

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Une forme d'obsession  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995488>

#### 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:** 11.01.2026

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

# Une forme d'obsession

**Agir par plaisir //** Qu'est-ce qui peut bien nous motiver à faire du sport ?

Rien d'autre que trois besoins fondamentaux : autonomie, compétence et appartenance sociale. Appliquée à l'EP, la satisfaction de ces besoins peut faire des miracles : au lieu de rechigner, les élèves en redemandent. Ou presque ...

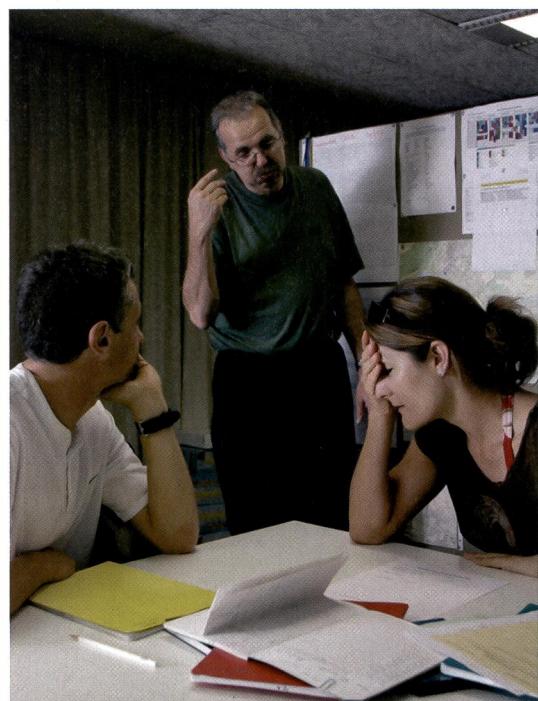
Lundi matin, 8h45, dans le vestiaire des maîtres : extrait d'une conversation après la leçon d'éducation physique.

Enseignant A: Tous les lundis, c'est la même histoire ...

Enseignant B: Ils n'étaient pas motivés ? Y en avait la moitié qui traînait les pieds ?

Enseignant A: Tu ne crois pas si bien dire. Je m'escrime à leur proposer des leçons intéressantes et résultat : néant !

Enseignant B: Tiens, ça me rappelle quelque chose ...



► Ils sont là, quatre ou cinq à papoter dans un coin et à rechigner chaque fois que vous proposez un exercice ou une activité. Cette scène vous dit quelque chose ? Alors, vous savez ce que c'est que d'être confronté à un manque de motivation. Mais peut-être avez-vous, parmi vos élèves, des enfants qui s'enthousiasment pour chacune de vos propositions et qui s'impliquent à fond dans vos leçons ? C'est ce qu'on appelle de la motivation.

## Donner envie de s'engager

La motivation a une influence déterminante sur l'engagement, l'effort et la performance. Dans la psychologie scientifique, cette notion est définie comme un comportement orienté vers un objectif et caractérisé par la persévérance investie dans la poursuite de cet objectif (Rheinberg, 2000). Lorsque la motivation est très forte, comme l'explique Csikszentmihalyi (1990) dans sa théorie du flux (flow), l'individu a le sentiment d'être immergé dans l'activité, à tel point qu'il s'oublie et que tout lui semble couler de source (d'où la notion de flow). De Charms (1979), pour sa part, voit dans la motivation une forme modérée d'obsession. Mais, dans

la vie de tous les jours, les gens n'ont pas toujours envie de s'engager, soit qu'ils manquent de motivation, soit qu'ils éprouvent une profonde aversion pour certaines activités, le sport par exemple.

Alors que dans le langage courant, on se contente généralement de faire une distinction entre élèves motivés et élèves non motivés, la psychologie de la motivation propose des explications beaucoup plus nuancées. L'une des théories les plus influentes dans ce champ d'étude est celle de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985). Elle se fonde sur un continuum de la motivation, qui va de l'amotivation totale à la motivation intrinsèque.



Photos: Daniel Käsemann

Dans les vestiaires.

A: On ferait mieux de supprimer carrément la gym !

I: Quoi ... ?

A: C'est vrai, le sport nous apporte que dalle !

E: La gym, ce n'est pas ce que je préfère, mais vas trouver une autre branche qui permet d'avoir une bonne note en faisant si peu d'efforts.

I: Toi, tu penses qu'aux notes ! C'est chouette, non, de pouvoir de temps en temps se dépenser et se faire plaisir ?

A: A tout choisir, je préférerais dormir une heure de plus.

I: Moi, c'est la nuit que je dors. La journée, j'ai envie de bouger et de m'éclater.

### **Du degré zéro de la motivation au plaisir absolu**

Ce dialogue fictif reflète les différents types de motivations qui poussent les élèves à s'impliquer ou, à contrario, à ne pas s'impliquer pendant la leçon de gym. Les réactions des uns et des autres reflètent les différents degrés (voir fig. 1) du continuum de la motivation de Deci et Ryan (1985).

### A comme amotivation – absence totale d'intention

A un bout du continuum, on trouve l'amotivation, forme qui se caractérise par l'absence de motif à s'engager dans une activité, voire par l'existence de motifs négatifs. Dans ce cas de figure, l'élève n'a aucune intention de faire du sport. Si les conditions cadres externes qui le poussent à faire du sport étaient supprimées, il renoncerait à chauffer ses baskets.

### E comme extrinsèque – la force de la contrainte

La motivation extrinsèque est typique d'une pratique qui ne vise qu'à obtenir une récompense ou éviter une punition. Elle est donc conditionnée par des facteurs externes, toujours dépendants d'un objectif. Dans le cas de E, la motivation externe est la bonne note. Si cette récompense venait à disparaître, l'élève n'aurait plus aucun motif de faire du sport.

Une autre forme de la motivation extrinsèque est l'activité extrinsèque autodéterminée. Dans ce cas, l'activité n'est pas pratiquée en raison d'une contrainte externe, imposée par un tiers, mais sous l'effet d'une contrainte intérieure, «autodéterminée». L'élève fait du sport non seulement parce qu'il doit (les leçons de gym sont obligatoires = extrinsèque), mais aussi parce qu'il considère que c'est une activité utile et valorisante (être sportif est une valeur importante pour lui = autodéterminé). Cette deuxième forme de motivation extrinsèque tend déjà vers le pôle intrinsèque du continuum, même si l'activité reste conditionnée par l'objectif.

### I comme intrinsèque – le plaisir à l'état brut

Ce pôle correspond à la forme de motivation la plus souhaitable. L'activité n'est pas pratiquée pour ses effets, mais pour elle-même, pour le plaisir qu'elle procure.

De multiples études ont démontré le rôle important joué par la motivation intrinsèque non seulement à l'école, mais aussi au travail et dans les loisirs. Dans le contexte scolaire en particulier, on a constaté que les élèves fonctionnant selon ce modèle motivationnel s'investissent davantage, sèchent moins les cours et obtiennent de meilleurs résultats, car ils ont plus de plaisir et de satisfaction.

Mais comment atteindre ce degré de motivation ? Que proposer aux élèves pour les amener vers ce pôle optimal de motivation ? //

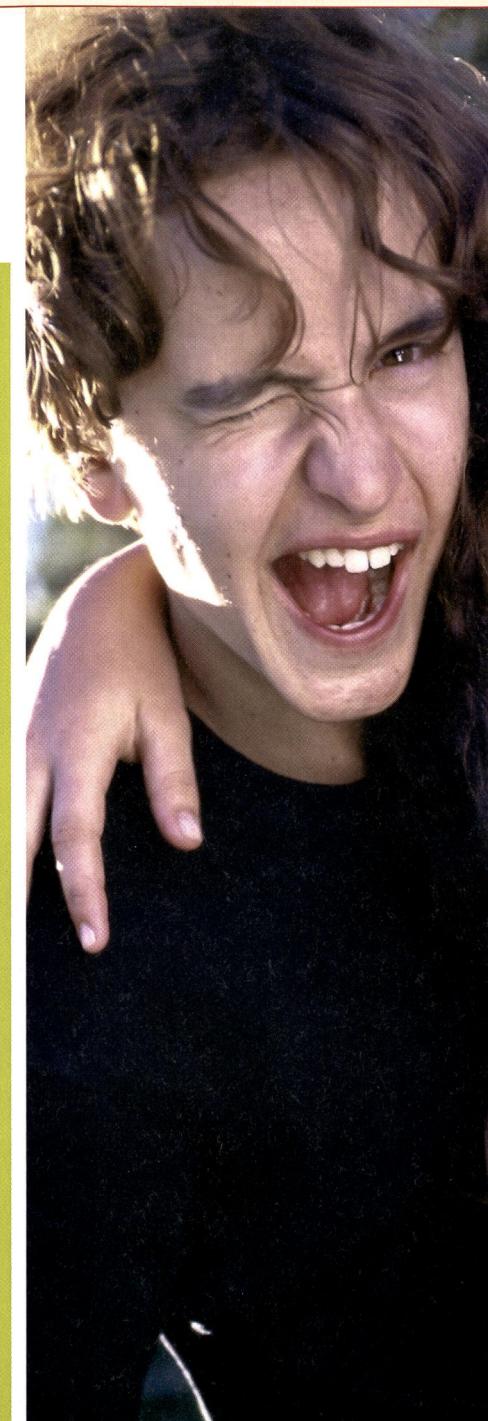


Photo: Brand X Pictures

### Amotivation → Motivation extrinsèque → Motivation intrinsèque



Fig. 1: Le continuum de la motivation va de l'amotivation à la motivation intrinsèque. Pour faire évoluer les élèves d'un pôle à l'autre, il faut identifier et satisfaire leurs besoins fondamentaux.