

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	2 (2000)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Quand discipline rime avec motivation!
<b>Autor:</b>	Bignasca, Nicola
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996094">https://doi.org/10.5169/seals-996094</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Quand discipline rime avec motivation!

Une des compétences maîtresses des enseignants d'éducation physique et des moniteurs J+S réside dans la capacité de jongler avec des objectifs, des programmes, des informations et des critiques tout en faisant respecter l'ordre, les règles et la discipline, et ce compte tenu de la situation donnée. Une bonne organisation personnelle débouche sur un enseignement qui favorise la discipline et qui, du même coup, influence positivement l'ambiance d'apprentissage ainsi que la motivation des enseignants et des apprenants.

Nicola Bignasca

**S**i nous envisageons les problèmes de discipline sous un angle didactique, force est de constater qu'ils résultent de la conjonction de différents facteurs, parmi lesquels les exigences posées, la motivation des apprenants, leur capacité de performance, leur état d'esprit sans oublier les conditions générales extérieures. Cet article a pour objet de présenter quelques principes qui s'avèrent efficaces pour gérer les problèmes de discipline dans l'enseignement de l'éducation physique à l'école et du sport en général. Du fait qu'ils permettent une meilleure approche de ce genre de problèmes, ces principes contribuent aussi à améliorer l'état émotionnel des enseignants et des apprenants et à stimuler leur motivation respective.

## Tenir compte des besoins des apprenants

Les enfants et les adolescents cherchent souvent, à travers leur indiscipline – qui se traduit généralement par un non-respect des règles ou des consignes – des moyens de gérer leurs besoins. Mais, ces besoins, quels sont-ils exactement dans le contexte qui nous intéresse ici?

### Besoin de clarté

La leçon doit être soigneusement préparée et clairement structurée. En expliquant quels sont les objectifs visés et les activités prévues, l'enseignant donne des repères aux apprenants qui leur permettent de se situer et de se sentir concernés par ce qui leur est proposé. Pourquoi avoir choisi de consacrer la leçon à ce sujet précis ? Que va-t-on faire exactement ? Pendant combien de temps ?

**JE NE SAIS PAS  
POURQUOI...  
MAIS LE PROF  
D'ÉDUCATION PHYSIQUE  
JE LE SENS PAS !**



### Besoin de variété

A force de vouloir trop solliciter l'attention et la concentration des enfants, on finit par les fatiguer et les ennuyer. Résultat : ils commencent à s'agiter, à bavarder ou à rêvasser. Il est par conséquent conseillé de diviser la leçon ou l'entraînement en différentes phases qui permettent de diversifier le rythme de l'enseignement. Aux phases d'apprentissage exigeant de la concentration devraient succéder des moments de détente et de récupération. Destinées à restaurer la motivation des élèves, ces plages de relaxation devraient reposer sur différentes formes de jeu stimulantes (voir les exemples proposés dans

le «Cahier pratique»), l'essentiel étant de s'adresser par différents canaux aux enfants. Que ce soit sur le plan cognitif, émotionnel ou expressif, chaque aspect de la psychomotricité devrait être pris en considération.

### Besoin de participer

Pour être motivant, l'enseignement doit tenir compte des intérêts et de l'univers des enfants. En individualisant et en différenciant les formes d'apprentissage, l'enseignant stimule davantage leur envie d'apprendre et leur sens des responsabilités. Une mesure efficace à cet égard consiste, dans le cadre de la planification, à associer les enfants au choix des

contenus d'apprentissage et des possibilités de performance individuelles.

## Les règles, jalons d'une bonne cohabitation

Les règles sont des repères importants dans le sport non seulement pour les enfants, mais aussi pour les enseignants et les parents. Elles définissent les comportements admissibles et les limites qui ne doivent pas être transgressées, ces limites étant aussi garantes de sécurité. Dans le contexte de l'école et du club sportif, les règles permettent une cohabitation fondée sur le respect, la compréhension et le sens des responsabilités, qui sauvegarde les droits de tous les intéressés.

### Définir les règles ensemble

L'idéal consiste à définir les règles de comportement de façon sensée et d'entente avec les enfants et les adolescents. Pour certains points, les parents, les membres du comité du club et toute autre personne concernée devraient être associés à cette procédure de réglementation.

- Les règles devraient être:
- formulées clairement, intelligiblement et positivement;
- affichées dans la salle de gymnastique ou sur le lieu d'entraînement;
- rappelées régulièrement.

L'enseignement de l'éducation physique et du sport sert aussi à apprendre aux enfants et aux adolescents à se comporter dans le respect des règles établies.

### Fixer les sanctions ensemble

Lorsque des règles sont définies collectivement, toutes les personnes impliquées dans ce processus sont tenues de veiller à ce que les règles en question soient respectées. En cas de transgression, une discussion réunissant tous les intéressés devrait avoir lieu en vue de régler le problème et de décider d'éventuelles sanctions.

Les principes suivants peuvent être utiles lorsque vient le moment de prononcer des sanctions:

- faire la différence entre une faute de moindre importance et une faute grave;
- définir précisément le comportement à sanctionner;

- définir quelle transgression peut conduire à quelle sanction;
- protéger la dignité et l'estime de soi des enfants et des adolescents;
- éviter de punir un groupe dans son ensemble;
- planifier l'application des sanctions au lieu d'improviser le moment venu;
- appliquer les sanctions de façon cohérente tout en tenant compte de la situation;
- s'assurer que les enfants – et d'autres intéressés – comprennent les sanctions.

● *Si nous voulons que quelque chose change, alors changeons quelque chose:* en cas de conflit, nous avons tendance à nous focaliser sur ce qui nous dérange chez l'autre, alors que nous ferions mieux de nous demander ce que nous pourrions changer chez nous. En changeant d'attitude, nous allons automatiquement amener notre interlocuteur à changer lui aussi d'attitude.

● *Donnons une autre interprétation au comportement de notre interlocuteur:* on peut imaginer que tout comportement, quel qu'il soit, obéit à de bons ou de mauvais desseins. Cherchons autant que possible à voir les côtés positifs du comportement de l'apprenant. En privilégiant cette optique, nous reconnaissons sa bonne volonté et pouvons chercher à progresser ensemble vers la résolution du conflit.

● *Essayons de coopérer et de trouver des objectifs communs:* alors que la critique et l'interdit suscitent une résistance chez l'enfant et contribuent à détériorer la relation enseignant-apprenant, on peut en se concentrant sur les points positifs rétablir le contact avec l'enfant et l'amener à coopérer.

● *Concentrons-nous sur ce qui est positif et sur ce qui fonctionne bien:* dès qu'on constate que des efforts sont faits pour trouver une solution au conflit, il faudrait les relever et les encourager. Evitons de considérer les exceptions comme des exceptions et essayons plutôt de les envisager comme des tentatives, réussies, de sortir du conflit.

● *Fixons-nous autant que possible des objectifs concrets, réalisables et vérifiables:* on se met vite sous pression et on risque fort d'être frustré si on se fixe des objectifs trop ambitieux. Les petits progrès font souvent boule de neige.

● *Il vaut mieux parfois modifier la situation que le comportement:* les problèmes et les dysfonctionnements ne sont pas inhérents à l'individu, mais à

« La motivation repose sur une bonne organisation personnelle. »

certains comportements adoptés dans certaines situations. Il est important de montrer à l'enfant dans quelles situations son comportement est adapté et judicieux et dans quelles autres il est déplacé.

### Rechercher la solution la meilleure

Voici quelques principes qui peuvent s'avérer utiles pour gérer des situations conflictuelles de façon constructive:

