelle de la motivation pour analyser l'influence des profils motivationnels sur la performance sportive et confirmer cette hypothèse.

En outre, bien que Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura et Rosnet (2012) aient montré que le profil motivationnel « Élevé-Élevé » était associé aux niveaux les plus élevés de performance, les résultats

mis en évidence par ces chercheurs ont également révélé que les athlètes caractérisés par ce profil motivationnel étaient ceux qui présentaient les scores les plus élevés d'épuisement physique et émotionnel. Autrement dit, un profil motivationnel « Élevé-Élevé » peut avoir aussi bien des effets positifs sur la performance et négatifs sur d'autres conséquences telles que l'épuisement. De tels résultats nous amènent à nous questionner sur les effets intra-individuels à court-terme (e.g., performance, bien-être) et à long-terme (e.g., problèmes de santé, blessure) mais également sur les effets interindividuels à court- et long-terme (e.g., agressivité, tricherie). En effet, il est tout à fait possible qu'un profil motivationnel « Élevé-Élevé » soit à l'origine d'excellentes performances sportives mais pas à n'importe quel prix aussi bien pour l'individu lui-même que pour autrui (e.g., les adversaires, les arbitres, les spectateurs). Plus généralement, toutes les recherches détaillées dans cet article montrent à quel point une approche intra-individuelle peut être tout à fait pertinente et intéressante pour étudier les effets de la motivation sur les conséquences affectives, cognitives et comportementales mais des recherches additionnelles sont encore aujourd'hui nécessaires pour analyser les effets d'un profil motivationnel caractérisé par des niveaux élevés de motivations autonome et contrôlée, et des niveaux faibles d'amotivation (i.e., profil « Élevé-Élevé »).

Les résultats présentés dans notre revue de littérature montrent à quel point il est essentiel de s'assurer que le profil motivationnel des sportifs soit caractérisé par des niveaux élevés de motivation autonome pour atteindre des hauts niveaux de performance. À cette fin, il est important de préciser que les entraîneurs peuvent avoir une influence majeure sur le développement de la motivation du sportif (Mageau & Vallerand, 2003). Premièrement, les entraîneurs doivent essayer de renforcer la motivation intrinsèque des sportifs puisque les athlètes qui sont intrinsèquement motivés sont plus à même de prendre du plaisir et de ressentir de la satisfaction dans leur activité sportive (e.g., Gillet, Berjot, Vallerand, & Amoura, 2012). Deuxièmement, les éducateurs ont tout intérêt à favoriser l'intériorisation de la motivation extrinsèque afin que celle-ci devienne autonome puis que la motivation extrinsèque autonome est associée à des conséquences positives (e.g., McLachlan, Spray, & Hagger, 2011 ; Ullrich-French, Cox, & Bumpus, 2013). Pour ce faire, les entraîneurs doivent essayer d'adopter un style interpersonnel soutenant l'autonomie (Deci & Ryan, 1987).

« Le soutien à l'autonomie suppose qu'une personne (souvent une figure d'autorité) se rallie aux objectifs d'un autre individu en adoptant son point de vue, qu'elle l'encourage à prendre des initiatives, à faire des choix, qu'elle soit à l'écoute de ses réflexions, de son questionnement et de ses entreprises » (Deci & Ryan, 2008, p. 29). Autrement dit, un entraîneur soutenant l'autonomie de ses athlètes reconnaît et prend en considération leur perspective et évite d'avoir recours aux menaces ou de donner des ordres de façon autoritaire. De nombreuses études en contexte sportif ont étudié l'influence du style interpersonnel de l'entraîneur sur la motivation, la performance et le bien-être ressenti par les athlètes (e.g., Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Lemyre, 2012 ; Jöesaar, Hein, & Hagger, 2012). Par exemple, les résultats de l'étude menée par Pelletier et al. (2001) ont révélé que la perception d'un environnement soutenant l'autonomie est reliée positivement aux formes de motivation autonome (i.e., motivation intrinsèque et régulation identifiée) et négativement à la régulation externe et l'amotivation. En outre, Pelletier et al. (2001) ont également montré que des nageurs de haut niveau canadiens présentaient des niveaux plus élevés de motivation autonome et étaient plus persévérants dans leur activité sportive lorsqu'ils avaient le sentiment que leurs entraîneurs soutenaient leur autonomie.

Il semble donc important de sensibiliser les entraîneurs à la nécessité de privilégier des comportements soutenant l'autonomie dans la mesure où de telles actions favorisent la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation, renforcent la motivation autonome des athlètes, et sont propices au développement du bien-être et à l'amélioration de la performance (voir Vallerand, 2007). Quelques études (e.g., Amorose & Horn, 2000, 2001 ; Hollembeak & Amorose, 2005 ; Horn, Bloom, Berglund, & Packard, 2011) ont également montré que le style de leadership adopté par l'entraîneur avait une influence sur la motivation des sportifs. Par exemple, Amorose et Horn (2001) ont montré que les sportifs qui percevaient de nombreux comportements autocratiques (i.e., l'entraîneur n'inclut pas les sportifs dans les prises de décision) subissaient une diminution de leur motivation intrinsèque au cours de la saison. Les résultats d'une étude menée par Amorose et Horn (2000) ont également révélé qu'un style de leadership autocratique était négativement relié à la motivation intrinsèque des sportifs, alors que les comportements démocratiques (i.e., les athlètes participent aux prises de décision

concernant les objectifs sportifs, l'entraînement et la tactique à adopter) étaient associés à une augmentation de celle-ci. Finalement, [Hollembeak et Amorose \(2005\)](#) ont montré que lorsque l'entraîneur prend toutes les décisions sans consulter les sportifs, les besoins d'autonomie et d'affiliation ne sont pas satisfaits et la motivation intrinsèque est affaiblie. À l'inverse, les comportements démocratiques favorisent la satisfaction du besoin d'autonomie et renforcent la motivation intrinsèque. À la lumière de ces résultats, nous ne pouvons qu'encourager les entraîneurs à adopter un style de leadership démocratique afin de satisfaire les besoins psychologiques des sportifs et ainsi renforcer leur motivation autonome.

Le climat motivationnel instauré par les entraîneurs peut également influencer la motivation des sportifs. Selon [Ames \(1992\)](#), il existe deux types de climat motivationnel : le climat d'implication dans la tâche (ou climat de maîtrise) et le climat d'implication de l'ego (ou climat de performance). Un entraîneur privilégie un climat de maîtrise lorsqu'il met l'accent sur la coopération, l'investissement, l'effort fourni, l'apprentissage et les progrès personnels. Dans ce cas, l'individu est motivé par les aspects intrinsèques de l'activité. Dans un climat de performance, l'entraîneur favorise la rivalité et la compétition interpersonnelle. En outre, il donne de l'importance au résultat et condamne les erreurs ([van de Pol et al., 2012](#)).

Dans le contexte du sport et des activités physiques, de nombreuses études (e.g., [Jøesaar et al., 2012](#) ; [Papaioannou, Milosis, Kosmidou, & Tsigilis, 2007](#) ; [Smith, Cumming, & Smoll, 2008](#)) ont montré qu'un climat de maîtrise était positivement relié à la motivation autonome tandis qu'un climat de performance était positivement associé aux formes de motivation contrôlée et à l'amotivation. D'autres recherches ont également montré que la perception d'un climat de maîtrise favorisait la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation (e.g., [Cox & Williams, 2008](#) ; [Kipp & Amorose, 2008](#) ; [Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts, 2010](#)). Par exemple, [Sarrazin, Guillet et Cury \(2001\)](#) ont analysé les changements au niveau de la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation des athlètes en fonction de leurs perceptions du climat motivationnel instauré par l'entraîneur. Les résultats ont montré que les perceptions d'un climat d'implication dans la tâche étaient positivement associées à la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation, alors que les perceptions d'implication de l'ego conduisaient à la non-satisfaction de ces besoins. Plus généralement, ces résultats soulignent que les entraîneurs ont tout intérêt à mettre l'accent sur l'apprentissage et la progression plutôt que sur la comparaison normative, afin de renforcer la motivation autonome des athlètes et ainsi améliorer leur performance sportive.

En résumé, ce travail montre qu'il est important d'analyser la motivation des athlètes en ayant recours à une approche intra-individuelle. En outre, les résultats détaillés sont en accord avec les propositions de la théorie de l'autodétermination ([Deci & Ryan, 1985](#)) concernant l'influence positive de la motivation autonome sur la performance sportive. Néanmoins, la généralisation des résultats obtenus dans les différentes études nécessite des recherches complémentaires.

## Déclaration d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

## Références

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161–176). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 22*, 63–84.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2001). Pre- to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 355–373.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice Hall.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2011). Motivational and sportspersonship profiles of elite athletes in relation to doping behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 205–212.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist, 10*, 157–170.
- Benware, C., & Deci, E. L. (1984). The quality of learning with an active versus passive motivational set. *American Educational Research Journal, 21*, 755–766.

- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 545–551.
- Boiché, J., & Gernigon, C. (2012). La motivation en contexte sportif: Engagement, persistance et performance. In G. Décamps (Ed.), *Psychologie du sport et de la performance* (pp. 153–166). Bruxelles, Belgique: De Boeck.
- Boiché, J., Sarrazin, P., Grouzet, F. M. E., Pelletier, L. G., & Chanal, J. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology, 100*, 688–701.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology, 26*, 465–489.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology, 27*, 173–182.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J. P., & Bernache-Assollant, I. (2005). Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 233–249.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 222–239.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 655–661.
- Cury, F., & Sarrazin, P. (2001). *Théories de la motivation et pratiques sportives: État des recherches*. Paris, France: PUF.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*, 105–115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York, NY, US: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY, US: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024–1037.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. *Canadian Psychology, 49*, 24–34.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 416–436). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Provencher, P. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 24–39.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargman, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372–390.
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science, 9*, 151–158.
- Gillet, N., Berjot, S., & Paty, B. (2009). Profil motivationnel et performance sportive. *Psychologie Française, 54*, 173–190.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., & Amoura, S. (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in two real-life settings. *Basic and Applied Social Psychology, 34*, 278–286.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology, 43*, 79–102.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 155–161.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., & Bureau, J. S. (2013). The mediating role of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship: A test of the self-determination and broaden-and-build theories. *Motivation and Emotion, 37*, 465–479.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Paty, B. (2013). Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 1200–1210.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion, 33*, 49–62.
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of the situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion, 24*, 175–213.
- Hollebeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviours and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 20–36.
- Horn, T. S., Bloom, P., Berglund, K. M., & Packard, S. (2011). Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist, 25*, 190–211.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. New York, NY, US: Appleton-Century-Crofts.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist, 26*, 282–298.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): In competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment, 26*, 203–211.
- Jøesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 500–508.

- Jöesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 257–262.
- Kanfer, R. (2012). Work motivation: Theory, practice, and future directions. In S. W. J. Kozlowski (Ed.), *The Oxford handbook of organizational psychology* (Vol. 1, pp. 455–495). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Kipp, L., & Amorose, A. J. (2008). Perceived motivational climate and self-determined motivation in female high school athletes. *Journal of Sport Behavior*, 31, 108–129.
- Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129–137.
- Lepper, M. R., Henderlong Corpus, J., & Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivation orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97, 184–196.
- Mack, D. E., Wilson, P. M., Oster, K. G., Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 533–539.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883–904.
- McLachlan, S., Spray, C., & Hagger, M. S. (2011). The development of a scale measuring integrated regulation in exercise. *British Journal of Health Psychology*, 16, 722–743.
- Moran, C. M., Diefendorff, J. M., Kim, T. Y., & Liu, Z. Q. (2012). A profile approach to self-determination theory motivations at work. *Journal of Vocational Behavior*, 81, 354–363.
- Mouratadis, M., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 240–268.
- Ommundsen, Y., Lemyre, P. N., Abrahamson, F., & Roberts, G. C. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality: A study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 216–242.
- Papaioannou, A. G., Tsigilis, N., Kosmidou, E., & Milosic, D. (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 236–259.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations between perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35–53.
- Pittman, T. S., & Zeigler, K. R. (2007). Basic human needs. In A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 473–489). New York, NY, US: Guilford Press.
- Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S., & Senécal, C. B. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of Educational Psychology*, 99, 734–746.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. (2012). *The Oxford handbook of human motivation*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Sarrazin, P., Guillet, E., & Cury, F. (2001). The effect of coach's task and ego-involving climate on the changes in perceived competence, relatedness and autonomy among girl handballers. *European Journal of Sport Science*, 1, 2–9.
- Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 57, 749–761.
- Shah, J. Y., & Gardner, W. L. (2008). *Handbook of motivation science*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Smith, R. E., Cumming, S. P., & Smoll, F. L. (2008). Development and validation of the Motivational Climate Scale for Youth Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 116–136.
- Standage, M. (2012). Motivation: Self-determination theory and performance in sport. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 233–249). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Ullrich-French, S., Cox, A. E., & Bumpus, M. F. (2013). Physical activity motivation and behavior across the transition to university. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 90–101.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 271–360). New York, NY, US: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263–319). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport* (pp. 255–279). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49, 257–262.
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., & Ring, C. (2012). The effects of training and competition on achievement goals, motivational responses, and performance in a golf-putting task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 787–807.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, 101, 671–688.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387–397.
- Wenzel, K. R., & Wigfield, A. (2009). *Handbook of motivation at school*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wormington, S. V., Henderlong Corpus, J., & Anderson, K. G. (2012). A person-centered investigation of academic motivation and its correlates in high school. *Learning and Individual Differences*, 22, 429–438.