

L'Éducation Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 13 | Juin 2025



**LA PLACE DU JEU EN ÉDUCATION
PHYSIQUE**



Lucie Dal

Enseignante agrégée d'EPS, Collège Victor Hugo, Somain, France.

contact.tapeps@gmail.com

UTILISER LES MÉCANISMES DU JEU POUR AUGMENTER LA MOTIVATION ET LE PLAISIR DES ÉLÈVES EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Résumé : L'activité physique est essentielle pour la santé, mais les jeunes la pratiquent de moins en moins. L'Éducation physique (EP) joue un rôle clé pour promouvoir un mode de vie actif, à condition de susciter le plaisir et la motivation. La gamification, soit l'intégration de mécanismes de jeu dans l'enseignement, apparaît comme un levier efficace. Associée à la différenciation des apprentissages, elle améliore l'engagement des élèves, développe des compétences transversales (autonomie, coopération). L'exemple du "Virtua Trail EPS", une séquence gamifiée de demi-fond, illustre cette approche en mettant les élèves dans la peau de traileurs qui planifient, courent et gagnent des points selon des objectifs définis. Au travers de cet article, nous présenterons notre dispositif, pensé pour renforcer la motivation des élèves et favoriser leur engagement dans l'effort.

Introduction

L'activité physique constitue un déterminant majeur de la santé et du bien-être tout au long de la vie (OMS, 2020). Pourtant, les données actuelles révèlent une baisse préoccupante de sa pratique chez les jeunes. Selon Santé publique France (septembre 2024), seuls 33 % des filles et 51 % des garçons âgés de 6 à 17 ans respectent les recommandations en la matière, soit au moins 60 minutes par jour d'activité à intensité modérée à soutenue. Cette situation est encore plus alarmante dans les milieux défavorisés, où un nombre croissant d'élèves ne pratiquent aucune activité extra-scolaire.

Nous comprenons ainsi que l'EP peut jouer un rôle important dans la sensibilisation aux activités physiques et dans la promotion d'un mode de vie actif. Or, diverses études montrent que l'engagement durable dans un sport est fortement influencé par le plaisir ressenti. Selon Gagnaire et Lavie (2007), le plaisir vécu en EP est un facteur déterminant de la motivation des élèves. Ils soulignent que sans plaisir, l'engagement dans la pratique sportive reste limité et temporaire. De plus, Deslaurier (2007) a mis en évidence que la perception positive des séances d'EP influence directement leur motivation intrinsèque et leur volonté de poursuivre une activité physique en dehors du cadre scolaire.

Paradoxalement, une enquête menée par le Groupe ressource académique Orléans-Tours en 2018 indique que les activités les plus enseignées, comme le demi-fond, sont aussi parmi les moins appréciées par les élèves. Ce

constat soulève une problématique majeure : comment favoriser la motivation et l'engagement des élèves qui, dès le départ, abordent certaines activités avec réticence ? Intégrer les mécanismes du jeu dans les pratiques pédagogiques pourrait être une réponse efficace pour renforcer leur implication en EP et encourager, à plus long terme, une pratique régulière du sport.

La gamification, un levier pour motiver les élèves en éducation physique

Comme le montrent Deci et Ryan (2000), pour favoriser une motivation auto-déterminée et par conséquent, une adhésion durable des élèves, il est nécessaire d'utiliser les leviers motivationnels propres à chaque élève (affiliation, performance, d'accomplissement). La gamification, qui consiste à « associer du jeu ou des mécanismes de jeu à des contextes ou des objets qui en sont dépourvus à l'origine » (Alvarez, Djaouti et Rampnoux, 2016), apparaît comme une approche prometteuse permettant de manipuler ces différents motifs d'agir.

Les recherches sur la gamification en EP montrent des effets significatifs sur la motivation et l'engagement des élèves. Une revue systématique menée par Arufe-Giráldez et al. (2022) souligne que la gamification améliore la motivation et l'implication des élèves dans l'activité physique, favorise le développement de compétences transversales, telles que la collaboration, l'autonomie et la gestion de l'effort (Altmeyer et al., 2021). De plus, selon

Boyle et al. (2011) et Manzano-León et al., (2022), cette approche s'inscrit dans une vision constructiviste de l'apprentissage en offrant aux élèves des opportunités d'expérimentation et de construction du sens à travers leurs expériences cognitives et émotionnelles.

Par ailleurs, pour être efficace, la mise en place de la gamification dans un contexte scolaire doit suivre plusieurs étapes méthodologiques (Alvarez, 2018) :

- 1-Définir des objectifs pédagogiques clairs.
- 2-Identifier les éléments de jeu pertinents à intégrer.
- 3-Construire une trame ludique en veillant à concevoir, animer, analyser, débriefer et réguler les activités.

Aussi, pour construire des situations ou une séquence en utilisant la gamification, il est nécessaire de connaître les mécanismes du jeu. En s'inspirant de Werbach et al. (2012) et Kapp (2012), nous pouvons les présenter ainsi :

- La **dynamique du jeu**, qui englobe la narration, la progression et les interactions sociales. En EP, on pourrait la renvoyer au scénario d'apprentissage, la progression des acquisitions et les interactions sous-jacentes.
- Les **mécanismes du jeu** qui incluent les règles, la temporalité, les défis et modes de jeux (versus, coopératif, semi-coopératif...).
- Les **composants**, qui correspondent aux éléments tangibles du jeu (badges, points, matériel, classements, niveaux).

La manipulation de ces éléments doit par ailleurs être en synergie pour créer une émulation et permettre à l'enseignant d'atteindre les objectifs visés. Aussi, nous proposons d'exposer un exemple en demi-fond.

La scénarisation d'une séquence en demi-fond : *Virtua Trail EPS*

Le demi-fond a été l'une des premières activités physiques sportives et artistiques (APSA) qui nous a poussé à investir la ludopédagogie. Aussi, après avoir proposé un scénario d'apprentissage autour de Mario Kart en 2018, nous nous sommes concentrés sur un second projet axé davantage sur la mise en projet de l'élève au travers d'objectifs pédagogiques et ludiques.

Notre réflexion est partie d'un questionnement : Comment susciter du plaisir dans la pratique du demi-fond lorsque nous disposons d'un seul plateau sportif extérieur ? Plus encore, nous nous demandions, comment engager l'élève dans le dépassement de soi, en l'incitant à courir au-delà de sa « vitesse de croisière » ^[1] ?

Pour engager nos élèves dans cette pratique, nous avons développé un scénario autour de la pratique du trail. Nous nous sommes inspirés du jeu de plateau Trail UP® conçu par Quentin Poignant et Pierre Langlois. Dans le cadre de notre séquence, les élèves sont invités à se mettre dans la peau d'un traileur chargé de parcourir la plus grande distance possible sur des sentiers plus ou moins accidentés, afin d'accumuler des points et remporter la course. Nos objectifs d'apprentissage sont les suivants :

- Apprendre à gérer son effort de course à des allures différentes, s'adaptant à des temps de course variés.
- Utiliser des repères chronométriques et spatiaux pour adapter son allure.
- Construire un projet de course en équipe à court et moyen termes. Faire des choix concernant le type d'effort et les temps de repos.
- Identifier ses ressentis et adapter son projet en fonction de ces derniers.
- Communiquer avec les coachs et son partenaire pour adapter le projet avant, pendant et après la course.

En fonction des besoins des élèves nous avons développé deux scénarios d'apprentissage. Un scénario en solo, axé sur le développement du besoin de compétence et d'autonomie de l'élève, et un scénario par équipe, qui peut se décliner en équipes de deux à quatre, favorisant l'entraide et les relations interpersonnelles. Nous allons ici présenter le scénario où les élèves sont par deux, un format qui privilégie le travail collaboratif et les interactions sociales.

La détermination des profils de course des joueurs

Dans un premier temps, afin de réaliser nos équipes, nous déterminons, au travers d'un test de trois minutes, le profil de l'élève. La consigne de ce test est simple, le coureur doit franchir le plus grand nombre de plots en trois minutes sachant que les plots sont placés tous les 25 mètres. L'élève dispose de trois essais pour réaliser cette tâche. A la fin de ces essais, l'élève doit aussi entourer selon lui son profil de coureur et le meilleur résultat est retenu pour calculer sa vitesse de croisière.

A partir de ces informations, l'enseignant réalise les groupes pour que les coureurs d'un même groupe aient des profils et vitesses similaires.

Le plateau de jeu

Chaque équipe dispose de son plateau personnel (Figures 2 et 3) sur lequel des routes de couleur sont tracées. Les couleurs qui correspondent à des types de chemins (forêt,

[1] Nous parlons de vitesse de croisière et non de VMA car avec l'expérience nous constatons qu'un très faible nombre d'élèves s'engage dans un test de course jusqu'à l'épuisement. Aussi, nous déterminons la vitesse de croisière comme la vitesse maximale que l'élève peut maintenir sur un test de 3 minutes.



Figure 1. Feuille de route, première leçon : détermination des profils élèves.

plaine, montagne) sont assimilés à des vitesses de course qui sont individualisées en fonction de la vitesse de croisière de l'équipe.

Le but lors de chaque leçon sera donc pour le groupe d'élève de collecter le plus de points possibles en parcourant la plus grande distance possible selon l'objectif de la leçon. De plus, les élèves ont sur le verso du plateau de jeu des objectifs secondaires à valider tel que « gravir

trois sommets », qui leur permettront de valider des points supplémentaires.

Fonctionnement

Lors de chaque leçon, les règles qui s'appliquent sont identiques et présentées ci-après (Figure 4). Les objectifs d'apprentissage sont quant à eux adaptés à chaque leçon. Toutefois, nous découpons notre séquence de 10 leçons en deux temps. Lors des quatre à cinq premières leçons, les temps de course et vitesses sont imposés. Par exemple lors de la leçon 2, l'objectif est de courir à deux une séquence de 12 minutes à vitesse -2 (chemin jaune) et s'organiser pour marquer le plus de points possibles.

A partir de la leçon 5 et jusqu'à la dernière leçon de notre séquence, chaque équipe doit planifier ses trajets en fonction des contraintes temporelles afin de marquer le plus de points possibles et valider les différents bonus. Nous leurs demanderons par exemple de planifier leur trajet sur quatre séquences de trois minutes avec un repos d'une minute et trente secondes, puis sur une séquence de 15 minutes, etc.

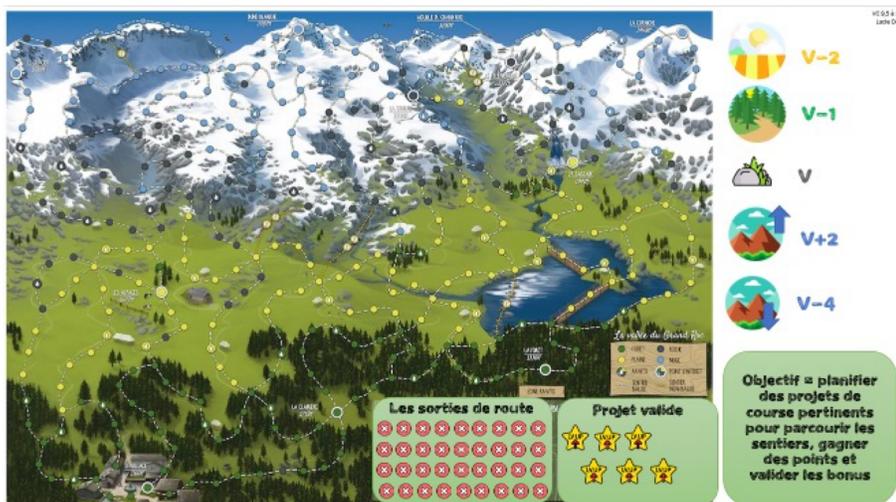
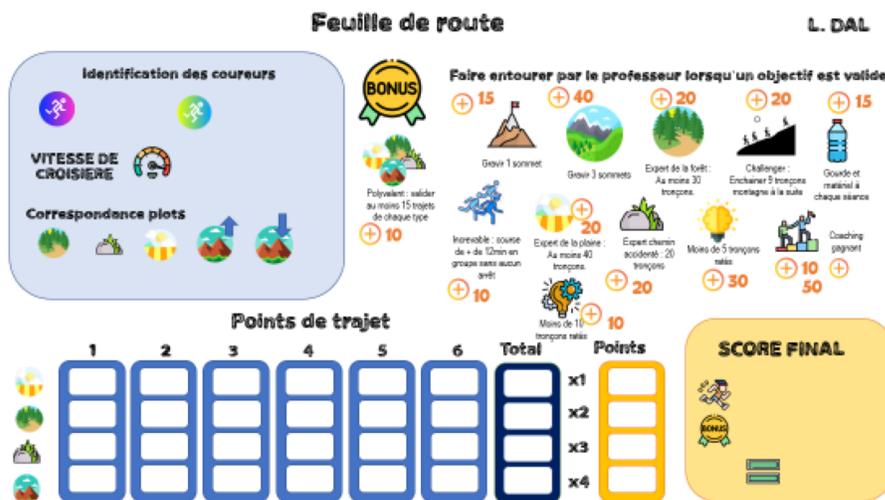


Figure 2. Recto du plateau de jeu

Figure 3. Verso du plateau de jeu



REGLES

AVANT

Je planifie mon trajet en identifiant un point de départ et un point d'arrivée (j'entoure sur la carte)



Je réfléchis à l'intensité de l'effort et aux temps de repos avec mon binôme



PENDANT

En courant tous ensemble ou avec un seul membre de l'équipe au repos, l'objectif est d'atteindre le plot contrat en 1min.

 **Tronçon validé +1 en solo et +2 en groupe**
La course se poursuit avec des repos ou non en fonction de l'état de fatigue

 **Sortie de route ! Le tronçon n'est pas validé**
Choix 1 : Je poursuis mon chemin et j'essaie de rattraper mon retard.
Choix 2 : Je reste au repos 1 min (Obligatoire si je suis en retard deux fois de suite)

 **Les observateurs nous donnent des informations sur le temps et l'état de notre projet. Ils nous conseillent et nous encouragent.**

 Je joue mes cartes si j'en ai besoin

APRES

 Je récupère les cartes bonus pour la prochaine course si nous avons franchis des ravitos

 Je fais un bilan avec les coaches sur ma course et identifie des points d'améliorations pour la prochaine

 Je complète le nombre de trajets validés

FAQ

Nous courons à deux et souhaitons valider deux tronçons. Le premier tronçon est jaune mais le second vert, à quelle vitesse doit-on courir?

→ A la vitesse du 1^{er} tronçon donc le jaune

L.DAL

Figure 4. Fiche élève avec le récapitulatif des règles

Focus sur la leçon 2

Les élèves doivent courir une minute à vitesse-2 (chemin jaune). Toutes les équipes qui s'élancent sont dans une zone de départ. En une minute, ils doivent atteindre leur plot contrat^[2]. Ici si notre équipe a une vitesse de croisière de 11.5 km/h, nous devons donc atteindre le plot 9.5 km/h puisque cette course se déroule sur les chemins jaunes.

Si nous revenons à la zone de départ en ayant validé notre plot contrat, l'observateur nous fait donc avancer de deux cases puisque nous avons couru à deux. Nous poursuivons la course et au bout de cinq minutes mon partenaire commence à fatiguer et arrive après le coup de sifflet en zone de validation. Il n'a donc pas validé le tronçon, l'observateur entoure un seul tronçon et une sortie de route sur la feuille. A ce moment il a donc le choix : essayer de rattraper son retard ou se mettre au repos dans la zone de départ. Il décide de se mettre au repos, et ne validera donc pas de tronçon sur la prochaine minute.

Cet exemple illustre l'importance de la communication et de la mise en place de stratégies collectives par les élèves. En effet, les règles imposent qu'un seul coureur

peut être au repos à la fois, ce qui les oblige à organiser efficacement leurs relais. De plus, lors de la construction personnalisée des itinéraires, la planification devient un élément clé : elle permet non seulement d'optimiser le gain de points, mais aussi d'atteindre des objectifs bonus.

Notons, qu'au cours de cette course, nous retrouvons également d'autres mécanismes du jeu avec l'introduction de cartes bonus que les élèves peuvent cumuler s'ils passent les points de ravitaillement représentés par une goutte d'eau sur la carte. La construction de leur itinéraire peut être stratégiquement pensée afin d'accumuler ces cartes, ce qui facilitera la réalisation de certains objectifs. Par exemple, l'objectif de gravir trois sommets, qui nécessite un effort intense à une vitesse de +2, pourra être facilité si les élèves possèdent des cartes telles que la carte « gourde » ou encore la carte « repos bien mérité ». Dans ce cadre, les élèves sont immergés dans un scénario d'apprentissage qui se déroule tout au long de la séquence. Cette approche leur permet de s'engager dans une pratique cohérente et progressive, facilitant ainsi leur projection et leur implication dans l'activité.

^[2] Le plot contrat est le plot que le groupe de coureur doit atteindre en 1 minute. Le contrat de chaque équipe est individualisé en fonction de leur vitesse de croisière. Sur la feuille de route (Figure 3), chaque groupe aura donc noté son plot contrat pour les différents types de parcours à réaliser.

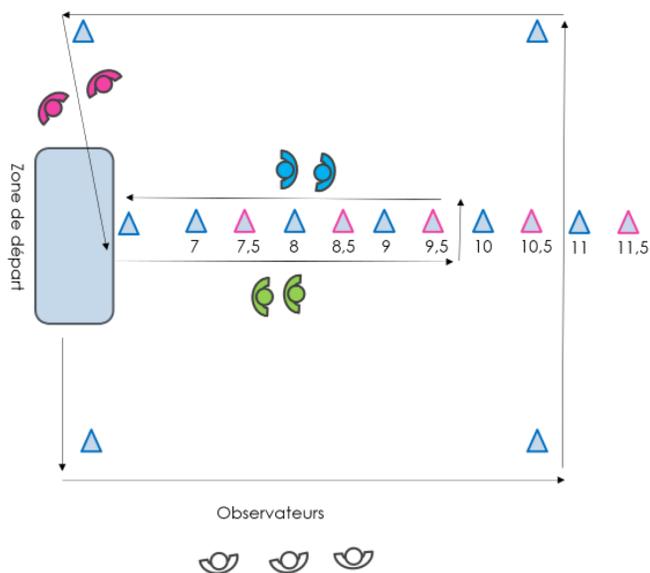


Figure 5. Dispositif de course - Exemple de boucle à réaliser sur une minute pour un groupe à 9.5km/h

Un outil à utiliser avec discernement

Si la gamification présente des avantages notables en termes de motivation et d'engagement des élèves, il est essentiel d'en examiner les limites et les conditions d'efficacité. Loin d'être une solution miracle, cette approche pédagogique doit être utilisée avec

discernement et adaptée aux réalités du terrain. Tout d'abord, l'impact de la gamification varie en fonction des profils d'élèves. Certains élèves adhèrent pleinement à cette approche ludique et granularisée (Wiley, 2000), tandis que d'autres peuvent percevoir ces dispositifs comme infantilisants ou artificiels, en particulier les adolescents. Selon Manzano-León et al. (2022), l'efficacité de la gamification dépend de la perception des élèves quant à la pertinence des mécanismes utilisés et à leur lien avec les objectifs pédagogiques. Il est essentiel que les éléments ludiques ne prennent pas le pas sur les apprentissages fondamentaux et qu'ils restent cohérents avec les objectifs pédagogiques définis.

En somme, la gamification en EP constitue une approche pertinente pour dynamiser l'apprentissage et favoriser la motivation des élèves, à condition qu'elle soit mise en œuvre de manière réfléchie et adaptée aux besoins des élèves. Elle ne doit pas être perçue comme une finalité en soi, mais comme un outil au service d'une pédagogie inclusive et motivante. Un enseignant compétent est avant tout celui qui sait choisir et adapter ses outils pédagogiques en fonction des besoins spécifiques de ses élèves, en variant les méthodes selon les contextes et les temporalités.

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	116	134	150	166	184	200	216	234	250

Figure 6. Distance parcourue par boucle de 1 minute.

REPOS MÉRITÉ

Un coureur peut passer le prochain tour en zone de repos et valider son tronçon

L. DAL TAPEPS.FR

GOURDE ÉNERGÉTIQUE

Te voilà reboosté! Tu peux réaliser le prochain tronçon à une vitesse de -1 par rapport à ce que tu devrais.

L. DAL TAPEPS.FR

ENVIE PRESSANTE

Arrêt forcé pendant 1 minute

L. DAL TAPEPS.FR

STAND DE SOIN

Votre coéquipier s'est blessé. Interdit de faire le prochain tour à 2.

L. DAL TAPEPS.FR

Figure 7. Exemples de cartes bonus

Bibliographie

- Altmeyer, M., Schubhan, M., Kruger, A., & Lessel, A. (2021). A long-term investigation on the effects of (personalized) gamification on course participation in a gym. *5th International GamiFIN Conference*, April 7-10, 2021, Finland.
- Alvarez, J., Djaouti, D., & Rampoux, O. (2016). *Apprendre avec les serious games ?* Réseau Canopé.
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 12(8),540.
- Boyle, E. A., Hainey, T., Connolly, T. M., Gray, G., Earp, J., Ott, M., et al. (2016). An update to the systematic literature review of empirical evidence of the impacts and outcomes of computer games and serious games. *Computers & Education*, 94, 178–192.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dal, L. (2023, October 19). Mario Cartes en EPS. TAP EPS. [En ligne] <https://tapeps.fr/2023/10/19/Mario-Cartes-EPS-V2023/>
- Deslaurier, S. (2007). Plaisir perçu en E.P.S. : quels liens avec la motivation des élèves ? In *Le plaisir des élèves en éducation physique et sportive : Futilité ou nécessité ?* (pp. 101-114). Le Plessis-Robinson : AEEPS ; Montpellier : AFRAPS.
- El-Tanahi, N., Soliman, M., Abdel Hady, H., Alfrehat, R., Faid, R., Abdelmoneim, M., Torki, M., & Hamoudah, N. (2024). The effectiveness of gamification in physical education: A systematic review. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 12(2), 406-417. <https://doi.org/10.46328/ijemst.4005>
- Gagnaire, P., et Lavie, F. (2007). *Le plaisir des élèves en éducation physique et sportive. Futilité ou nécessité ?* Collection AEEPS, Edition AFRAPS, Clermont-Ferrand.
- Kapp, K. (2012). *The gamification of learning and instruction: Game-based methods and strategies for training and education*. San Francisco, CA: Pfeiffer.
- Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the win: How game thinking can revolutionize your business*. Wharton Digital Press.
- Wiley, D. A. (2000). Connecting Learning Objects to Instructional Design Theory: A Definition, a Metaphor, and a Taxonomy. In D. A. Wiley (Ed.), *The Instructional Use of Learning Objects*. Bloomington, IN: Association for Educational Communications and Technology.

