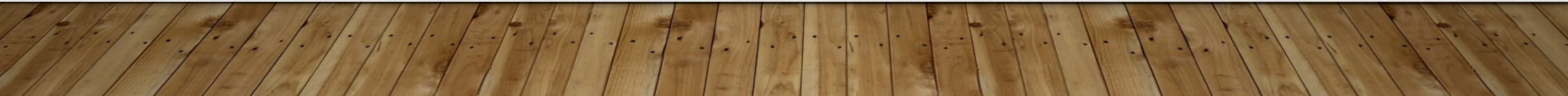


LA MOTIVATION

CHEZ LES ADOLESCENTES





SELON LES ÉTUDES...

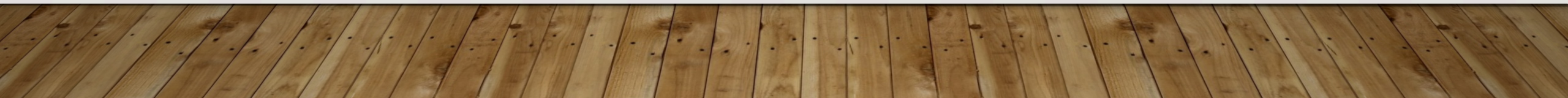
- Manque de temps
- Ambiance compétitive
- Présence des garçons
- Manque de confiance en soi
- Volonté de bien paraître

Et vous?

LES OBJECTIFS SMART

- **S**pécifique: *Mon objectif n'est-il pas trop général?*
- **M**esurable: *Est-ce que j'ai un moyen de savoir si j'ai atteint mon objectif?*
- **A**tteignable: *Mon objectif est-il motivant et atteignable? Respecte-il mes goûts et mes capacités?*
- **R**éaliste: *Est-ce que mon objectif s'accorde avec ma réalité, mon horaire et mes contraintes?*
- **T**emps: *Dans combien de temps? À quelle date?*

EXEMPLE

- **S:** *Je vais participer à une course.*
 - **M:** *Je vais faire un 10 km.*
 - **A:** *Je cours de manière régulière depuis 5 ans, j'ai déjà participé à plusieurs 5 km et mon temps est bon. J'aime courir, j'en retire du plaisir. Je crois être capable de réussir mon 10 km.*
 - **R:** *Lorsque je regarde mon horaire, je crois pouvoir faire trois entraînements de une heure le lundi soir, mercredi soir et le samedi matin.*
 - **T:** *La course à laquelle je me suis inscrite est au mois de mai, j'ai donc 4 mois pour me préparer convenablement.*
- 

DANS VOS SÉANCES

- Autonomie
- Compétence
- Appartenance sociale

AUTONOMIE

- *Donner une part de responsabilité, de choix, dans la pratique d'activité physique.*
 - Mini-Responsable
 - Musique;
 - Échauffement, étirements;
 - D'un groupe d'élèves.
 - Grouper deux personnes ensembles
 - Musculation à deux;
 - Course à deux.

COMPÉTENCE

- *Se sentir bonne, compétente dans une tâche.*
 - Donner beaucoup de rétroaction positive;
 - Éviter la rétroaction négative;
 - Souligner les bons coups;
 - Fillactive de la semaine.

APPARTENANCE SOCIALE

- *Se sentir acceptée dans un groupe.*
 - Selon les études, serait le moins important;
 - Ambiance de groupe.

EN RÉSUMÉ

1. Identifier la raison de la perte de la motivation;
2. Essayer de trouver des solutions ;
3. Créer un nouveau plan d'action;
4. Soutenir un climat motivant lors de vos séances.

ET VOUS?

Parlez-moi de vos expériences.

