

Mots clés : motivation | théorie de l'autodétermination | besoins psychologiques fondamentaux | revue de littérature



Valérian Cece

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER-EPS), Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP Vaud), Lausanne, Suisse

@ : valerian.cece@hepl.ch

ENSEIGNEMENT À DISTANCE ET AUTODÉTERMINATION

LA DISTANCE : FREIN OU LEVIER À LA MOTIVATION DES ÉLÈVES ?

Résumé

Face à des élèves à mettre en mouvement, la question de la motivation quitte rarement les esprits des enseignants. Les freins et les leviers à une motivation de qualité intéressent aussi bien les chercheurs que les professionnels de terrain. La théorie de l'autodétermination est une théorie motivationnelle qui propose de conceptualiser les déterminants de ce concept. Confrontés à la distance physique, l'enseignement de l'éducation physique, basé sur la proximité et le contact physique, demande une adaptation particulière aussi bien en termes de transmission des savoirs que de développement de la motivation. Cet article visait à offrir le point de vue de la psychologie sur cette problématique dans le cadre d'un enseignement à distance. Les antécédents théoriques à une motivation de qualité ont ainsi été confrontés à des suggestions pratiques pour les professionnels en considérant à la fois les opportunités et les menaces liées à cette modalité d'enseignement en éducation physique.

Face à la période exceptionnelle de la crise sanitaire 2020, l'enseignement à distance s'est imposé comme une alternative inévitable. Les enseignants ont alors dû s'adapter pour gérer les apprentissages des élèves sans présence physique. En parallèle, la motivation des élèves est un enjeu constant pour les enseignants qui peut prendre des aspects inédits lors de modalités d'enseignement à distance. Les avis des acteurs de terrain divergent sur l'effet de cette forme d'enseignement sur la motivation des élèves. L'enseignement à distance est-il par nature motivant ou est-ce l'ennemi de la motivation des élèves ? Quels sont les éléments déterminants pour parvenir à un enseignement à distance motivant ? Qu'en est-il pour l'enseignement physique et ses spécificités ? Les théories de la motivation ont permis de fournir un cadre d'analyse intéressant à ces questionnements. Cet article propose de s'appuyer sur ces recherches pour en tirer des exemples de propositions pratiques en activité Step.

Enseignement à distance et motivation : l'éclairage de la théorie de l'autodétermination

Parmi les théories motivationnelles, la théorie de l'autodétermination a été utilisée dans de nombreuses études dans le domaine scolaire et de l'éducation physique en distinguant différentes qualités de motivation. Cette théorie différencie la motivation autonome et la motivation contrôlée. La motivation autonome renvoie à des comportements adoptés par le sentiment de plaisir et d'intérêt personnel pour l'activité et a été reliée à des conséquences positives comme la persévérance, la concentration ou le bien-être (Sarrazin, Cheval, & Isoard-Gauthier, 2016). A l'inverse, la

motivation contrôlée se réfère à des comportements issus de pressions internes et/ou externes et tend à engendrer des conséquences négatives (désengagement, épuisement). Les études en psychologie s'accordent pour relier l'enseignement à distance à une motivation davantage autonome que lors des enseignements avec présence physique (Hartnett, St. George, & Dron, 2011). Ainsi, l'enseignement à distance tendrait à engendrer les formes de motivation les plus fonctionnelles.

La théorie offre également des indications sur les déterminants de ces formes de motivation. Les auteurs de ce cadre théorique insistent en particulier sur le rôle des trois besoins psychologiques fondamentaux : les besoins d'autonomie (se sentir responsable de ses choix), de compétence (avoir le sentiment d'avoir les capacités de réussir), et de proximité sociale (se sentir respecté et membre d'une communauté). La forme de motivation autonome nécessite une satisfaction de ces besoins tandis qu'une frustration de ces besoins sera reliée à une forme de motivation contrôlée. Certaines études dans le cadre scolaire ont également suggéré que l'enseignement à distance favorise la satisfaction de ces besoins psychologiques (Sørrebø, Halvari, Gulli, & Kristiansen, 2009).

Dans sa forme traditionnelle, l'éducation physique est souvent perçue comme une occasion privilégiée de développer l'autonomie en plaçant régulièrement l'élève face à des choix. Les travaux en psychologie suggèrent que l'enseignement à distance peut favoriser d'autant plus ce sentiment d'autonomie (Sørrebø et al. 2009). Par la force des choses, les modalités d'apprentissage à distance exigent une prise de responsabilité accrue des élèves. Le risque serait cependant de voir la présence de contraintes supplémentaires (contrôle intempestif des



activités de l'élève) afin de contrebalancer les effets de la distance et reprendre une sorte de contrôle de la part de l'enseignant. Cette stratégie pourrait conduire à une frustration du sentiment d'autonomie et freiner la motivation autonome des élèves. A l'extrême opposé, le manque de structure est également problématique pour le sentiment d'autonomie d'élèves qui pourront se sentir noyés au milieu des modalités techniques et administratives de l'enseignement à distance. Dans cette situation, à l'inverse d'être moteur de motivation, l'enseignement à distance conduirait plutôt à un sentiment d'abandon.

De même, l'éducation physique entretient une relation particulière avec le besoin de compétence. Si l'activité physique est considérée comme un espace d'accomplissement où les défis et la réussite permettent de se sentir valorisé, l'exposition sociale du corps et de la performance représente également un risque pour la confiance chez des adolescents en construction identitaire. Or, la distance permet d'offrir un nouvel espace d'apprentissage comprenant une scène sociale remise en jeu. L'exposition du corps est notamment plus facilement contrôlable, avec la possibilité technique de limiter la présence d'un public lors d'une performance. Les élèves pourront pratiquer dans un cadre de pratique individuel et s'exprimer sans se soucier du regard des autres. Cependant, la motivation scolaire en activité physique se nourrit également de l'exposition de la réussite et de sa reconnaissance. Le fait de pratiquer l'éducation physique sans retour pourrait freiner ce moteur non négligeable de motivation et de plaisir dans cette discipline.

Enfin, la proximité physique de cette discipline renvoie également à une proximité sociale et affective. L'éducation physique s'appuie sur le collectif et

représente un cadre optimal pour les apprentissages sociaux. La pratique en groupe est naturellement moins courante pour les élèves lors d'enseignements à distance. Cette modalité représente donc une menace importante pour la satisfaction de ce besoin de proximité sociale.

De la théorie à la pratique : des suggestions en activité Step

L'éducation physique représente donc un cas particulier concernant l'enseignement à distance. En effet, cette discipline est marquée par essence par la proximité et le contact physique. L'éducation physique s'appuie régulièrement sur cette proximité pour intéresser, stimuler, faire persévérer les élèves (Tessier, 2013). Pour autant, ce contact peut également parfois représenter un obstacle à la motivation en éducation physique. Dans la pratique, il s'agit dès lors pour les enseignants de prendre en considération les opportunités et les menaces qu'offre l'enseignement à distance chez les élèves. Ces apports théoriques conduisent à des suggestions pratiques pour favoriser la motivation des élèves que nous proposons d'illustrer en Step.

Tout d'abord, la satisfaction du besoin d'autonomie des élèves demande un certain équilibre à trouver dans le cas de l'enseignement à distance. Ainsi, un travail d'adaptation au contexte est nécessaire pour conserver les bénéfices de l'éducation physique sur le sentiment d'autonomie. Concrètement, l'enjeu pour l'enseignant serait de maintenir la possibilité de s'inscrire dans des projets malgré la distance. Il serait ainsi conseillé de scénariser les enseignements afin de conserver une structure dans les phases d'apprentissages. Le cycle Step pourrait ainsi comporter différents temps avec des

degrés d'autonomie qui varient selon la phase d'apprentissage. Dans un premier temps, les élèves pourraient découvrir des ressources précises et guidées en visionnant une succession de pas disponibles depuis une capsule vidéo en libre accès. Ces capsules (dont certaines sont déjà disponibles sur *Padlet* ou *Youtube*) pourraient intégrer différents niveaux de pas et proposer des exemples d'enchaînements ainsi que les possibilités de modulation de l'effort (battements par minute, bras, impulsions...). Puis, des temps en autonomie seraient ensuite orientés selon les choix des élèves. Durant cette seconde période, les élèves auraient à sélectionner eux-mêmes les pas parmi le répertoire en fonction de leur niveau et de leurs goûts afin de construire leurs propres blocs. Puis, il s'agirait pour les élèves de s'entraîner en répétant les enchaînements de pas jusqu'à les maîtriser.

De plus, dans l'idée de favoriser la satisfaction du sentiment de compétence, il s'agit de proposer un cadre de pratique où l'opportunité d'être dans un espace de confort s'ajoute à la possibilité de se percevoir compétent. L'enseignement à distance demande donc toujours un suivi et la présence de feedbacks. L'auto-évaluation ne doit pas se substituer à des retours, même ponctuels, de l'enseignant, qui représente toujours une figure importante de la perception de reconnaissance des élèves. En reprenant la structure de cycle Step décrite, il pourrait ainsi s'agir d'encourager des prises de vidéos régulières de la part des élèves lors de la phase de répétition. L'enseignant pourra alors fournir un retour aux élèves en précisant les réussites et les axes de progrès dans l'optique d'une évaluation formative. Le fait de pouvoir choisir la vidéo de sa performance et de garder la possibilité de recommencer à sa convenance permettra de sécuriser l'exposition de soi. Les élèves devront également disposer d'un carnet d'entraînement en ligne où ils pourront reporter régulièrement des retours sur leurs efforts (fréquence cardiaque, nombre de répétitions, choix d'échauffement...) afin d'obtenir également des feedbacks sur cette part de l'activité. Un tel outil, comme *Step-EPS* (application Android), utilisé conjointement par l'enseignant et les élèves pourra ainsi leur permettre de reconnaître et valider à distance leur projet.

Enfin, le lien social représente le grand défi de l'enseignement à distance. Afin de ne pas se priver de cette ressource particulièrement prégnante en éducation physique, les apprentissages devront permettre de conserver du lien entre les élèves. Par conséquent, la stimulation d'une motivation autonome demande d'être inventif pour conserver le lien entre les élèves face à l'absence de proximité physique. Les temps dits synchrones (en temps réel) semblent dès lors pertinents en permettant de retrouver la possibilité d'interactions. La mise en place de salons privés virtuels, par exemple via *Zoom* ou *Microsoft Teams*, est notamment adaptée à des temps d'échanges et de prestations collectives. Il pourrait par exemple s'agir d'organiser des phases de collaborations par petits groupes affinitaires sur des plateformes virtuelles communes (espaces accessibles uniquement par groupes de 3 ou 4). Dans le cycle de Step, ces temps pourraient être mis à profit pour partager les pas sélectionnés, s'entraider sur la création de nouveaux enchaînements ou bien en s'entraînant. Une prestation collective à distance peut également être envisagée en s'accordant au sein d'un groupe sur le choix musical et un enchaînement synchronisé au sein du groupe.

Conclusion

Pour conclure, l'enseignement à distance représente une opportunité intéressante pour la motivation des élèves. Plus spécifiquement, l'autonomie imposée par la distance comporte un véritable intérêt dans le développement d'une motivation autonome. Pour autant, cette modalité d'enseignement ne se suffit pas à elle-même et peut même s'avérer néfaste en termes de motivation si certains pièges sont ignorés. En s'appuyant sur les leviers liés à la distance et en considérant les spécificités de l'éducation physique, il semble important de proposer des projets et des choix aux élèves malgré la distance, de conserver des retours réguliers sur la pratique et d'utiliser des outils permettant de maintenir des liens entre élèves.

Bibliographie

- Hartnett, M., St. George, A., & Dron, J. (2011). Examining motivation in online distance learning environments: Complex, multifaceted and situation-dependent. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(6), 20-38.
- Sarrazin, P., Cheval, B., & Isoard-Gautheur, S. (2016). La théorie de l'autodétermination : Un cadre pour comprendre et nourrir la motivation dans le domaine de l'activité physique pour la santé et du sport. In Y. Paquet, N. Carbonneau, & R. Vallerand (Eds.), *La théorie de l'autodétermination* (pp. 269–292). Bruxelles : De Boeck Supérieur.
- Sørø, Ø., Halvari, H., Gulli, V. F., & Kristiansen, R. (2009). The role of self-determination theory in explaining teachers' motivation to continue to use e-learning technology. *Computers & Education*, 53(4), 1177–1187.
- Tessier, D. (2013). *La motivation*. Paris: Éditions EP&S