

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le plaisir de la performance  
**Autor:** Birrer, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995641>

#### **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:** 29.01.2026

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



# Le plaisir de la performance

## Etude // Les élèves ont-ils le sourire aux lèvres à la sortie de la salle de sport?

Une enquête réalisée à la HEFSM auprès de 600 élèves des degrés secondaires I et II a montré que l'encouragement individuel joue un rôle important dans le plaisir éprouvé pendant les cours.

*Daniel Birrer*

► Le sport est source de plaisir pour de nombreux jeunes. Mais pas pour tous. Certains voient les choses autrement, et, une fois l'école derrière eux, ils éviteront soigneusement toute forme de sport ou d'activité physique. Quels sont les facteurs qui font que les élèves trouvent du plaisir à participer aux leçons d'éducation physique, à s'investir et à donner le meilleur d'eux-mêmes? Le fait d'avoir son mot à dire sur le contenu du cours ou d'évoluer dans une bonne ambiance? Ou encore l'envie de progresser et d'accomplir certaines performances?

C'est à ce type de questions que s'est intéressée une étude de la Haute Ecole fédérale de sport Macolin (HEFSM) à laquelle 613 élèves des degrés secondaires I et II ont participé. Cet article présente les premiers résultats sous l'aspect «motivation». La suite paraîtra dans le prochain numéro de «mobile», avec l'accent sur les changements d'humeur directement liés à la pratique du sport scolaire.

### Maîtrise des tâches ou performance?

L'étude s'est appuyée sur la théorie des buts d'accomplissement (Vanden Auweele & Biddle, 1999) pour évaluer les processus motivationnels lors des cours, un modèle utilisé avec succès ces dernières années dans le domaine de l'activité physique et du sport. Cette théorie part de l'idée que deux buts principaux incitent l'individu à s'impliquer dans une action: la maîtrise des tâches et la performance. Les personnes pour qui la maîtrise l'emporte essaient constamment de s'améliorer. Elles sont stimulées par l'apprentissage de nouveaux contenus. Pour évaluer leur performance, elles se comparent à elles-mêmes et se basent par conséquent sur les progrès réalisés dans leur apprentissage. A l'inverse, les individus chez qui la performance prime cherchent toujours à battre les autres. Ils veulent apparaître comme des vainqueurs ou, à défaut, faire le moins d'efforts possible. Ils évaluent

toujours leur performance par rapport aux autres. Ces deux profils sont des caractéristiques individuelles liées à la socialisation durant la prime enfance, socialisation qui découle du type d'éducation parentale, mais aussi de l'influence d'autres systèmes de référence importants comme l'école, le club de sport ou les amis.

Ces processus motivationnels ne sont pas seulement déterminés par la personnalité de l'élève, mais ils dépendent aussi largement du contexte. Les psychologues de la motivation parlent à ce propos de «climat motivationnel». Les individus – et donc les jeunes lors des leçons d'éducation physique – réagissent fortement aux stimuli qui leur sont donnés après une action. Ces stimuli reposent sur des principes qui restent plus ou moins stables pendant un certain temps dans un contexte donné. Si un maître d'éducation physique donne par exemple souvent des feed-back à ses élèves sur la base de critères précis, cela contribue à créer un certain climat motivationnel.

### Importance des critères

Le climat d'enseignement dépend fortement de l'enseignant d'une part, mais aussi des camarades de classe. Si les élèves comparent par exemple leurs performances entre eux, cela favorise un climat où la performance joue un rôle important. Il en va de même lorsque l'enseignement est marqué par un grand nombre de compétitions avec des gagnants et des perdants – surtout si le maître base son feed-back sur une comparaison avec d'autres élèves. Dans pareil cas, on parle d'un climat orienté vers la performance.

A l'inverse, on parle de climat orienté vers la maîtrise des tâches lorsque le feed-back porte sur la façon dont l'élève s'investit et progresse. Là, les erreurs et les défaites ne sont pas stigmatisées; elles font même partie du processus d'apprentissage et doivent permettre d'améliorer les compétences individuelles.

### Inégaux devant la performance

78% des élèves impliqués dans l'étude estiment que le climat est «très» ou «plutôt» orienté vers la maîtrise des tâches dans leur classe. 22%, soit plus d'un cinquième, estiment toutefois qu'il ne l'est «pas tellement» ou «pas du tout». On ne relève guère de différences entre les filles et les garçons dans ce domaine. Les élèves du degré secondaire II trouvent toutefois que le climat d'enseignement est un peu moins orienté vers la maîtrise des tâches que leurs camarades du secondaire I.

24% seulement des élèves interrogés, soit un quart environ, estiment que le climat d'enseignement est orienté vers la performance. A cet égard, on relève des différences très nettes selon le sexe et l'âge. Les garçons jugent les cours nettement plus axés sur la performance que les filles (38% contre 16%). Par ailleurs, le fait de «gagner» est légèrement plus important pour les élèves du degré secondaire I que pour ceux du secondaire II. La motivation à réaliser une performance durant les leçons d'éducation physique accuse manifestement un léger fléchissement chez les plus grands.

### Ils aiment «la gym»!

Si l'on en croit les résultats de l'étude, la grande majorité des élèves apprécie vraiment les leçons d'éducation physique. 80% des écoliers les ont qualifiées de «géniales» ou de «plutôt chouettes» et ont indi-

qué qu'ils avaient du plaisir ou assez de plaisir pendant les cours. 13% y trouvent peu de plaisir, et 7% très peu. Dans ce domaine, on relève peu de différences entre les sexes, et les écarts entre les deux degrés sont minimes. Les garçons sont toutefois nettement plus nombreux à vraiment apprécier les leçons d'éducation physique.

Trois quarts des élèves ont en outre indiqué qu'ils s'investissaient beaucoup, voire énormément pendant les cours. La proportion de filles très motivées est légèrement plus faible que celle des garçons. En outre, les plus âgés – filles et garçons – semblent moins se dépanser que les plus jeunes (70% contre 81%).

### Trouver le bon équilibre

Le climat motivationnel perçu joue-t-il un rôle dans le plaisir éprouvé pendant les leçons d'éducation physique et dans l'investissement des élèves? Oui, et même un rôle décisif. Le plaisir ressenti durant les cours dépend dans une large mesure d'un climat perçu comme orienté vers la maîtrise des tâches. Le plaisir est moindre lorsque seul l'aspect performance est valorisé.

Les élèves s'investissent le plus lorsque le climat est à la fois très orienté vers la maîtrise des tâches et très orienté vers la performance. Le but de maîtrise et le but de performance ne sont donc pas forcément en contradiction l'un avec l'autre (cf. fig. 1).

### A suivre

► Cet article présente les premiers résultats d'une étude sur la façon dont les élèves – filles et garçons – vivent l'éducation physique à l'école. Une publication plus complète est prévue. Les résultats exposés ici peuvent varier légèrement en fonction de l'échantillon. Dans le prochain numéro de «mobile», nous reviendrons sur cette étude pour évoquer les changements d'humeur directement liés aux leçons d'éducation physique.

✿ Un grand merci à tous les élèves et aux enseignants qui ont participé à ce projet!

### Bibliographie

Vanden Auweele, Y.; Biddle, S.J.H.: (1999).  
Psychology for physical educators.  
Champaign, IL: Human Kinetics.

### Vers la maîtrise des tâches

#### Motivations:

- acquérir de nouvelles compétences;
- progresser individuellement;
- résoudre des problèmes;
- mieux comprendre une situation;
- donner le meilleur de soi-même.

#### Critères d'évaluation:

- critères personnels;
- comparaisons au fil du temps (est-ce que je me suis amélioré?)

### Vers la performance

#### Motivations:

- avoir la possibilité d'être meilleur que les autres;
- gagner contre les autres;
- être aussi bon que les autres, mais en se donnant moins;
- cacher son incompétence.

#### Critères d'évaluation:

- critères externes (rang, classement);
- rapport entre l'investissement personnel et le rang obtenu (je n'ai pas gagné, mais je me suis moins donné que les autres).

## Satisfaction après le cours

Des enquêtes réalisées dans le sport de loisir montrent que l'activité physique et le sport ont un effet positif sur l'humeur. En est-il de même avec les leçons d'éducation physique? Le climat motivationnel a-t-il une influence dans ce domaine? Ici encore, la réponse est oui. La figure 2 met en relief les effets en question. Lorsque le climat est perçu comme orienté vers la maîtrise des tâches, l'humeur s'améliore directement après le cours (par rapport à l'avant-cours). S'il l'est moins, l'amélioration de l'humeur est faible; dans certains cas, on peut même observer une légère détérioration de celle-ci. Ce phénomène pourrait s'expliquer par les frustrations engendrées lorsqu'une trop grande orientation vers la performance ne permet pas d'atteindre des objectifs individuels.

## L'envie d'apprendre

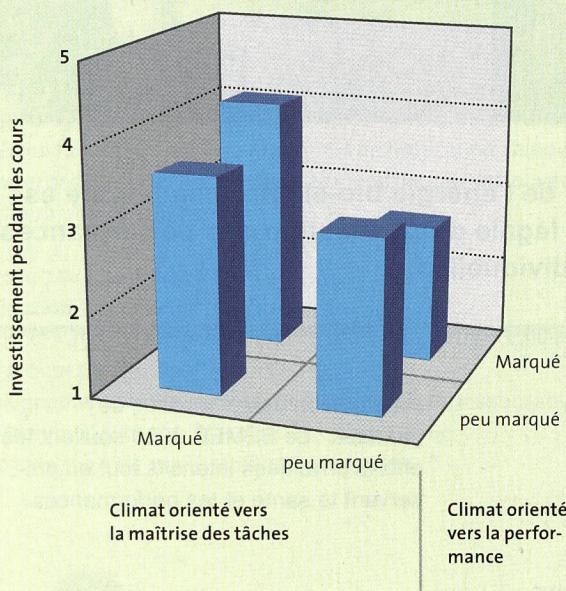
Les Grecs de l'Antiquité le savaient déjà: l'essentiel, ce n'est pas de gagner, mais de participer – en tout cas si on évalue la performance en fonction de critères personnels et non en la comparant avec d'autres. Pour que les cours plaisent à un nombre encore plus grand d'élèves à l'avenir, nous devons réussir à mieux ancrer la norme de référence individuelle dans notre système scolaire, dans notre style d'enseignement et, par là-même, dans l'esprit des élèves. L'envie d'apprendre, de progresser et de donner le meilleur de soi-même est, comme le

montre l'étude de la HEFSM, étroitement liée au plaisir et à l'investissement – deux éléments qui devraient favoriser la pratique durable du sport ou du moins l'adoption d'une vie active.

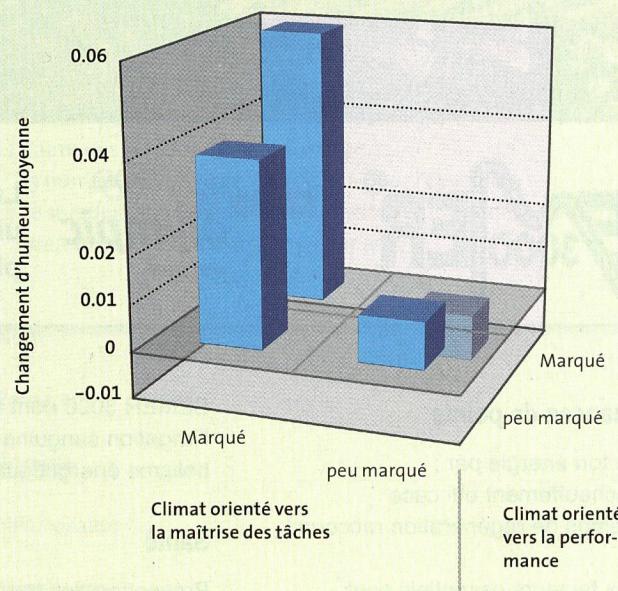
Dans l'enseignement, peut-être est-il judicieux d'accorder une plus grande importance au but de maîtrise, surtout chez les filles. Par ailleurs, on sait que la motivation à réaliser une performance fléchit légèrement au degré secondaire II. On pourrait éviter ce phénomène en définissant des objectifs d'apprentissage plus clairs qui aient un sens pour l'individu. En laissant les élèves décider de certains contenus des leçons, on pourrait leur permettre de mieux s'identifier avec le cours, voire d'accroître l'orientation vers la maîtrise des tâches. //

➤ **Daniel Birrer** est responsable du service *Psychologie du sport et sciences sociales (ressort Sport d'élite) de la Haute Ecole fédérale de sport Macolin.*

Contact: [daniel.birrer@baspo.admin.ch](mailto:daniel.birrer@baspo.admin.ch)



➤ **Figure 1:**  
Investissement pendant les leçons en relation avec le climat orienté vers le but de maîtrise ou celui de performance. La participation durant la leçon dépend en grande partie d'un climat orienté vers la maîtrise des tâches, au sein duquel les élèves se divertissent. Au contraire, lorsque la performance est à l'avant-plan, l'investissement semble moindre.



➤ **Figure 2:**  
Changement d'humeur après le cours – par rapport à l'avant-cours – en relation avec le climat motivationnel perçu. Pour l'humeur, l'échelle va de -1 à +1, 0 signifiant «pas de changement»; les valeurs négatives traduisent une détérioration de l'humeur, les valeurs positives une amélioration. Au terme d'une leçon orientée vers la maîtrise des tâches, l'amélioration de l'humeur est tout de suite perceptible. Si elle l'est moins, le changement est faible; dans certains cas, on peut même observer une légère détérioration de celle-ci.