



## Agir sur la motivation des jeunes pour les faire progresser en confiance



Vous êtes entraîneur, et parfois certaines situations vous laissent sans réponse. Un jeune qui manque d'envie, qui n'écoute plus. Un groupe qui manque de cohésion malgré vos efforts. Une séance bien préparée qui ne produit pas l'effet escompté.

Ces moments génèrent de la frustration, de l'incompréhension et, parfois, l'impression de ne pas savoir quoi faire ni changer.

Pourtant, ces difficultés ont toutes la même racine : une question de motivation. D'abord celles de vos jeunes : pourquoi font-ils du sport ? Qu'est-ce qui nourrit leur envie ou qu'est-ce qui l'étouffe ? Qu'est-ce qui explique qu'ils s'investissent à fond dans certaines situations et se désengagent dans d'autres ? Et la vôtre : pourquoi coachez-vous, et qu'est-ce qui nourrit votre propre engagement ?

Cette formation vous donne les clés pour comprendre vraiment la motivation, la vôtre et celle de vos jeunes. Vous apprenez à la lire, à agir sur elle, à créer les conditions pour qu'elle s'exprime pleinement. **Résultat : vos jeunes s'impliquent, progressent et gagnent en confiance, de façon naturelle et durable. Et vous, vous trouvez le plaisir, le sens et la sérénité que mérite et nécessite votre mission de coach.**

### Informations pratiques

|                    |                                                          |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| <b>Durée</b>       | 3 jours - 21 heures                                      | <b>Format</b>      | Présentiel - intra ou inter      |
| <b>Public</b>      | Entraîneurs sportifs, éducateurs spécialisés et sportifs |                    |                                  |
| <b>Pré-requis</b>  | Aucun                                                    | <b>Tarif intra</b> | 1000 € / jour + frais de mission |
| <b>Financement</b> | Accompagnement dans vos démarches - éligible OPCO        |                    |                                  |

## Ce que vous serez capable de faire

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'agir sur la motivation de ses jeunes en adaptant sa posture pour les faire progresser en confiance.

- ➡ Comprendre ce qui motive ou dé motive vos jeunes et agir en conséquence
- ➡ Identifier votre style relationnel et son impact sur la motivation de vos jeunes
- ➡ Lire et décoder les émotions de vos jeunes pour adapter votre posture
- ➡ Concevoir des séances qui nourrissent les besoins fondamentaux de chacun
- ➡ Évaluer les compétences psychosociales de vos jeunes et identifier leurs axes de progression

## Fil rouge - les compétences psychosociales (CPS)

Les compétences psychosociales - ou CPS - désignent l'ensemble des compétences humaines qui nous permettent de faire face aux situations de la vie : se connaître, réguler ses émotions, coopérer, communiquer, résoudre des problèmes... Elles sont au cœur de ce qui motive un être humain à s'engager, à progresser et à entrer en relation avec les autres.

Tout au long de la formation, les CPS sont présentes sans toujours être nommées explicitement. Le coach travaille d'abord sur ses propres CPS : mieux se connaître, comprendre ses émotions, ses comportements, identifier ce qui nourrit ou freine son engagement... C'est ce travail sur soi qui lui permet ensuite de mieux lire le fonctionnement de ses jeunes, d'adopter une posture adaptée et de créer les conditions du développement de leurs propres CPS.

## Objectifs pédagogiques

### COMPÉTENCE 01 : Se connaître pour mieux accompagner ses jeunes

- 1.1 Identifier ses forces, valeurs, besoins et leviers de plaisir en tant qu'éducateur
- 1.2 Formuler sa raison d'être éducateur et les idéaux qui nourrissent son engagement
- 1.3 Analyser les tensions et difficultés vécues avec ses jeunes, parents et dirigeants
- 1.4 Évaluer son propre état motivationnel et ses compétences psychosociales actuelles

➡ **"Je me connais mieux. Je comprends ce qui me motive et ce qui me fragilise. Je suis prêt à comprendre mes jeunes avec le même regard."**

## COMPÉTENCE 02 : Analyser les mécanismes de motivation et d'émotion pour comprendre le comportement de ses jeunes

- 2.1 Identifier les besoins fondamentaux et les différents types de motivation qui déterminent l'engagement
- 2.2 Évaluer la qualité de la motivation de ses jeunes à partir de ce qu'ils expriment, de leurs émotions et de leurs comportements observables sur et hors du terrain
- 2.3 Définir le rôle et le fonctionnement des émotions dans nos comportements
- 2.4 Analyser comment les croyances, représentations et besoins influencent les émotions et les comportements
- 2.5 Évaluer l'impact de sa posture sur les émotions et les comportements des jeunes



**"Je comprends ce qui se joue chez mes jeunes et je mesure l'impact de ma posture sur leurs émotions et leur motivation. Je peux maintenant agir."**

## COMPÉTENCE 03 : Appliquer les leviers motivationnels pour permettre aux jeunes de progresser naturellement et en confiance

- 3.1 Identifier les leviers motivationnels et leur lien avec les besoins fondamentaux et les émotions des jeunes
- 3.2 Décrire son style relationnel - aidant ou contrôlant - et son impact sur la motivation et les comportements des jeunes
- 3.3 Appliquer les leviers motivationnels en concevant et en animant une séance adaptée aux besoins de ses jeunes
- 3.4 Analyser sa séance en identifiant les leviers motivationnels mobilisés et leurs effets observables sur les émotions et les comportements des jeunes
- 3.5 Construire son plan de progression personnel en identifiant ses axes de développement CPS et ses engagements concrets pour les mettre en œuvre



**"Je sais maintenant comment agir concrètement sur la motivation de mes jeunes, et j'ai les outils pour continuer à progresser après la formation."**

## Contenu de la formation

### Jour 01 - Matin

#### Quel éducateur suis-je ?

Chacun réalise son arbre de vie : un outil puissant pour explorer ses forces, ses valeurs, sa raison d'être éducateur. Chaque participant prend conscience de ce qui le porte et l'anime. Les liens entre son arbre de vie et l'environnement du club font aussi émerger les tensions et difficultés vécues, qui seront revisitées tout au long de la formation.

### Jour 02 - Matin

#### Décrypter les émotions

La matinée donne une grille de lecture du comportement humain : comprendre le rôle des émotions et décoder le processus motivationnel. Chaque stagiaire décrypte une situation difficile vécue avec ses jeunes, puis mesure l'impact de sa propre posture sur leurs émotions et leur motivation.

### Jour 03 - Matin

#### Retour sur la pratique

On présente les vidéos tournées la veille. On analyse collectivement ce qui s'est joué : leviers motivationnels mobilisés, émotions observées, style relationnel du coach et son impact. Tout se connecte : la motivation, les émotions, la posture pédagogique et les besoins du jeune.

### Jour 01 - Après-midi

#### Comprendre ce qui motive

À travers la Théorie de l'Autodétermination, les participants découvrent pourquoi un être humain s'engage ou se désengage. On l'applique d'abord au coach lui-même, puis à ses jeunes, via des situations concrètes et des vidéos de terrain. Chacun apprend aussi à évaluer la qualité de la motivation de ses jeunes.

### Jour 02 - Après-midi

#### Concevoir et animer

Les stagiaires découvrent les leviers motivationnels et leur lien avec les besoins fondamentaux des jeunes. Ils identifient leur style relationnel - aidant ou contrôlant - et ses effets concrets. Puis ils passent à l'action : chaque coach prépare et anime une séance filmée. La théorie se traduit en actes concrets sur le terrain.

### Jour 03 - Après-midi

#### Évaluer pour progresser

Après avoir évalué ses CPS, ils identifient leurs points forts et axes de progression, avant de construire leur plan d'action : 5 engagements à tenir dans les semaines à venir, ancrés dans des situations vécues avec leurs jeunes.

“ Les types de motivation, ça m’a marqué, j’ai tout de suite essayé de voir ce que je pouvais faire avec auprès des jeunes. Je vais tester tout ce qu’on a appris. Et puis à la maison aussi, je vais appliquer des choses auprès de mon fils, notamment pour comprendre ses problématiques à l’école. C’est une formation sur l’éducation avant tout. **Régis, coach de patinage artistique**



## | Méthodes pédagogiques

Notre parti pris est simple : on apprend par l'action et par l'expérience. Chaque concept est ancré dans des situations concrètes vécues avec leurs jeunes. Les participants alternent entre leur propre vécu et celui de leurs jeunes, pour mieux comprendre ce qui se joue de part et d'autre de la relation éducative.

- ➡ **Méthode active** : alternance entre apports théoriques, analyse de situations et mise en pratique
- ➡ **Mises en situation et analyse vidéo** : chacun conçoit et anime son atelier, puis reçoit, via la vidéo, un retour personnalisé
- ➡ **Fil rouge** : le référentiel CPS de Santé Publique France est présent à chaque étape
- ➡ **Travail en groupe** : échanges, co-analyse et responsabilité collective

## | Évaluation des acquis

- ➡ Auto-diagnostic CPS en ouverture et en clôture de la formation
- ➡ Analyse de sa séance filmée à partir d'une grille leviers motivationnels et CPS
- ➡ Évaluation de la motivation et des CPS de jeunes partir de situations concrètes
- ➡ Construction d'un plan de progression personnel avec engagements précis
- ➡ Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## | Nos formateurs

Nos formateurs LIBERO sont des praticiens du terrain, spécialistes de l'éducation par le sport et du développement des compétences psychosociales (CPS). Formés à la méthode LIBERO et au référentiel CPS de Santé Publique France, ils interviennent régulièrement auprès de clubs sportifs, d'éducateurs et de structures socio-éducatives.

## | Contacts

**Pour toute question sur la formation, contactez :**



**Pascal Stefani**

06 67 47 59 34

[pascalstefani@liberoeducation.org](mailto:pascalstefani@liberoeducation.org)

**Personnes en situation de handicap,**  
prenez contact avec notre référent handicap,



**Mohamed Berrag**

06 50 45 89 06

[mohamedberrag@liberoeducation.org](mailto:mohamedberrag@liberoeducation.org)