

MOTIVATION ET PLAISIR : RETROUVER LE GOÛT DE S'INVESTIR

MOTIVATION ET PLAISIR

Durant l'adolescence, les jeunes affirment leurs goûts, leurs valeurs et leurs passions. Toutefois, à certains moments dans leur parcours d'athlète, les jeunes, même les plus passionnés, peuvent associer le sport à une obligation, à une source de stress ou à une pression parentale.

Pour maintenir la motivation et l'engagement, le sport ne devrait pas être perçu comme un travail ou une source de pression. C'est pourquoi il faut aider les jeunes à retrouver le côté ludique de la pratique sportive, même en contexte compétitif, et à se rappeler ce qu'ils aiment réellement de leur sport.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Obligation ressentie:** le sport peut devenir une source de stress si le jeune joue par obligation, uniquement pour plaire aux autres (notamment les adultes) ou obtenir de la reconnaissance.
- **Déconnexion de soi:** l'adolescent peut perdre de vue ses motivations profondes, ressentir de la fatigue et un désintérêt croissant.
- **Reconnexion au plaisir:** redécouvrir ce qui lui fait plaisir et le motive personnellement dans sa pratique permet au jeune de retrouver énergie, engagement et créativité.



ACTION CONCRÈTE

Organiser un « moment plaisir ».

- Une fois par semaine, réserver un moment en équipe pendant lequel les joueurs choisissent ensemble une activité ludique liée au sport ou non (ex. mini-tournoi interne, atelier créatif autour du sport, jeux collectifs, défis amusants).
- Chaque joueur a la possibilité de proposer une activité qui le motive ou lui fait plaisir, et le groupe vote pour la réaliser.
- À la fin, chacun partage ce qu'il a aimé, ce qui l'a motivé et comment il s'est senti.

Cette pratique permet aux jeunes de reconnecter avec leur motivation personnelle, de sentir qu'ils ont du contrôle sur certaines expériences collectives et de vivre du plaisir en équipe sans pression de performance.

