**L’engouement pour une pratique sportive :**

**Une voie pour s’engager sur un chemin de Vie authentique.**

Christophe Angot, IFEPSA

La pratique sportive suscite un engouement certain au sein de la population française. Cependant, selon le rapport le plus récent de l’INJEP ([INJEP](https://injep.fr/publication/les-chiffres-cles-du-sport-2020/) Les Chiffres clefs du sport 2020) les formes de pratiques sportives sont suffisamment diversifiées pour concevoir qu’entre 66% et 85%de la population française s’adonne à une activité physique ou sportive. Comprendre ce qui pousse les individus à s’engager dans la pratique sportive peut s’avérer utile pour comprendre l’implication corporelle de manière globale.

La théorie de l’autodétermination, où les besoins de compétence, d’autonomie et de reconnaissance sont pris en compte, donnent des clés de compréhension très intéressantes pour expliquer les motivations des individus. La motivation est autodéterminée lorsque l’individu s’engage librement dans une activité, soit pour le plaisir et la satisfaction qu’il éprouve à réaliser cette activité (la motivation intrinsèque), soit par ce qu’il a compris les raisons essentielles qui le poussent à pratiquer cette activité (la motivation identifiée). On parle de motivation intrinsèque par exemple lorsqu’un sportif trouve les sensations de glisse en natation très agréables, lorsqu’un gymnaste peut aimer son activité pour les sensations grisantes qu’il ressent lors de la réalisation de ces enchainements. Ce type de motivation permet à l’individu, notamment le sportif, de se sentir totalement en harmonie avec son activité, de ne faire plus qu’un avec celle-ci. Il peut en oublier les notions de temps (impression que le temps passe plus vite). Cet état est décrit comme un état de flow qui transcende les limites physiques. La motivation identifiée est une motivation autonome, l’individu s’engageant librement, non pas car l’activité est intéressante et plaisante mais parce que celle-ci est jugée importante pour l’individu. Un sportif va par exemple accepter de supporter des charges d’entrainement difficile, car il sait que cet entrainement va lui être profitable pour ses performances.

Des raisons de santé sont également au cœur de ce qui anime une personne à pratiquer une activité physique. Ainsi, un individu soucieux de garder la forme, de rester en bonne santé, ou bien même de la retrouver va pouvoir s’inscrire dans des programmes d’entrainement difficiles (salle de sport) sans forcément trouver l’activité intéressante et plaisante (courir sur un tapis, faire du vélo dans une salle, soulever des poids) mais parce qu’il sait que ces activités sont importantes pour sa santé. Ces motivations autonomes sont celles qui suscitent le plus d’engagement sur le long terme et qui aboutissent à des résultats les plus importants.

Lorsqu’une motivation n’est pas autonome, elle est contrôlée. Une motivation contrôlée est décrite comme le fait de s’engager dans une activité pour éviter une sanction ou rechercher une récompense. L’individu ressent alors un sentiment de contrôle social important car il s’engage contre son gré. Il fait le choix de s’engager, mais s’il pouvait, il ne le ferait pas. Dès qu’il en aura l’occasion il arrêtera la pratique dans laquelle il s’est engagé de manière contrôlée voire imposée. Ainsi, dans le sport, il s’agit de se rendre à l’entrainement pour ne pas culpabiliser de ne pas y être allé. Parce que l’on sait que l’entraineur ne va pas être content de nous si nous n’allons pas l’entrainement. C’est aussi le fait de s’engager dans une activité pour rechercher une récompense extérieure à l’activité, un salaire, une note, une reconnaissance. Si cette motivation suscite l’engagement lorsque les individus n’ont pas vraiment le choix, il faut absolument qu’elle soit plus internalisée c’est-à-dire devenir plus autonome pour que la pratique se poursuive dans le temps. Si cette motivation qui a pu susciter de la pratique, reste contrôlée socialement, l’individu abandonnera dès qu’il le pourra.

Pour susciter une motivation autonome, une activité physique doit susciter la satisfaction de trois besoins fondamentaux. Autrement dit ce n’est pas tant la nature de l’activité qui va susciter la motivation autonome mais la manière dont l’individu va réussir ou non à satisfaire ces besoins fondamentaux. L’individu pour s’engager de manière autonome a besoin de se sentir compétent, autonome, et reconnu :

* Le sentiment de compétence décrit le fait de se sentir efficace dans son engagement. Le sportif peut ressentir cela lorsqu’il est en réussite et lorsqu’il s’aperçoit qu’il agit efficacement dans son environnement. Pour acquérir cette perception, le rôle de l’entraineur est très important pour permettre à un athlète d’accepter la comparaison sociale. Un même individu peut se sentir compétent dans un groupe qui correspond à son niveau de pratique, mais tout à fait incompétent s’il se met à pratiquer avec des sportifs beaucoup habiles que lui. On peut penser par exemple que la course à pieds connait un engouement très important car les sportifs qui s’y adonnent compare leur résultat à leur propre compétence. Ils se fixent très souvent un objectif autoréférencé. Pour aider les coureurs à réussir leur objectif, vous avez maintenant dans de nombreuses courses à pieds des meneurs d’allure. Un coureur issu de l’organisation de la course est identifié avec un drapeau assez haut (indiquant l’allure qu’il respecte) afin que tous les coureurs le voient.
* Le sentiment d’autonomie est perçu par l’individu lorsqu’il se sent à l’origine des actions qu’il entreprend. Il se sent l’agent causal de son comportement. Un tel sentiment se perçoit lorsque l’individu à des choix possibles et lorsqu’il peut décider de certaines actions. Pour reprendre l’exemple de la course à pied, le coureur peut décider de l’allure à laquelle il veut réaliser son épreuve. Le sentiment d’autonomie est bien distinct de celui d’indépendance. Il ne s’agit pas de se libérer de toute contrainte ou d’assouvir un sentiment de liberté, il s’agit de se sentir acteur de sa décision. En d’autre terme, l’individu doit percevoir qu’il a choisi son engagement. Un sportif peut ressentir cela lorsqu’il s’est fixé un objectif précis de performance, de maintien de forme, de volonté de se détendre ou de vivre un moment convivial. Il s’agit pour lui de sentir qu’il contrôle les événements plutôt que se sentir contrôlé.
* Le troisième besoin fondamental, est celui de l’appartenance sociale, autrement dit le fait de sentir appartenir à une communauté de destin et de se sentir reconnu par celle-ci. Ici encore, dans le sport, le rôle de l’entraineur et de ses partenaires est indispensable. Les sportifs connaissent bien se sentiment d’appartenance sociale. Ils décrivent très souvent, les liens qu’ils ont avec leur équipe, le fait d’aimer retrouver ses partenaires de jeu et de partager un moment convivial avec eux. Il s’agit pour les individus de se sentir accepter dans la communauté, non pas comme le meilleur mais juste se sentir faire partie d’un groupe. On retrouve là ce qui fonde l’attachement à qui est essentiel à une personne, le sentiment d’exister dans le regard de l’Autre, celui qui aime et qui sécurise.

Dans le sport comme dans tous les autres domaines, les questions d’engagement, ou de non adhésion peuvent se comprendre à la lumière de ces trois besoins psychologiques fondamentaux qui favorisent l’accès au beau, au bon et au vrai. Le moment est alors venu de concevoir les liens fondamentaux qui s’élaborent entre sport et foi autour d’une question : un bon sportif est-il un bon chrétien ? Cette question éminemment complexe interroge la condition de pêcheur qui rend humble chaque personne confrontée aux manières de vivre sa foi. Les trois besoins fondamentaux qui permettent à une personne de se ressentir exister à travers un chemin de vie autodéterminé sont des indicateurs de qui relie une foi avec une pratique physique :

* Se sentir compétent dans son environnement renvoie pour les chrétiens à la question de sa propre place dans cet environnement. Seigneur que veux-tu je fasse ? Difficile de discerner sa place et de savoir si l’on est efficace là ou Dieu me demande d’être ? C’est aussi la question de la prière pour les chrétiens. Apprend nous à prier demandaient les disciples à Jésus ? Savons-nous prier ? Et cette prière, est-elle efficace ?
* L’autonomie permet à une personne de se sentir actrice dans son environnement, d’agir, d’avoir des initiatives et de faire des choix. Pour un sportif ces possibilités sont nombreuses. Dans les clubs il peut trouver cela dans le sens de l’engagement associatif. Mais attention, il n’est pas évident pour les décideurs de passer à la codécision. La plainte fréquente est de dire que ce sont souvent les mêmes qui portent les destinées d’une association. Une autre question est de savoir si ceux qui décident sont prêts à faire place à de nouvelles idées, des initiatives venues d’ailleurs, à partager la décision. Cette question se retrouve aisément dans les paroisses. Faire de la place à l’ensemble de la communauté n’est pas facile, elle demande une ouverture, une confiance dans l’autre et une humilité importante. L’autonomie s’est aussi le choix de son programme. Les sportifs qui évoluent hors fédération, choisissent leur programme d’entrainement et peuvent trouver un certain nombre de guide pour les conseiller. On voit bien en revanche comment par exemple dans les salles de sport où vous suivez le programme, le turn-over est très important. Dans la pratique religieuse ce sont les applications sur internet, les différentes propositions spirituelles dans les centres, les abbayes qui permettent ce choix, ces prises prise d’initiative, au-delà des territoires ecclésiaux séculiers.
* L’appartenance sociale permet à une personne de se sentir accepté et reconnu au sein d’une communauté qui a de l’importance à ses yeux. Chez les sportifs c’est la cohésion du groupe et de l’équipe qui renforce ce sentiment d’appartenance. C’est le point fort des clubs, et le point faible de ceux qui pratiquent seuls. Ce seul élément peut expliquer l’irrégularité des pratiquants, hors clubs. Il est difficile pour les coureurs du week-end de ressentir une appartenance sociale. D’où l’engouement dans ce type de pratique des applications internet de partage de leur pratique. Chez les catholiques, l’appartenance sociale, est à la fois le point faible et le point fort. Point faible dans le sens où pour certains catholiques il n’est pas évident de se sentir appartenir à une même communauté catholique. Mais c’est aussi un très gros point fort, pour le catholique inscrit dans une foi profonde qui ressent l’amour de Dieu pour lui. Il se sent aimé et sécurisé par cet amour divin et gratuit.

Bibliographie à intégrer dans la biblio générale et à adapter à un public francophone

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life:

Towards a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), Nebraska symposium

on motivation, Vol.40: Developmental perspectives on motivation (pp. 57-98).

Deci, E. L., & Ryan, R. M, (1985) Intrinsic motivation and self regulation in human behavior.

New York: Plenum Press.

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.

Mignon, P. (2004). « Sport et société ». Cahiers français, mai-juin, n° 320, pp. 54-57.