

# L'Education Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 14 | Décembre 2025



**LA PLACE DU JEU EN ÉDUCATION  
PHYSIQUE**

Mots clés : Gamification | Jeu | Engagement | Apprentissage



**Flavie Molard**

Étudiante Licence 3 Éducation Motricité, Faculté des sciences du sport, Université d'Aix-Marseille, Marseille, France.

[flavie.molard@etu.univ-amu.fr](mailto:flavie.molard@etu.univ-amu.fr)



**Lisa Genon**

Étudiante Licence 3 Éducation Motricité, Faculté des sciences du sport, Université d'Aix-Marseille, Marseille, France.



**Sophie Deutz D'Arragon**

PRAG, Faculté des sciences du sport, Université d'Aix-Marseille, Marseille, France

## GAME OVER POUR LES MÉTHODES CLASSIQUES L'ÉDUCATION PHYSIQUE SE RÉINVENTE PAR LA GAMIFICATION

**Résumé :** La perception du jeu vidéo dans la société est souvent négative et critiquée car le jeu apparaît comme peu sérieux. Pourtant, il se révèle être un outil puissant dans des contextes autres que le divertissement, notamment dans l'enseignement comme soutien des besoins fondamentaux des élèves. Dans cet article, nous nous attarderons sur cette dimension engageante que peut permettre la gamification, au travers de deux illustrations dans les activités musculation et tennis de table.

### Introduction

34% des adolescents jouent quotidiennement aux jeux vidéo et 22 % jouent pendant au moins quatre heures par jour (OMS en collaboration avec HBSC, 2024). Ces statistiques suscitent généralement des inquiétudes car elles soulignent l'aspect addictif des jeux vidéo, pouvant provoquer une baisse d'intérêt pour l'école. D'une manière plus générale, le jeu a souvent été perçu comme récréatif et non propice aux apprentissages dans le milieu scolaire. Son intégration dans certaines séquences d'apprentissage est donc récente et reste encore peu répandue. Pourtant, si nous nous fions à la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000), un individu a plus chance de s'engager durablement dans une tâche s'il éprouve du plaisir dans celle-ci. Nous pouvons donc penser que l'intégration des principes des jeux vidéo est susceptible d'accroître le plaisir lors des situations d'apprentissage proposées en Éducation Physique (EP), ce qui pourrait se traduire par un engagement plus prononcé. Ce principe de « gamification » peut être défini comme l'utilisation des éléments ou mécanismes des jeux vidéo dans un contexte scolaire afin d'atteindre des objectifs d'enseignement (Deterding et al., 2011). C'est un outil pour l'enseignant permettant de favoriser leur engagement dans les tâches proposées ainsi que leurs apprentissages. En effet, cet engagement renforcé favoriserait naturellement la répétition des tâches et des exercices, un facteur crucial pour consolider les apprentissages. Pour mettre en place un dispositif issu de la gamification, l'enseignant d'EP doit veiller à ce que sa séquence, sa séance ou sa situation

respecte certaines conditions : une dimension ludique et immersive, un système de récompense, des feedbacks immédiats, des défis, une progression, le droit à l'erreur et à la répétition. Dans cet article, nous tenterons de montrer, que l'enseignant d'EP pourrait s'appuyer sur le procédé de « gamification » pour renforcer l'engagement des élèves et les guider plus efficacement vers les apprentissages, contribuant ainsi à l'une des missions essentielles de l'école.

### « *Mario Bros Training* » : proposition de gamification en musculation

Pour débuter notre cycle de préparation physique générale (PPG), nous proposons une situation inspirée du célèbre jeu vidéo *Mario Bros*. En effet, la première séance est déterminante dans les représentations que les élèves construiront pour le reste du cycle. Dans ce contexte, offrir une image positive de l'activité favorisera leur engagement.

Nous proposons une situation où les élèves, par groupes de deux, choisissent un nom d'équipe parmi les personnages emblématiques du jeu. Ils auront pour mission de sauver la princesse Peach, retenue prisonnière dans le château de Bowser ! Le « contexte narratif », combinant histoire et jeux vidéo est un premier élément favorisant l'engagement de l'élève (Kapp, 2012). Pour cela, ils devront relever quatre défis, chacun associé à un monde de *Mario Bros* :

- *Squats Land* : un défi de squats,

# I PROFESSIONNEL

- *Dips Desert* : un défi de dips,
  - *Jumping Jungle* : un défi de jumping jacks,
  - *Plank Land* : un défi de gainage.

Le simple fait de donner des noms évocateurs à ces épreuves contribue à masquer l'effort perçu. Au lieu d'aborder la séance comme une succession d'exercices physiques, les élèves se projettent dans un univers ludique où chaque défi devient une étape de leur aventure.

Chaque défi rapporte des pièces en fonction du temps de maintien de l'exercice :

- 10 pièces pour 20 secondes,
  - 20 pièces pour 40 secondes,
  - 30 pièces pour une minute.

L'intégration d'un système de points (symbolisé par les pièces) est un levier d'engagement puissant : il permet de transformer la performance physique en un objectif stimulant et mesurable par l'élève. Ce principe, hérité des jeux vidéo, favorise l'envie de progresser en instaurant une logique de défi et de gratification. De plus, en réponse à la logique interne de cette Activité Physique Sportive et Artistique (APSA), la performance physique ne constitue pas l'objet principal de la situation. En effet, si les élèves sont amenés à réaliser une performance physique, nous accordons davantage d'attention à la gestion de leur effort plutôt qu'à la performance produite.

Pour accéder au monde suivant, chaque élève doit cumuler un total de 90 pièces, avec une liberté dans la répartition de ses efforts. Dix points bonus pourront être obtenus si l'élève est capable de citer le(s) groupe(s) musculaires sollicités par l'exercice qui vient d'être réalisé. Après avoir traversé les quatre mondes, chaque élève aura accumulé 360 pièces (soit 90 pièces par monde). Mais la mission n'est pas encore terminée ! Pour libérer la princesse *Peach*, il doit encore gagner 40 pièces supplémentaires en réalisant l'exercice de son choix.

Une dernière épreuve qui lui permettra d'atteindre les 400 points (soit 800 points par binôme) nécessaires pour triompher etachever leur quête avec succès !

Grâce aux simples éléments de gamification (avatar,

système de points, univers narratif, et noms immersifs), cette première approche du cycle PPG est transformée en une expérience motivante. La gamification, ici, ne se limite pas à rendre l'activité plus amusante : elle permet surtout d'augmenter l'engagement des élèves en masquant les efforts à fournir.

## « *Ping Battle* » : proposition de gamification en tennis de table

Avec « *Ping Battle* », nous proposons une séquence gamifiée à destination d'élèves du cycle 3. Avant de commencer la séquence, l'enseignant doit dans un premier temps sélectionner les éléments du jeu vidéo qui vont permettre la gamification. Dans cet exemple, nous avons choisi d'incorporer des barres d'expériences (XP) appelées aussi barres de progression, des avatars, un camp d'entraînement et une zone de duel.

## Avatars

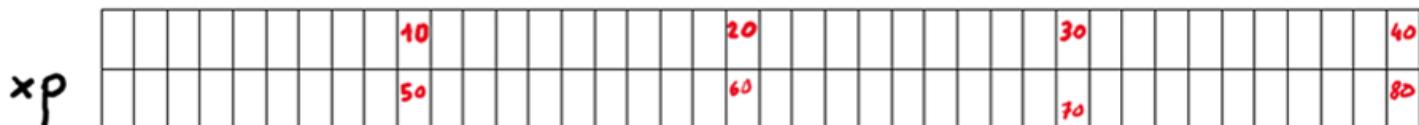
Chaque avatar possède des atouts différents permettant de remporter des points d'XP dans la zone de duel. L'élève doit pouvoir remporter des XP même s'il ne remporte pas le match, surtout en début de séquence. L'élève peut remporter jusqu'à quatre XP par match. Pour la première séance, on proposera un avatar plus axé sur un but de performance avec un atout « gain du match » qui rapporte trois XP. Tandis que le deuxième avatar sera axé sur un but de maîtrise « marquer quatre points avec une prise orthodoxe coup droit/revers » qui rapportera aussi trois XP.

## Barres d'expérience (XP)

Cela représente le symbole de la progression dans les jeux vidéo. Pour le début de la séquence, la manière de gagner des XP doit être simplifiée. Les élèves doivent pouvoir remplir facilement et rapidement leur barre. Comme dans les jeux vidéo les objectifs des premiers niveaux sont plus faciles à atteindre que les objectifs des niveaux supérieurs.

## Zone de duel

Représente la zone dans laquelle les élèves peuvent s'affronter sur des matchs en dix services (cinq par élève).



*Figure 1. Barre d'XP (expérience) à remplir par les élèves.*

# I PROFESSIONNEL

Pour remporter un maximum d'XP, l'élève doit réaliser les atouts de son avatar dans le match s'il veut remporter un maximum d'XP. À la fin de chaque match, l'élève va compléter sa barre.

## Camp d'entraînement

Dans cet espace ouvrant toutes les dix minutes, des ateliers de coopération ou des exercices techniques sont proposés en fonction de l'objet d'enseignement choisi par l'enseignant. Chaque élève doit passer au moins une fois dans le camp d'entraînement à chaque séance. C'est dans ce moment que les élèves vont recevoir le plus de contenu de la part de l'enseignant pour progresser et apprendre. Selon le principe « petite boucle, grande boucle » (Ubaldi, 2008), l'élève vient pratiquer de manière décontextualisée pour ensuite réinvestir les apprentissages stabilisés en zone de duel dans des situations d'opposition.

## La gamification, un outil pour satisfaire les besoins psychologiques fondamentaux des élèves

La satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux peut être assurée par des aménagements matériels, des mises en situations ou d'autres facteurs sociaux, c'est-à-dire par le contexte d'une action. La gamification modifie le contexte par la mise en œuvre d'éléments de conception de jeu et peut ainsi agir sur la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Grandjean & Scherer, 2014 ; Sailer et al., 2017).

La gamification peut permettre de soutenir le besoin d'autonomie avec la mise en place de choix laissés aux élèves. Dans « *Ping Battle* », le choix de l'avatar est laissé aux élèves, tout comme celui des adversaires rencontrés et les passages dans le camp d'entraînement. Le procédé de gamification « *Mario Bros Training !* » laisse, notamment, quant à lui le choix aux élèves du temps de maintien des exercices, laissant le soin aux élèves de gérer leurs efforts.

La gamification peut également être un levier permettant d'agir sur le sentiment de compétence des élèves. Dans « *Ping Battle* », l'élève vient remplir sa barre d'XP avec les feutres, les barres se colorent, symbole de la réussite des missions de l'avatar choisi. L'élève constate sa progression, il atteint les paliers, il sait où il en est, il voit précisément ce qu'il réussit à faire. Cet indicateur concret permet également à l'enseignant de repérer les élèves en difficulté et en réussite, et ainsi adapter leurs atouts (par

exemple, faire jouer les élèves en difficulté à la main pour la première séance) en vue de les mettre en réussite et de renforcer leur engagement. Dans « *Mario Bros Training !* », le choix laissé à l'élève répond non seulement à son besoin d'autonomie, mais lui permet surtout d'adapter le niveau de difficulté de l'exercice à ses propres capacités. L'élève peut donc atteindre les performances souhaitées et de se sentir efficace dans son environnement. Par exemple, un élève qui ne parvient pas à réaliser un exercice pendant une minute d'affilée a toujours la possibilité de le faire en trois séries de 20 secondes.

Enfin, le procédé de gamification peut renforcer le sentiment de proximité social. Notamment, dans « *Ping Battle* », le camp d'entraînement apparaît comme le lieu privilégié pour collaborer afin de réussir les exercices et tenter d'obtenir un maximum d'XP. Dans le cadre de la première séance, l'un des objectifs d'enseignement concerne la prise de raquette orthodoxe. L'une des situations du camp d'entraînement invite à réaliser des échanges sur une demi-table en faisant rouler la balle puis sur toute la table avec le filet. La collaboration des deux élèves est nécessaire pour la réussite de la situation, et donc le gain de points d'XP. Dans « *Mario Bros Training !* », chaque élève est invité à choisir son binôme, ce qui lui permet de se sentir relié à des personnes qui comptent pour lui et de bénéficier d'un environnement affectif rassurant, propice à un sentiment de sécurité. Ce sentiment de proximité sociale est accentué par l'interdépendance des résultats au sein du binôme, puisque les deux élèves doivent additionner leurs points pour réussir leur mission. Ainsi, chaque élève exerce une influence directe sur la performance du duo, occupant un rôle clé qui sera valorisé sur le plan social.

## Conclusion

La gamification permet de satisfaire les trois besoins psychologiques fondamentaux des élèves, augmentant ainsi leur engagement et leur motivation. En intégrant des éléments de jeu vidéo, l'enseignant part de ce qui fait sens pour l'élève et favorise ainsi un contexte favorable à l'apprentissage et au développement personnel, tout en rendant l'activité plus plaisante à leurs yeux. Cette approche innovante doit être adaptée et enrichie tout au long de la séquence, en fonction des progrès et des différences de niveau, pour maintenir l'engagement de tous les élèves et favoriser les apprentissages.

## Bibliographie

- Allal, L. (1979). Stratégies d'évaluation formative : conceptions psycho-pédagogiques et modalités d'application. In L. Allal, J. Cardinet & P. Perrenoud (Eds.), *L'évaluation formative dans un enseignement différencié*. Berne: Peter Lang.
- Deterding, S., Khaled, R., Nacke, L., & Dixon, D. (2011). Gamification: Toward a definition. In Proceedings of ACM CHI 2011. Vancouver, Canada.
- Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2014). Chapitre 2. Théorie de l'évaluation cognitive et dynamique des processus émotionnels. In *Traité de psychologie des émotions*, 51-87. Dunod.
- Kapp, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction: Game-based methods and strategies for training and education*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons.
- Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2017). How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. *Computers in human behavior*, 69, 371-380.
- Ubaldi, JL (2008). *L'EPS dans les classes difficiles, entre fils rouges et lignes jaunes*. Dossier EPS 64. Éditions Revue EP & S.
- Vygotski, L. (1997). *Pensée et langage*. Paris : La Dispute.



Figure 2. Avatars associés aux fiches utilisées pendant la séquence « Ping Battle »