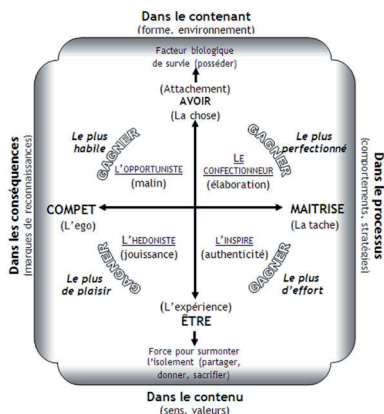


LA BOUSSOLE DE L'INVESTISSEMENT

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Il est devenu courant de distinguer l'orientation motivationnelle des sportifs en fonction de deux critères : l'orientation vers la tâche (la maîtrise) ou l'ego (la compétition). Sur la base de cet axe compétition/maitrise, et tenant compte de l'expérience subjective, du vécu des sportifs dans leurs pratiques sportives, nous pouvons ajouter un axe : l'orientation d'un mode d'existence centré sur l'Avoir ou l'Être. En croisant l'axe compétition/maitrise et l'axe avoir/être, nous obtenons quatre grandes catégories d'investissement sportif conventionnellement nommées : le confectionneur, l'inspiré, l'hédoniste, l'opportuniste. Cette approche est issue de l'expérience professionnelle de l'auteur.

Ces catégories recouvrent en fait un ensemble de comportements, sentiments, sensations, pensées qui sont particuliers à chacun et se traduisent par une mobilisation de son énergie, de sa persévérance, de sa concentration, de ses attitudes propre à chaque cadran de la boussole. Chaque sportif(ve) possède en lui la capacité de mobiliser ces quatre moteurs, pas nécessairement à sa convenance mais en réaction à l'environnement et/ou à ses propres croyances et valeurs sur l'échec et la réussite.



L'attitude « confectionneur » (avoir/maitrise) : pour lui rien ne sera jamais assez bon. Il aura tendance à être dans la recherche constante de l'élément technique, tactique, et matériel lui permettant d'être le meilleur. De posséder le maximum d'atouts et d'en tirer le meilleur parti. Son souci sera d'élaborer un 'soi-même', ou une extension de soi (embarcation,

véhicule, monture...) plus fonctionnel, voire parfait. Il a la croyance que le gagnant est celui qui est le plus perfectionné, le plus abouti.

L'attitude « inspiré » (maitrise/être) : il n'aura de cesse d'aller chercher au fond de lui-même l'énergie. Cherchant à maîtriser au mieux la tâche, s'investissant pleinement dans des exercices complexes, il recherche la satisfaction à développer pleinement des capacités qu'il sait en lui, à y puiser sa force. Tel l'artiste qui revient inlassablement sur son travail jusqu'à une forme d'épuration esthétique, il possède en lui la croyance que le gagnant est celui qui faisant le plus d'effort parvient à aller le plus loin possible dans ses retranchements.

L'attitude « hédoniste » (être/compétition) : pour lui, l'exaltation, l'excitation à se sentir vivant est la prime des choses. Et il en tirera d'autant plus de plaisir que l'expression de ses compétences lui

permettra de battre ses adversaires. Ce fort sentiment d'existence et d'enrichissement de l'être, cette jouissance est la base de sa croyance sur la gagne. Nul ne peut vaincre sans prendre un maximum de plaisir. Gagner c'est arriver à libérer cette excitation encore plus intensément que tous ses concurrents.

L'attitude « opportuniste » (compétition/avoir) : il sera question, pour lui, de tirer au maximum profit de ses compétences et du contexte. De créer des opportunités afin de passer habilement et sans effort devant tout le monde. C'est une personne douée dans ce qu'elle fait et elle entend bien exploiter à fond ses coûts de génie pour parvenir au-dessus de la mêlée. Dans sa croyance, « que le meilleur gagne », cela signifie le plus malin et le plus habile : « je les ai bien eus ! » ; sous-entendu « je ne me suis pas fait avoir ! »

À QUOI ÇA SERT ?

A QUOI ÇA SERT ?

Tout sportif investi dans sa pratique compétitive, quelle que soit son orientation sur la « boussole », possède en lui l'envie et l'intention de gagner, de s'investir à fond, de prendre du plaisir. Ce qui les différencie entre eux se rapporte à la manière de s'y prendre, à leurs centres d'intérêts, et à leurs croyances sur la gagne. En tant qu'entraîneur, je possède également mes propres croyances sur le meilleur chemin de la gagne. Prendre conscience/connaissance de son propre fonctionnement, le partager, permet de comprendre et de :

- Renforcer sa stratégie d'excellence : accepter et accueillir son fonctionnement « de base ».
- Développer des stratégies de remédiation : en fonction du contexte (compétition majeure, challenger, outsider, stage, entraînement,...) apprendre à jouer sur les 3 autres moteurs.
- Comprendre des pertes de repères et/ou de motivation en cours de carrière et se recentrer.
- Apprendre à investir sa pratique autrement en cas d'addiction (maximisation de l'Avoir)
- Coacher ou formuler des demandes de coaching plus adapté à chacun.
- Au final, améliorer le rendement de l'entraînement et l'investissement en compétition.

COMMENT FAIRE ?

Exemple de procédure pour faciliter l'exploration chez soi et chez les sportifs.

Première étape : à chacune des questions suivantes les participants notent chacune de leurs réponses - un mot clé, phrase courte - sur un seul bout de papier :

1. Qu'est-ce qui vous attire dans la compétition de votre discipline ?
2. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous y investir ?
3. Pourquoi cela prend-il cette place dans votre vie ?
4. Qu'est-ce qui fait gagner les meilleurs selon vous ?

Suite à cette étape, sous forme d'échange et de discussion, chacun va positionner au sol (préalablement vous aurez tracez le cadran au sol grâce à des cordes par exemple) ses papiers et se placer sur la zone où il a posait le plus de réponses et qu'il pense lui correspondre le plus souvent.

Dernière étape : chaque sportif(ve) devra nommer pour lui l'énergie qu'il ressent dans son cadran de base ainsi que les trois autres et précisez quand et comment il arrive les mobiliser.

ÉLÉMENTS DE REFLEXION

Loin d'être un énième test, cet outil est un moyen de s'interroger, personnellement, en groupe, lors d'entretiens, sur ses représentations et croyances à la base de nos comportements à l'entraînement et en compétition. Plus le sportif sera jeune, plus il sera intéressant de noter les décalages et/ou similitudes entre les croyances de ses entraîneurs, de ses parents et lui-même. Cela pourrait être le révélateur d'une profonde autodétermination et/ou de comportements conformistes aux attentes des uns et des autres. A explorer.

LIMITES

En fonction de l'âge et du type de relation dans le groupe entraîneur/sportifs il peut s'avérer plus bénéfique de faire appel à un tiers pour mener ce travail d'exploration en groupe.

POUR ALLER PLUS LOIN

[Le cycle de l'autonomie : la relation entraîneur/sportif comme vecteur de la performance, O. Guidi, à paraître premier semestre 2014](#)

[Fiches : « culture de la gagne », « gagner à quel prix », « la dépendance au sport »](#)

