

L'Éducation Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 13 | Juin 2025



**LA PLACE DU JEU EN ÉDUCATION
PHYSIQUE**



Elise Brutillot

Étudiante licence 3 « Éducation motricité », UFR STAPS de Besançon, Université Marie et Louis Pasteur, Besançon, France.



Chloé Djurkovic

Étudiante licence 3 « Éducation motricité », UFR STAPS de Besançon, Université Marie et Louis Pasteur, Besançon, France.



Romain Baron

PRAG, UFR STAPS de Besançon, Université Marie et Louis Pasteur, Besançon, France.

romain.baron@univ-fcomte.fr

L'APPORT DU JEU EN ÉDUCATION PHYSIQUE POUR ENGAGER ET FAIRE PROGRESSER DES ÉLÈVES DE COLLÈGE

CRÉATION ET UTILISATION DE JEUX DE CARTE EN BOXE FRANÇAISE ET EN ESCALADE

Résumé : Le jeu en éducation physique (EP) constitue un levier puissant pour engager les élèves et favoriser leurs apprentissages. Cet article explore comment une approche ludique peut renforcer la motivation, organiser les acquisitions, et encourager la persévérance. Après une réflexion sur le rôle du jeu dans les apprentissages, deux dispositifs illustrent cette démarche. En boxe française, un échauffement inspiré du *Dobble®* permet d'ancrer le vocabulaire spécifique de l'activité tout en mobilisant l'attention et la réactivité des élèves dans une entrée en séance ludique et dynamique. En escalade, un système de cartes pédagogiques organise la découverte des prises et des postures associées, facilitant l'appropriation du lexique et des stratégies d'action à travers des jeux variés. Dans les deux cas, ces dispositifs articulent plaisir, engagement et structuration des apprentissages, offrant un cadre stimulant et exigeant pour progresser.

Engagement et persévérance des élèves en éducation physique : apprendre à aimer l'effort grâce au plaisir de jouer

L'école, et notamment l'éducation physique (EP), vise à faire progresser les élèves dans leurs apprentissages tout en leur permettant de construire des compétences essentielles à leur formation de futur citoyen. Ce processus exige travail et effort. Pourtant, nos sociétés occidentales valorisent de plus en plus l'hédonisme et le plaisir immédiat (Lipovetsky, 1992). Les « petites poucettes » (Serres, 2012) de la génération internet, nés avec un smartphone dans la main, recherchent sans cesse validation et gratifications instantanées. Cette quête permanente réduit leur tolérance à la frustration et à l'effort, pourtant indispensables aux apprentissages. Certains s'ennuient, échouent, décrochent et finissent parfois par rejeter une école dont ils ne peuvent s'extraire, puisqu'ils y jouent leur destin (Dubet, 2014).

Dans ce contexte, les élèves n'ont pas toujours de raison d'agir. Si l'apprentissage repose sur un engagement actif, il ne surgit pas spontanément : il dépend de la perception de sens, nourrie par différents facteurs comme l'utilité perçue, l'intérêt suscité ou la valeur personnelle attribuée à la tâche. C'est la résonance entre ces éléments, les besoins des élèves, et les objectifs proposés par l'enseignant qui alimente leur motivation. En retour, cette dernière transforme le sens perçu en énergie d'action, moteur d'un engagement réel. Pour que cet engagement soit durable, cette motivation doit être autodéterminée, c'est-à-dire ancrée en soi plutôt que dictée de l'extérieur. Selon Deci et Ryan (2000), la motivation intrinsèque, soutenue par le plaisir perçu, constitue le levier le plus puissant de l'engagement des élèves.

Ainsi, nous chercherons à nous appuyer sur ce vecteur « plaisir », sans pour autant tomber dans une EP ludique et individualiste visant avant tout à séduire les élèves

(Delignières, 2024). Il s'agit au contraire de proposer une EP exigeante et ambitieuse, en cohérence avec les réflexions précédentes. Bien conçu, le jeu permet, via le plaisir perçu, de déclencher l'engagement, d'intégrer des apprentissages structurés, de proposer des défis adaptés et de donner du sens aux efforts fournis. Il transforme la contrainte en défi, l'erreur en opportunité et l'effort en satisfaction. En articulant plaisir et effort, le jeu devient un levier essentiel pour des apprentissages durables en EP. L'enjeu pédagogique est alors d'amener les élèves à percevoir l'effort non comme une contrainte, mais comme une condition du progrès, de la persévérance et de la résilience.

Les propositions pratiques qui suivent s'inscrivent dans cette exigence : non seulement elles suscitent du plaisir chez les élèves, mais elles facilitent aussi leurs apprentissages, en créant des expériences à la fois culturelles et émotionnellement marquantes (Terré, 2015 ; Petiot, 2019).

Un échauffement ludique et signifiant inspiré du *Dobble®* et illustré en boxe française

Le jeu de société *Dobble®* est bien connu des élèves. Son principe est simple : trouver le plus rapidement possible l'unique élément commun entre deux cartes. Nous avons adapté ce jeu à l'enseignement de la boxe française en EP et, plutôt que d'utiliser les cartes classiques du *Dobble®*, nous avons créé un jeu dans lequel les symboles, images et mots-clés sont directement liés aux techniques, équipements et notions fondamentales de cette activité^[1]. L'objectif est d'articuler les apprentissages moteurs et éducatifs, en permettant aux élèves de s'approprier activement le vocabulaire et les concepts essentiels de manière plus dynamique. Enfin, constatant que les échauffements généraux traditionnels ne motivent pas toujours les élèves, nous avons cherché une alternative interactive et ludique. Cette approche permet une entrée en séance progressive et signifiante, en plongeant immédiatement les élèves dans un apprentissage actif, alliant réflexion, exigences spécifiques de l'APSA concernée et coopération.

Déroulement du dispositif

La classe est divisée en groupes pairs (par exemple, 4 groupes pour une classe de 28 élèves), chaque groupe étant opposé à un autre avec une séparation physique (banc, table...). Les équipes débutent à trois mètres du banc, dans leur zone de départ. Sur le banc, une pile de

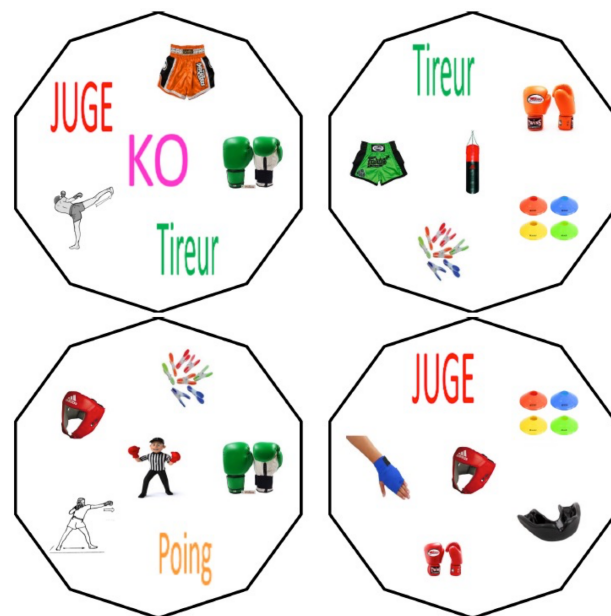


Figure 1. Exemples de cartes

cartes est placée au centre, seule la carte du dessus est visible, et chaque équipe dispose d'une carte retournée face visible devant elle.

Au top départ, un élève de chaque équipe court jusqu'au banc, observe la carte de la pile et celle de son équipe pour trouver l'unique symbole commun. Dès qu'il l'identifie, il l'annonce à voix haute, prend la carte centrale et la place sur sa propre pile, marquant un point pour son équipe.

Pendant ce temps, le joueur de l'autre équipe continue de chercher son symbole commun, mais avec la nouvelle carte libérée. S'il n'y parvient pas rapidement, l'équipe adverse peut enchaîner plusieurs cartes d'affilée et creuser l'écart. Dès qu'une carte est prise, une nouvelle est révélée automatiquement, garantissant une continuité du jeu sans interruption. Le joueur suivant s'élance dès que son coéquipier revient, assurant une dynamique constante. Pendant ce temps, les autres élèves restent actifs. De



Figure 2. Vue du dessus du dispositif

[1] Les cartes ont été créées l'aide de cette ressource en ligne : <https://ressources-ecole-inclusive.org/generateur-de-dobble-symbole-commun-de-micetf/>



Figure 3. Vue d'ensemble du dispositif

retour dans son camp, le joueur se place en fin de file, où un second jeu l'attend. Il pioche une carte contenant un exercice physique d'échauffement (par exemple, squats, gainage), lit l'exercice à voix haute, et son équipe l'exécute ensemble jusqu'à ce que le prochain joueur ait terminé son tour et revienne se placer en fin de file pour piocher un nouvel exercice d'échauffement.

Pour garantir l'efficacité de l'échauffement, il est essentiel que l'objectif soit clair : réaliser correctement les exercices. En cas de mauvaise exécution, l'enseignant intervient et l'équipe est pénalisée par un arrêt de 15 secondes, durant lequel elle ne peut pas gagner de cartes.

À la fin de la partie, le nombre de cartes remportées par chaque équipe est comptabilisé, ajoutant une dimension compétitive et motivante.

Régulation et ajustements

Afin d'éviter les tentatives de triche, notamment lorsqu'un élève place la carte sur sa pile sans avoir trouvé le bon symbole, un rôle d'élève "d'honneur" est introduit dans chaque équipe. Lorsqu'un joueur trouve le symbole commun, il ne retourne pas immédiatement en fin de file, mais devient élève « d'honneur ». Il se positionne près du banc et vérifie en temps réel que l'adversaire annonce le bon symbole avant de récupérer la carte centrale.

Dès que le symbole est validé, l'élève "d'honneur" retourne dans son camp, pioche une carte d'échauffement et l'annonce à son équipe. Pendant ce temps, le joueur qui vient de terminer son tour devient élève "d'honneur", assurant une rotation fluide et équitable. Ce fonctionnement se répète, assurant à chaque élève un passage successif par les trois rôles : joueur, élève "d'honneur" et participant aux exercices d'échauffement. En responsabilisant les élèves et en régulant le jeu de manière autonome, ce système évite les interruptions et assure un engagement actif de tous.

L'utilisation des cartes : un dispositif pour motiver, progresser et évaluer, illustré en escalade

Si en boxe française, le jeu facilite une entrée en séance plus engageante et structurante, en escalade, il devient un support d'apprentissage à part entière. À travers un système de cartes pédagogiques (Figure 4), les élèves de 3^{ème} découvrent et approfondissent les prises, les postures et les stratégies d'action, en s'appuyant sur des mises en situation ludiques et interactives. Ce dispositif favorise leur progression en structurant l'acquisition des techniques tout en maintenant leur motivation. Réparties en plusieurs catégories, elles abordent différents aspects essentiels (Tableau 1).

Chaque carte présente une image, les critères de réalisation et un niveau de difficulté. Leur intérêt réside dans leur flexibilité : elles ne constituent pas un jeu en soi, mais un outil intégré à différents moments du cycle d'apprentissage. Elles sont utilisables lors des échauffements, en situations d'apprentissage ou d'évaluation, et s'adaptent aussi bien aux blocs, aux voies qu'aux traversées. Elles peuvent être exploitées collectivement pour favoriser la coopération ou individuellement avec des retours vidéo facilitant l'analyse technique. Les principales formes de jeux utilisant ces cartes sont détaillées dans le Tableau 2.

Les jeux immersifs sont particulièrement pertinents pour l'apprentissage, car ils aident les élèves à comprendre que les mouvements et postures doivent être adaptés aux contraintes de la voie, et non appliqués mécaniquement. L'objectif est d'acquérir une véritable compréhension technique et d'optimiser les déplacements en fonction des prises disponibles. L'enseignant joue un rôle clé en encourageant cette réflexion et en questionnant les choix



Figure 4. Un exemple de cartes

Couleur	Catégorie	Élément technique	Description
Verte	Appuis de pieds	Carre externe	Appui sur le bord externe du pied pour améliorer la stabilité.
		Carre interne	Appui sur le bord interne du pied pour optimiser l'adhérence.
		Changement de pied	Remplacement d'un pied par l'autre sur une même prise.
		Contre-pointe	Appui du pied en contrepoint sur une prise latérale.
		Opposition	Utilisation des forces opposées entre mains et pieds.
		Pied-main	Placer son pied à l'endroit où sa main est positionnée.
		Pointe de pied	Utilisation de la pointe des orteils pour mieux pousser sur la prise.
		Talonnage	Utilisation du talon pour tirer le corps vers la paroi.
Jaune	Mouvements et postures	Blocage statique	Maintien d'une position statique malgré des contraintes de gravité.
		Changement de main	Changer une main sur une prise déjà occupée.
		Croisé	Passer une main ou un pied par-dessus ou sous l'autre pour atteindre une prise diagonale.
		Drapeau	Utilisation d'une jambe comme contrepoids pour stabiliser le corps.
		Jeté	Mouvement dynamique où l'on saute pour atteindre une prise hors de portée.
		Lolotte	Genou tourné vers l'intérieur pour rapprocher le corps de la paroi.
		Relâchement dynamique	Relâcher la tension musculaire à un moment clé pour mieux se replacer.
		Rétablissement	Transition en douceur d'une position accroupie à debout sur une prise large.
Rose	Appuis de mains	Appui paume	Appui avec la paume de la main pour bloquer un mouvement.
		Arquée	Préhension où les doigts sont fortement pliés et verrouillés par le pouce.
		Bidoigt	Préhension avec deux doigts seulement.
		Changement de main	Repositionnement d'une main sur une prise déjà occupée.
		Inversée	Prise orientée vers le bas, nécessitant un tirage vers soi.
		Mono-doigt	Prise nécessitant un seul doigt.
		Pince	Préhension en serrant la prise entre le pouce et les doigts opposés.
		Semi-arquée	Préhension intermédiaire entre arquée et tendue.
		Tendue	Préhension avec les doigts tendus pour limiter la fatigue.
		Tridoigt	Prise nécessitant trois doigts.
Bleue	Types de prises	Bacs	Grande prise creuse où toute la main peut tenir.
		Bossettes	Petites bosses dépassant légèrement du mur.
		Boules	Prises arrondies difficiles à agripper, nécessitant un bon gainage.
		Colonnes	Prises verticales en forme de pilier.
		Grattons	Toutes petites prises souvent utilisées pour les pieds.
		Mini-bacs	Petits bacs permettant une prise plus délicate.
		Pincés	Prises que l'on serre entre le pouce et les autres doigts.
		Plats	Prises larges et arrondies, sans arêtes franches.
		Poignées	Prises ergonomiques en forme de poignée.
		Réglettes	Petites prises en longueur où seuls les bouts des doigts peuvent se poser.
		Trous	Prises en forme de trou où l'on peut mettre un ou plusieurs doigts.
		Volumes	Grandes structures vissées au mur, modifiant le relief.
		Volumes inversés	Grandes structures avec des faces inclinées vers l'intérieur, demandant une adaptation des appuis.

Tableau 1. Les différentes catégories de cartes

techniques des élèves.

L'introduction des cartes doit être progressive selon le niveau des élèves. En 6^{ème}, mieux vaut commencer par les prises avant d'introduire les appuis et mouvements. Avec des élèves plus expérimentés, les déplacements et postures peuvent être abordés directement. Cette différenciation permet à chaque élève d'évoluer à son rythme et à l'enseignant d'adapter les niveaux de difficulté. De plus, certaines formes de jeux sont particulièrement efficaces pour maintenir la motivation ou développer la coopération entre les élèves.

Au-delà de leur aspect ludique, ces cartes s'inscrivent dans une logique de progression et d'évaluation. Elles peuvent être intégrées dans des projets de grimpe lors des

évaluations finales, favorisant une approche axée sur la maîtrise des techniques.

Pour un jeu porteur d'apprentissages : conditions et limites

Si le jeu constitue un levier pédagogique important, il suppose des conditions de mise en œuvre précises pour conserver toute sa portée formatrice. Il doit s'inscrire dans une intention éducative explicite, articulée à des objectifs d'apprentissage ciblés. Il doit être structuré avec une régulation attentive des dynamiques sociales, une progressivité dans les règles et les tâches. En l'absence d'ajustements pédagogiques, certains élèves peuvent détourner la règle, tenter de tricher ou se focaliser sur

Type de jeu	Exemples	Objectifs pédagogiques	Utilisation en classe
Jeux de tirage aléatoire	Défi aléatoire, dictée gestuelle	Développer l’adaptabilité et la réactivité des élèves en les obligeant à utiliser des techniques imposées de manière imprévue.	L’enseignant distribue ou fait tirer au sort des cartes que les élèves doivent appliquer immédiatement dans leur escalade.
Jeux de défi et compétition	Duel technique, escalade à contrainte	Stimuler la maîtrise technique et l’engagement en introduisant une dimension de challenge entre les élèves.	Les élèves s’affrontent sur des défis techniques, en réalisant un même passage avec des contraintes imposées.
Jeux collaboratifs	Relais escalade, assemblage de mouvements	Favoriser la coopération et l’entraide en incitant les élèves à collaborer pour atteindre un objectif commun.	Les élèves doivent concevoir ensemble une séquence de mouvements et la réussir en relais ou en coopération.
Jeux de gestion du temps	Horloge, bingo	Encourager la rapidité d’exécution et l’adaptabilité en soumettant les élèves à des contraintes temporelles.	Des contraintes de temps sont ajoutées aux exercices, incitant les élèves à grimper sous pression tout en restant précis.
Jeux immersifs	Chasse au trésor des prises, mur à construire	Développer la capacité d’analyse et de prise de décision en fonction des contraintes réelles de la voie.	Les élèves doivent résoudre des problèmes de grimpe en fonction des prises et des contraintes du mur.

Tableau 2. Les différents types de jeux possibles

l’aspect compétitif au détriment de la réflexion attendue, comme dans l’échauffement proposé en boxe, où la rapidité peut parfois primer sur le respect des consignes. De même, si les supports ne sont pas suffisamment différenciés ou introduits de façon progressive, les élèves les plus en difficulté risquent de se décourager ou d’adopter une attitude passive, comme lors d’un travail autonome avec des cartes trop complexes en escalade. Le plaisir du jeu doit ainsi s’accompagner d’un cadre réfléchi et structurant, ainsi que d’un accompagnement rigoureux, si l’on souhaite que les élèves vivent réellement des expériences marquantes, sources de progrès dans les apprentissages.

Conclusion

L’intégration du jeu en EP, à travers des dispositifs pédagogiques comme les cartes en escalade et

l’échauffement ludique en boxe française, ouvre des perspectives nouvelles pour soutenir l’engagement et dynamiser les apprentissages. Loin d’un simple outil de motivation, le jeu devient un vecteur d’investissement durable, favorisant la persévérance et développant une relation constructive à l’effort. En proposant des défis stimulants, différenciés et porteurs de sens, ces dispositifs permettent aux élèves de progresser dans un climat actif et positif. Une enquête menée auprès des élèves en escalade confirme d’ailleurs ces effets, montrant que l’apprentissage par le jeu favorise une meilleure appropriation des contenus et un engagement plus durable. Dès lors, penser des moments d’EP à travers le prisme du jeu ne signifie pas renoncer à l’exigence, mais bien repenser les démarches pédagogiques pour les rendre plus engageantes, plus efficaces et plus formatrices, au service de la réussite de tous.

Bibliographie

Delignières, D. (2024). À propos de la « ludification des apprentissages ». Blog personnel.

Dubet, F. (2014). Préface. In F. Lavie & S. Gagnaire, *Plaisir et processus éducatif en EPS : Une pédagogie de la mobilisation*, 9-12, Édition: AEEPS.

Lipovetsky, G. (1992). *Le crépuscule du devoir : L'éthique indolore des nouveaux temps démocratiques*. Gallimard.

Petiot, O. (2019). Favoriser l'implication des élèves en escalade et un climat positif grâce au « Grimpacarte » : des effets tributaires de l'intervention de l'enseignant. *Les Dossiers « Enseigner l'EPS »*, 5, 60-65.

Serres, M. (2012). *Petite Poucette*. Le Pommier.

Terré, N. (2015). Des jeux pour apprendre en EPS. *Revue EP&S*, 368, 62-63.