

UC 2

CHAPITRE 1

I) Les besoins et les attentes de vos pratiquants

II) La hiérarchie des besoins

III) La motivation

UC 2

CHAPITRE 1

Structure du cours

- I) Les besoins et les attentes de vos pratiquants
 - A) Introduction
 - B) Définition du public
 - C) Le besoin

UC 2

CHAPITRE 1

Structure du cours

II) La hiérarchie des besoins

- A) La pyramide de Maslow
- B) Définir où se situe le public
- C) Quel application pédagogique, votre rôle

UC 2

CHAPITRE 1

Structure du cours

III) La Motivation

- A) Définition de la motivation
- B) Les indicateurs de la motivation
- C) Les 2 types de motivation
- D) La principale raison de la motivation
- E) Quel motivation pour quel public

UC 2

CHAPITRE 1

Structure du cours

- I) Les besoins et les attentes de vos pratiquants
 - A) Introduction
 - B) Définition du public
 - C) Le besoin

UC 2

CHAPITRE 1

I) Les besoins et les attentes de vos pratiquants

A) Introduction

UC 2

CHAPITRE 1

L'éducateur sportif doit :

Connaître les besoins de son public

Repérer et comprendre les attentes et les motivations des pratiquants pour y répondre

UC 2

CHAPITRE 1

B) Définition du public

1^{ère} étape: définir votre public

Qui sont vos pratiquants?

- **La Répartition**

- Le sexe
- L'âge
- Le nombre de femmes et d'hommes
- Les caractéristiques physiques, morphologie / morphotype
en surpoids, actif / sédentaire, handicap, santé...

-> Qu'est ce que le morphotype?

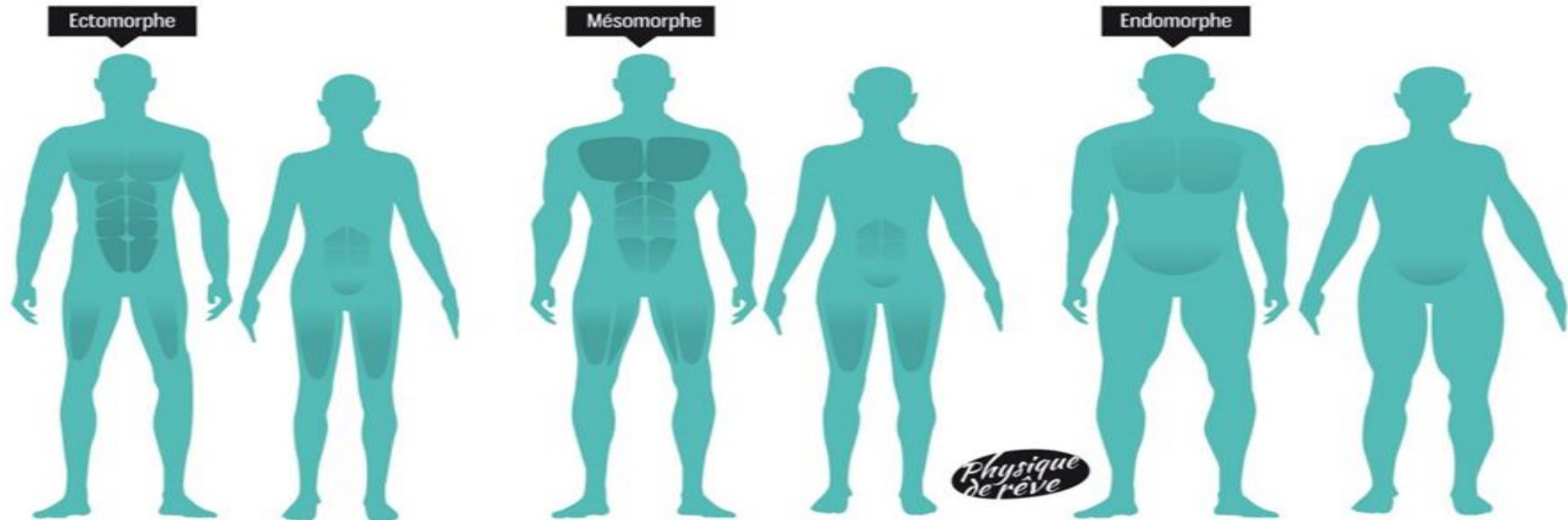
UC 2

CHAPITRE 1

1^{ère} étape: définir votre public

Qui sont vos pratiquants?

➤ Qu'est ce que le morphotype?



UC 2

CHAPITRE 1

➤ Qu'est ce que le morphotype?

Endomorphe

Hanche large (sujette à la culotte de cheval pour les femmes et ventre pour les hommes),
épaules étroites.

Rythme cardiaque lent au repos



- Métabolisme = lent, accumule facilement du tissu adipeux
- Tempérament = plutôt calme, avec activité lente et méthodique, prédisposition à développer la force.
- Alimentation = veiller à une alimentation équilibrée, afin de contrôler son poids, car poids corporel souvent élevé.
- Type de travail = travailler en priorité en endurance qui influence son poids

UC 2

CHAPITRE 1

➤ Qu'est ce que le morphotype?

Ectomorphe

Hanche étroite et crête iliaque saillant et côte cage thoracique visible

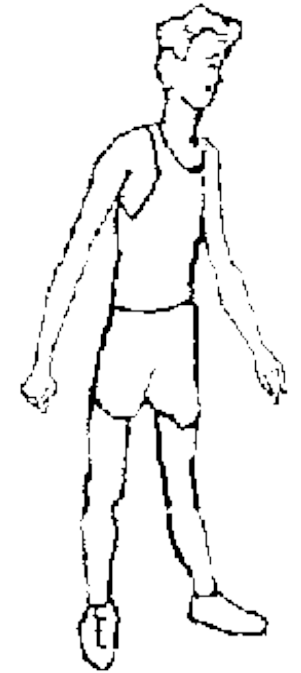
Grande souplesse corporelle + activité nerveuse

Difficulté à prendre du poids + rythme cardiaque élevé

- Métabolisme rapide, prédisposé à la maigreur
- Tempérament = vif, plutôt nerveux et agité

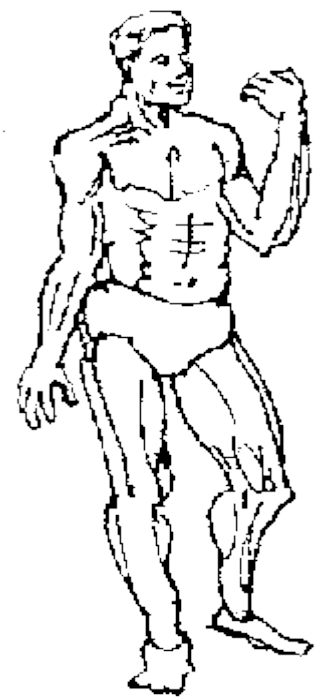
Alimentation = diverses car prise de poids est difficile à cause de son type de métabolisme

Type de travail = difficulté pour prendre de la masse musculaire, séance brève avec un jour de récupération entre chaque séance car très fatigable (sujet au surentrainement).



UC 2

CHAPITRE 1



➤ Qu'est ce que le morphotype?

Mésomorphe

Développe facilement sa masse musculaire, de nature athlétique.

Pour les femmes, épaules aussi large que le bassin, pour homme épaule plus large que le bassin. Rapide et efficace au travail

- Métabolisme = rapide dû à la masse musculaire
- Tempérament = caractère autoritaire et volontaire
- Alimentation = nutrition équilibrée
- Type de travail = pour développer volume musculaire travailler lourd

UC 2

CHAPITRE 1

1^{ère} étape: définir votre public

Qui sont vos pratiquants?

- La provenance

Géographique – milieu urbain ou rural

-Les catégories socio-professionnelles

Agriculteur – artisan, commerçant, chef d'entreprise - cadre, profession intellectuelle supérieure – professions intermédiaires - employés-ouvriers - retraités - inactifs - (+ étudiants)

- Le niveau de pratique et les objectifs

UC 2

CHAPITRE 1

1^{ère} étape: définir votre public

L'incidence sur le mode de consommation de l'activité sportive

- Selon le **créneau**

→ le matin / entre midi et 2 / l'après-midi / le soir

- Selon l'**activité**

- Selon le **lieu**

- Selon le **tarif**

UC 2

CHAPITRE 1

C) Le Besoin

➤ **Définition :**

*Le **besoin** recouvre l'ensemble des nécessités, conscientes ou non, à la survie physiologique et psychologique d'un être vivant.*

Le besoin est inconscient

=> **émotion** (manque, privation, insatisfaction...)

=> **actes**

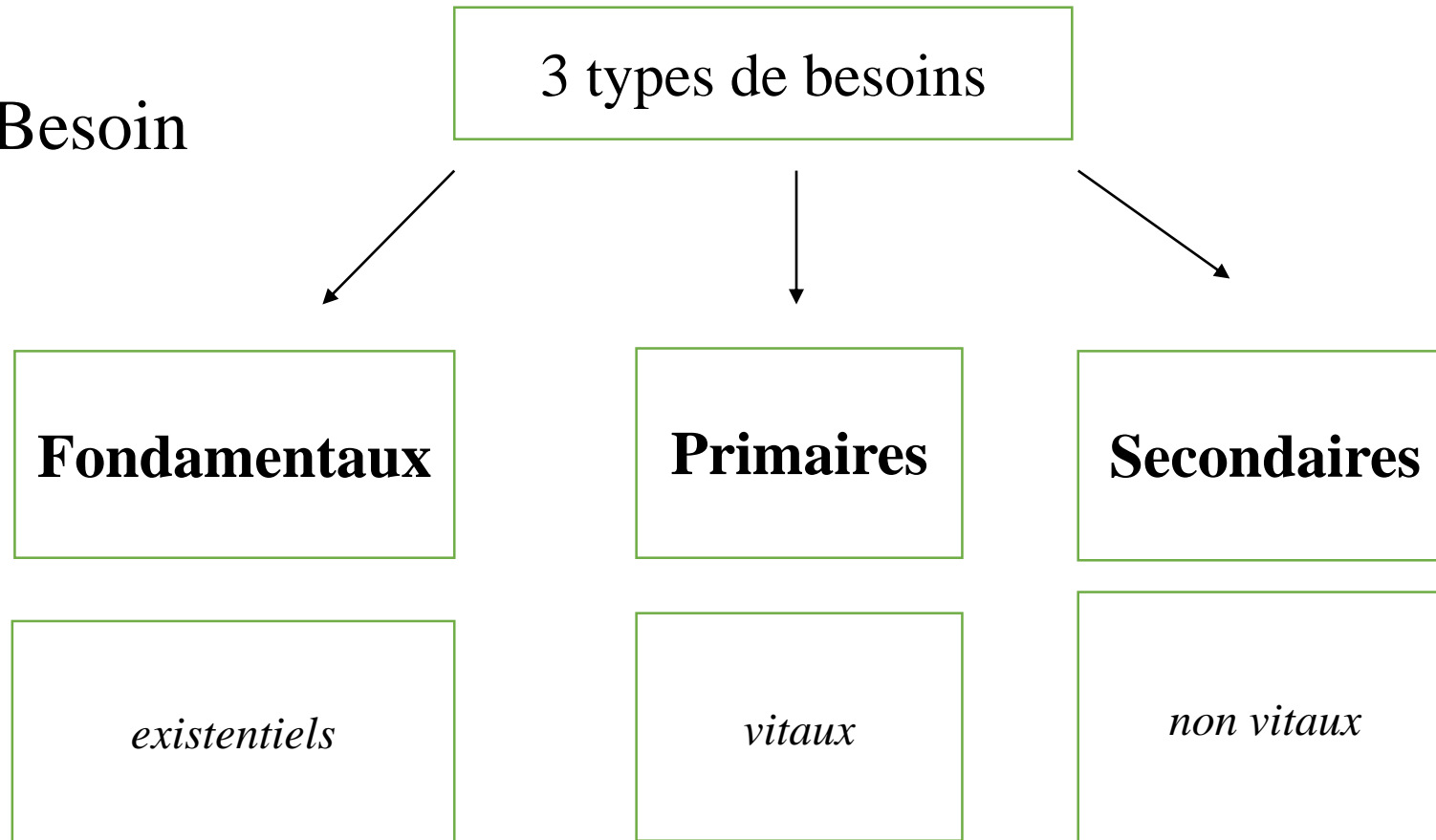
Le besoin conscient devient alors

UN DESIR, UN GOUT, UNE PREFERENCE

UC 2

CHAPITRE 1

C) Le Besoin



UC 2

CHAPITRE 1

l'attitude par rapport à un besoin

=

avoir des **ATTENTES**

L'attitude d'attente (=espoir, espérance, souhait..) procure un état de dépendance

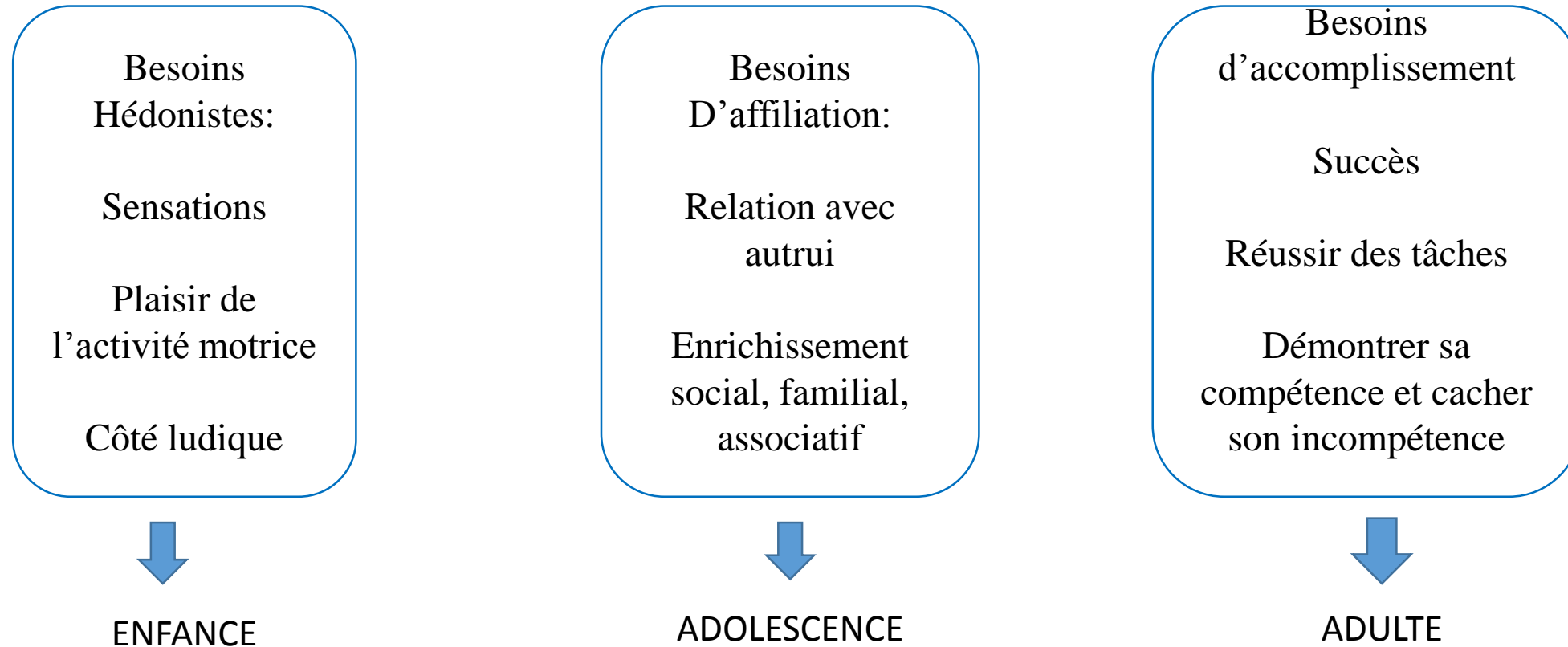
Attente non satisfaite = frustration

Un **besoin non satisfait** entraîne un état de tension, générant une tendance à déclencher une activité motrice, dans le but de réduire la tension. (Hull, 1943)

UC 2

CHAPITRE 1

Les formes des besoins liées aux APS (activités physiques et sportives)

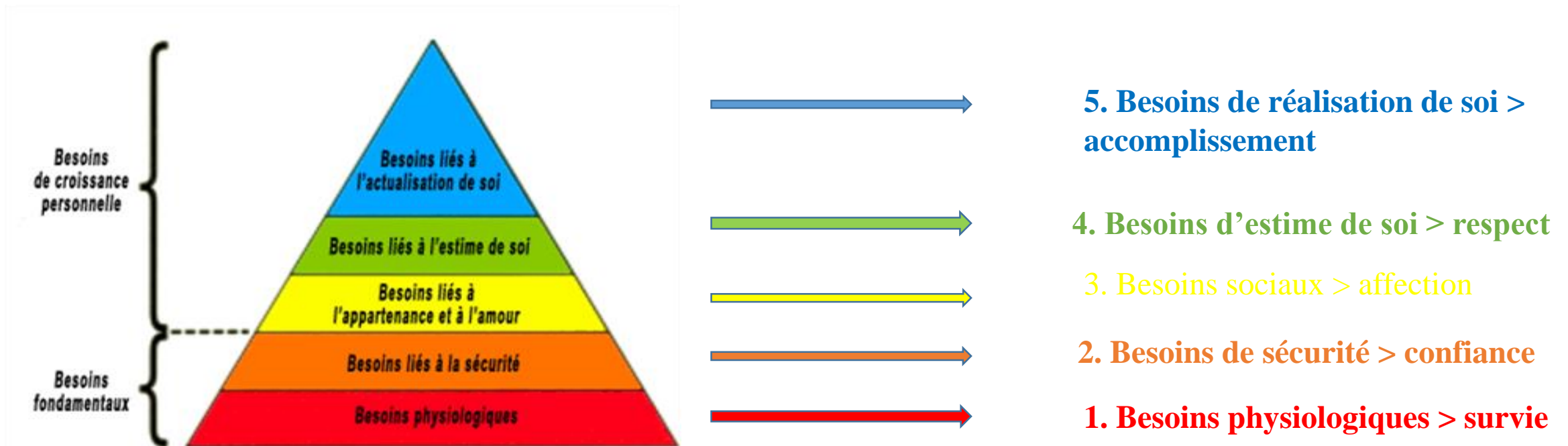


UC 2

CHAPITRE 1

II) La Hiérarchie des Besoins

A) La pyramide de Maslow (1940)



UC 2

CHAPITRE 1

B) Définir où se situe le public: 2ieme étape

Besoins de réalisation de soi
ADULTE

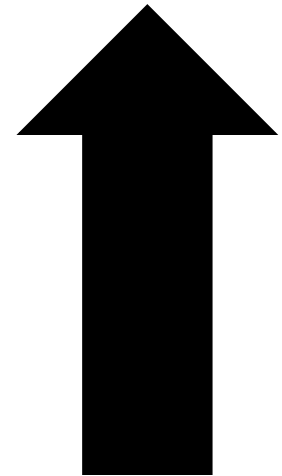
Besoins d'estime de soi
10-ADO

Besoins sociaux
5-10 ANS

Besoins de sécurité
3-5ANS

Besoins physiologiques
0-2 ANS

Emergence des
besoins au cours
de la croissance



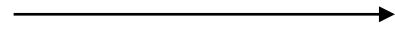
UC 2

CHAPITRE 1

C) Quelles applications pédagogiques, votre rôle? 3ieme étape

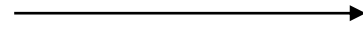
Besoins de réalisation de soi

ADULTE



Déléguer, montrer la réussite, responsabiliser, mettre en valeur le potentiel

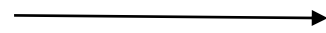
Besoins d'estime de soi 10-ADO



Donner la parole, récompenser, féliciter, encourager, accompagner

Besoins sociaux

5-10 ANS

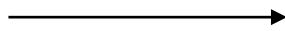


Créer des groupes, équipes, projets communs. Appartenance à une asso.

Besoins de sécurité

3-5 ANS

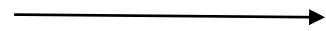
Surveillance, mise en confiance et sécurité physique, aménagement du milieu, présence



Besoins physiologiques

0-2 ANS

L'enfant a-t-il bien mangé, dormi, veiller aux habits? > lien avec les parents



UC 2

CHAPITRE 1

SATISFACTION

Projet de vie

Image de soi
positive =
épanoui

Motivation et
acceptation

Autonomie

Vieillesse
naturel

Besoin de
réalisation de soi
ADULTE

Besoin d'estime
de soi 10-ADO

Besoins sociaux
5-10 ans

Besoin de
sécurité 3-5 ans

Besoins
physiologiques 0-
2 ans

INSATISFACTION

Enfermement

Image de soi
négative =
complexé

Frustration et
Refoulement

Régression
psychomotrice

Mort

UC 2

CHAPITRE 1

III) La motivation

L'individu progresse dans cette
hiérarchie, **motivé** par
l'évolution vers le besoin
supérieur

UC 2

CHAPITRE 1

III) La Motivation

Vous êtes vous déjà demandés pour quelles raisons vous pratiquez un sport ?

Donnez-moi les raisons qui vous pousse à vous engager dans une activité ?

Pourquoi s'orienter sur telle pratique plutôt qu'une autre, la boxe par exemple plutôt que le yoga. Et sous quelle forme la pratiquer ? (loisir, compétition..)

Quelles sont les motivations qui poussent un individu à pratiquer un sport ?

Comment définir la **motivation** ?

UC 2

CHAPITRE 1

III) La Motivation

A) Définition de la motivation: Qu'est ce que la motivation dans les APS

« La motivation est l'ensemble des processus
psychologiques qui déterminent
La direction **L'intensité** **La persévérance**
du comportement dans des tâches
ou dans des situations données »

UC 2

CHAPITRE 1

III) La Motivation

B) Les Indicateurs de la motivation

La direction = **choix** fait par le pratiquant de s'investir dans une APS ou une tâche motrice particulière

L'intensité = **quantité de ressources** (physiques et cognitives) mobilisées par le pratiquant à la pratique d'une APS

La persévérance = **tendance** à continuer ou à s'acharner dans une direction donnée pendant une période donnée, malgré les difficultés rencontrées.

UC 2

CHAPITRE 1

III) La Motivation

C) 2 types de Motivation?

Intrinsèque

Bénéfices liés à l'activité

- *Les sensations*
- *L'acquisition*
- *L'affrontement...*

- La **motivation intrinsèque** = le sportif est motivé par le plaisir qu'il éprouve à pratiquer un sport. L'activité en soi est une récompense.

Extrinsèque

Bénéfices ajoutés ou externes à l'activité

- *Les relations*
- *les récompenses*
- *les salaires...*

- La **motivation extrinsèque** = sportif motivé par les bénéfices qu'il peut retirer de la pratique sportive. (la notoriété, les avantages matériels, sociaux ou financiers)

UC 2

CHAPITRE 1

III) La Motivation

Les 11 motivations dans les APS selon BOUET (1969)

- Besoins moteurs
- Besoin d'affirmation de soi
- Recherche de compensation
- Besoin d'affiliation à autrui
- Intérêt compétitif
- Désir de victoire
- Aspiration à être un champion
- Agressivité et combativité
- Amour de la nature
- Goût du risque
- Attrait pour l'aventure

UC 2

CHAPITRE 1

III) La Motivation

D) La principale raison de la motivation

Voir pdf