



# **Cahier d'activités World Rugby et coachup : Module 6**

## **Gardien de la Motivation**

# GARDIEN DE LA MOTIVATION

## Vue d'ensemble de la session

- Ce qui **INTÉRESSE** vraiment le cerveau



ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

# COMMENT EST-CE QUE J'ENTRETIENS LA MOTIVATION DANS L'ÉQUIPE AUJOURD'HUI ?

- Quelle est la **principale motivation** de chacun de vos joueurs ?



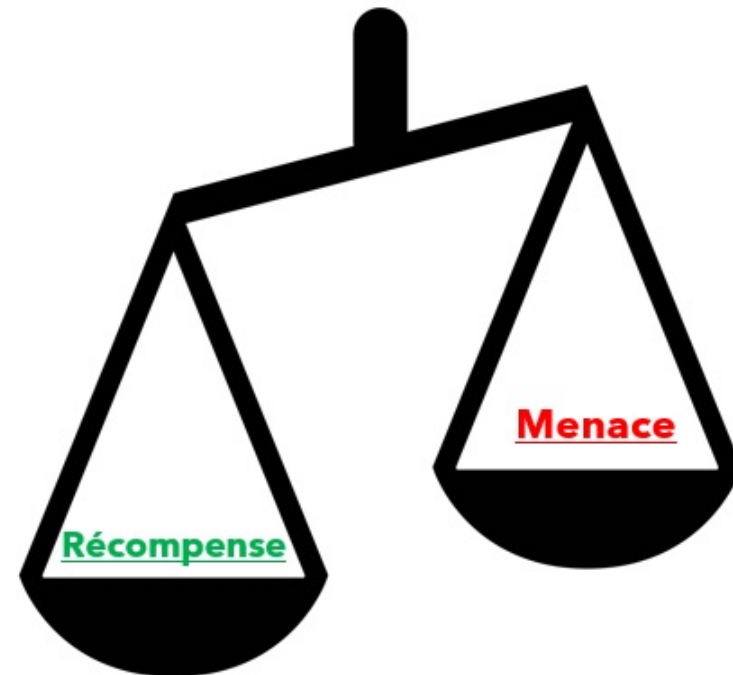
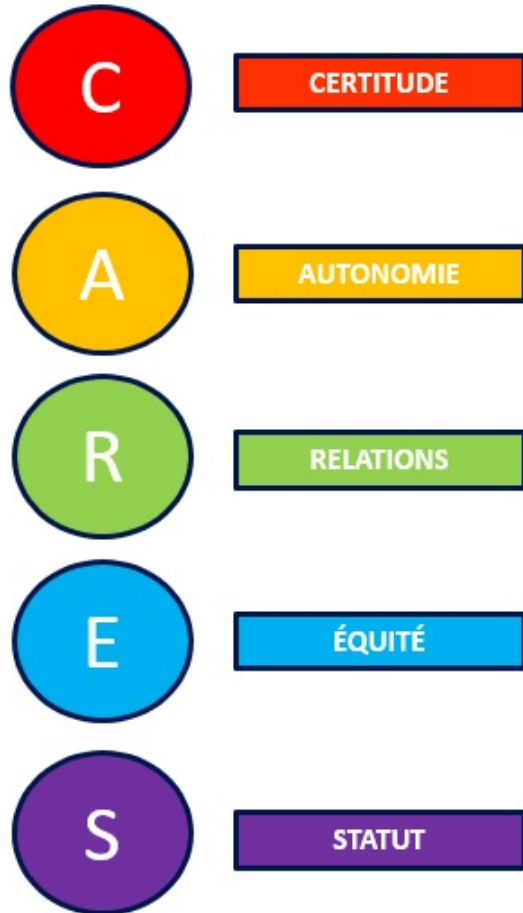
# **QUE POURRAIT RÉALISER VOTRE ÉQUIPE SI CHAQUE JOUEUR ÉTAIT SUPER MOTIVÉ ?**

Ma réponse et mes notes clés :

# NOTRE CERVEAU ET SON RÔLE DANS UN SYSTÈME SOCIAL

Mes notes clés sur le rôle de notre cerveau dans les **systèmes sociaux** :

# CE QUI INTÉRESSE VRAIMENT LE CERVEAU

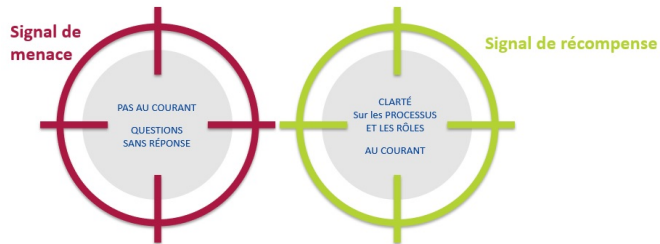


# CE QUI INTÉRESSE VRAIMENT LE CERVEAU

**C**

## MOTIVATION ET CERTITUDE

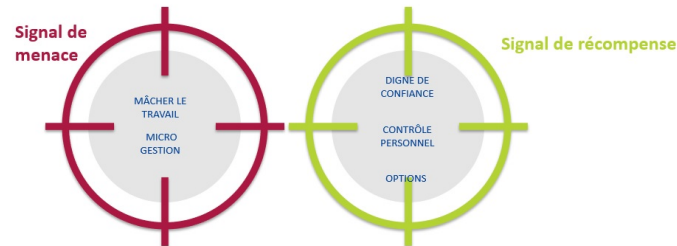
LE CERVEAU SCRUTE TOUT PHÉNOMÈNE DE :



**A**

## MOTIVATION ET AUTONOMIE

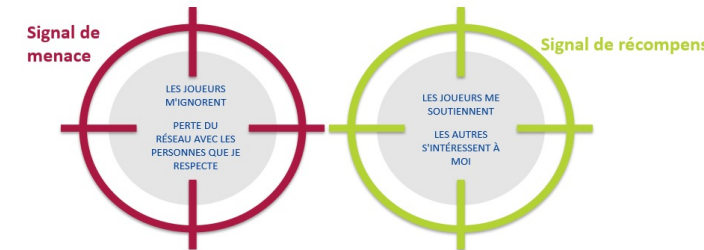
LE CERVEAU RECHERCHE :  
ME FAIT-ON CONFIANCE, ME DONNE-T-ON LE CHOIX ET LE CONTRÔLE ?



**R**

## MOTIVATION ET RELATIONS

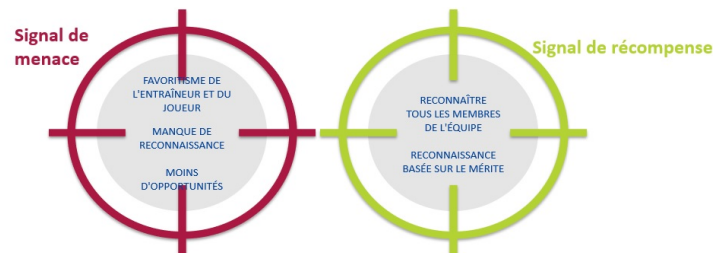
LE CERVEAU SCRUTE TOUT PHÉNOMÈNE DE :



**E**

## MOTIVATION ET ÉQUITÉ

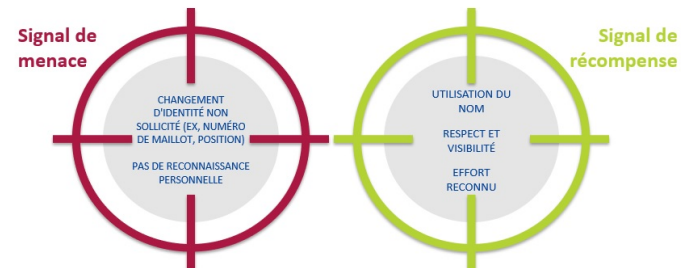
LE CERVEAU SCRUTE TOUT PHÉNOMÈNE DE :



**S**

## MOTIVATION ET STATUT SOCIAL

LE CERVEAU SCRUTE TOUT PHÉNOMÈNE DE :



# CE QUI INTÉRESSE VRAIMENT LE CERVEAU

Mes notes clés sur la **motivation et le modèle CARES** :



RÉFLEXION DE  
L'ENTRAÎNEUR

## COMMENT SUIS-JE UN GARDIEN DE LA MOTIVATION AUJOURD'HUI ?

- Comment accroître la motivation en **amplifiant les facteurs positifs de CARES** ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Comment augmenter la motivation en **réduisant la réponse à la menace** ?

# UP



## PRINCIPE CLÉ

Les êtres humains sont plus motivés lorsqu'ils sont sûrs de ce qu'ils font, qu'ils savent qu'ils ont un certain degré de contrôle, qu'ils ont des amitiés solides, que tous les joueurs sont traités équitablement et que les contributions positives des joueurs sont reconnues dans l'environnement de l'équipe. **Ce qu'il faut retenir : une forte motivation = des joueurs plus heureux et meilleurs.**

## LA RAISON

Il est essentiel pour le plaisir et la performance de l'équipe que tous les joueurs soient motivés pour faire partie de l'équipe et pour atteindre les objectifs de l'équipe. Vérifier régulièrement le niveau de motivation de l'équipe est une excellente habitude qui permet de renforcer les niveaux élevés de motivation ou de remédier aux niveaux plus faibles dès que possible.

## L'OBJECTIF

Mettre en évidence les niveaux de motivation des équipes et offrir aux joueurs un tremplin pour améliorer leur niveau de motivation.

## L'EXERCICE

En utilisant des cônes dans la zone d'entraînement, marquez une ligne en longueur et choisissez une extrémité représentant une motivation élevée et l'autre extrémité représentant une faible motivation. Vous avez ainsi le spectre de la motivation. Demandez à vos joueurs de se placer à l'endroit sur la ligne qui représente le mieux leur niveau de motivation AUJOURD'HUI. Posez des questions pour comprendre pourquoi les joueurs sont là où ils se sont placés afin de comprendre les niveaux de motivation de l'équipe et de gérer cela en conséquence.

## CONSEIL PRO

Écoutez les raisons de chaque joueur pour mieux comprendre comment le motiver, mais aussi pour repérer des tendances dans l'équipe que vous pouvez exploiter en les renforçant ou en les modifiant.

# NOTES GARDIEN DE LA MOTIVATION

Mes notes clés sur la **façon** dont j'appliquerai ces idées dans ma propre pratique d'entraîneur :

**Liste de  
Contrôle de  
l'entraîneur**

Examinez cette liste d'idées plus larges pour prendre soin de la Motivation.

Quelles sont celles que vous avez déjà mises en place ?

Quelles sont celles que vous mettrez en place ensuite ?

## GARDIEN DE LA MOTIVATION

- Comment allez-vous **renforcer** la certitude, l'autonomie, la connexion, l'équité et le statut des joueurs ?
- Comment allez-vous **réduire l'incertitude**, la microgestion, l'exclusion, l'injustice et la perte de statut social ?
- Comment allez-vous déterminer quels sont les **principaux moteurs de motivation** de chacun de vos athlètes ?

ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

## ÉLÉVATION : ENTRAÎNEURS CONTAGIEUX

Avant l'atelier n°7, prêtez attention à ce qui suit :

- Quels comportements ou attitudes votre équipe a-t-elle acquis en **vous observant** ?



# RESSOURCES POUR APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE



Site web [www.coachup.academy](http://www.coachup.academy)



Adhésions [coachup.academy](http://coachup.academy)

## RÉFÉRENCES

Rock, D. (2008). SCARF: A brain-based model for collaborating with and influencing others. *NeuroLeadership journal*, 1(1), 44-52.

Rock, D., & Cox, C. (2012). SCARF in 2012: Updating the social neuroscience of collaborating with others. *NeuroLeadership journal*, 4(4), 1-16.

Thomas Lyte. (n.d.). Designers and Makers of the Guinness Six Nations Trophy. Designers + Makers. Derived online from <https://thomaslyte.com/six-nations-trophy-designers-makers/>