L'Education Physique en Mouvement
Revue professionnelle en ligne
Numéro 14 I Décembre 2025



LA PLACE DU JEU EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Mots clés : Endurance I Course d'orientation I Sens du jeu I Évaluation par les apprentissages



Vanessa Lentillon-Kaestner
Professeure ordinaire, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse
vanessa.lentillon@hepl.ch



Aline Laydu
Enseignante primaire, Établissement de St-Prex et environs, Yens, Suisse
Chargée d'enseignement, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse



Océane Cochon-Drouet
Chargée d'enseignement, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse



Valérian Cece
Chargé d'enseignement, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse



Cédric Roure
Professeur ordinaire, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse



Patrick Fargier
Professeur ordinaire, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse

IMPORTANCE D'UNE APPROCHE PAR LE JEU EN ÉDUCATION PHYSIQUE

EXEMPLE D'UNE SÉQUENCE ASSOCIANT COURSE D'ENDURANCE ET COURSE D'ORIENTATION

Résumé : Motiver les élèves à courir en éducation physique peut être un défi. Ainsi, dans cet article, nous proposons une séquence qui vise à engager les élèves dans des apprentissages autour de la course d'orientation et l'endurance. Elle est basée sur deux pédagogies qui s'appuient sur des principes congruents, respectivement basées sur « le sens du jeu » et l'« évaluation pour les apprentissages ». Cette séquence a été mise en place par différentes enseignantes dans le cadre d'un projet de recherche intitulé « EVAL_EPS ». Selon leurs retours, elle présente l'intérêt de favoriser l'engagement des élèves. Il semble ainsi que les activités jouées et/ou les activités d'auto- ou de co-évaluation proposées ont permis aux élèves de prendre du plaisir et de trouver du sens dans les apprentissages proposés, ce qui sera prochainement vérifié expérimentalement.

Projet EVAL_EPS

Un groupe de recherche EVAL_EPS (HEP Vaud) travaille depuis quelques années sur la construction de séquences en éducation physique basées sur deux approches pédagogiques complémentaires, « les évaluations pour les apprentissages » et la pédagogie basée sur « le sens du jeu ». Toutes les séquences construites à ce jour dans le cadre de ce projet sont disponibles sur la plateforme suivante :
https://view.genial.ly/651ea231d457730011217246

En accord avec le plan d'études romand (PER, 2010[1]) et avec les conceptions des enseignants du canton de Vaud (Lentillon-Kaestner et al., 2018), les séquences d'enseignement développées dans le cadre du projet EVAL_EPS visent le développement global de l'élève. Nous nous appuyons pour cela sur le concept de littératie physique (« *physical literacy* » tel qu'utilisé en Australie ; cf. Figure 1). L'objectif est d'accompagner les élèves dans l'acquisition de compétences, de connaissances et d'attitudes leur permettant d'adopter un mode de vie actif et devenir autonomes dans leur pratique physique extrascolaire. Cette approche globale de l'apprentissage présente des bénéfices à plusieurs niveaux, physique (condition physique et habiletés motrices, etc.), psychologique (plaisir, confiance, motivation, régulation des émotions, etc.), social (relation aux autres, collaboration, fair-play, etc.) et cognitif (connaissances de l'activité, règles de sécurité, règles du jeu, tactiques, stratégies, etc.).

[1] https://portail.ciip.ch/per/pages/244

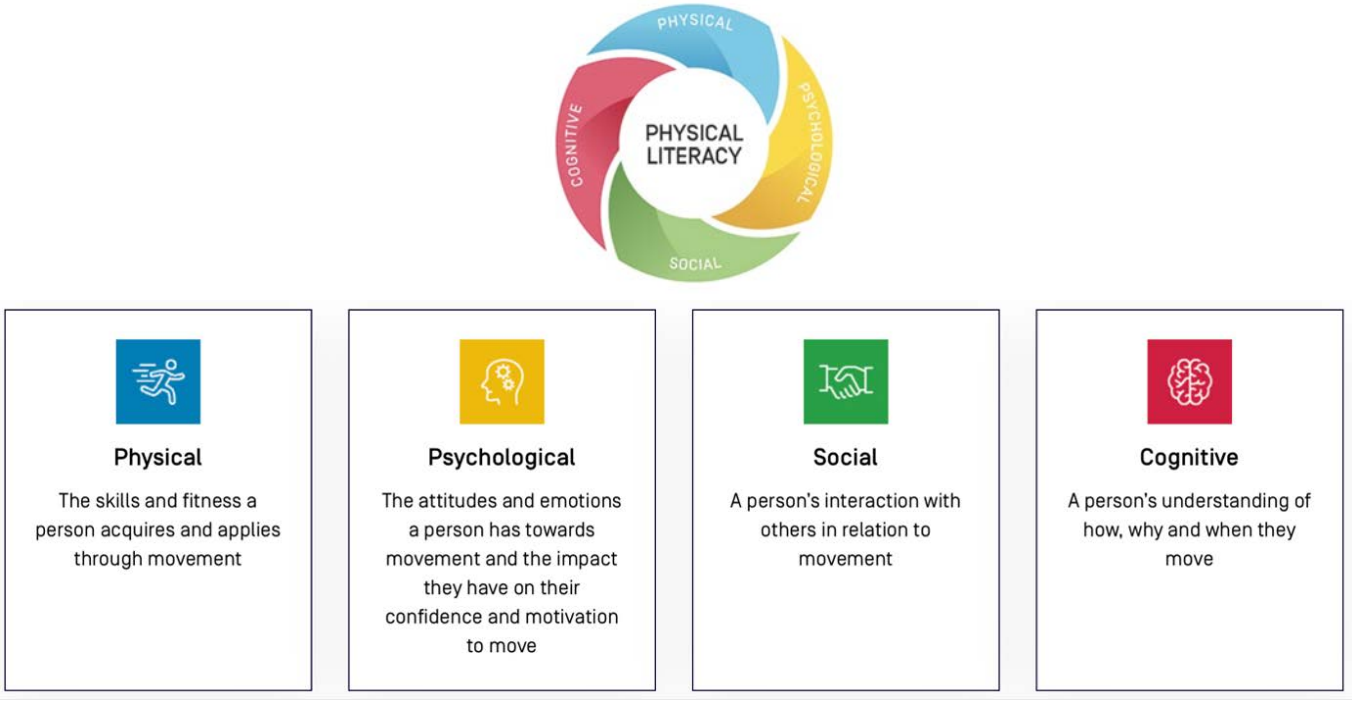


Figure 1. La littératie physique
(Extrait de https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy)

Les évaluations pour les apprentissages

Les séquences EVAL_EPS sont basées sur les principes des « évaluations pour les apprentissages ». En ce cadre, l'élève est voulu acteur de ses apprentissages. L'autonomie, la responsabilité et la réflexivité autour de la pratique physique sont mises en avant et l'élève est impliqué dans le processus d'apprentissage et d'évaluation, afin de passer d'« évaluations des apprentissages » (*Assessment of Learning*) à des « évaluations pour les apprentissages » (*Assessment for Learning*) (Leirhaug & Annerstedt, 2016).

En pratique, les séquences proposent que des objectifs et des critères de réussite et de réalisation clairs soient transmis aux élèves. Des activités d'auto- et co-évaluations sont également proposées. Des choix sont donnés aux élèves, les évaluations sont « authentiques » (en référence à la pratique extrascolaire) et l'enseignant donne des feedbacks pour que les élèves puissent se repérer dans les apprentissages.

Approche pédagogique basée sur le sens du jeu (*Game sense approach*)

La pédagogie basée sur le sens du jeu a été retenue dans les séquences EVAL_EPS en ce qu'elle permet un apprentissage global en éducation physique, donc pas exclusivement axé sur les apprentissages moteurs ou tactico-techniques (Light, 2013). Ses principes sous-jacents sont en outre congruents à ceux des « évaluations pour les apprentissages » (Georgakis et al., 2015). Des situations de jeux sont prioritairement proposées dans les leçons et les principes de clarté des objectifs de la séquence et des leçons ainsi que des critères de réussite et de réalisation, d'authenticité des activités, et de communication sont importants dans cette approche. Cette dernière s'oppose ainsi à l'approche techniciste basée sur l'apprentissage du geste technique ; l'idée dans l'approche par le sens du jeu est de modifier les pratiques sportives (en les simplifiant ou en les complexifiant) afin de satisfaire aux différents niveaux d'habiletés et de maximiser l'inclusion et le challenge. Cette approche requiert ainsi de modifier les règles du jeu, l'espace de jeu, les équipements, afin de mettre en évidence les aspects spécifiques du jeu et promouvoir les apprentissages dans un contexte adapté.

La course d'endurance et la course d'orientation en éducation physique

Motiver les élèves à courir en éducation physique peut constituer un défi et ce, d'autant plus qu'ils avancent dans le cursus (Ntoumanis et al., 2009). Au-delà de la course d'endurance, la course d'orientation apparait comme une opportunité d'atteindre des objectifs de course d'endurance et d'autres compétences variées, avec notamment :

- Des *compétences physiques* : adapter sa vitesse et son endurance en fonction du terrain et de l'itinéraire, optimiser

ses trajectoires et sa foulée pour économiser de l'énergie ;
- Des *compétences cognitives* : lire et interpréter une carte, s'orienter dans l'espace en utilisant des repères naturels et artificiels ;
- Des *compétences sociales* : collaborer dans le cadre d'une course d'orientation en binôme ou en groupe ;
- Des *compétences psychologiques* : gérer le stress et l'incertitude lors de la recherche des balises, développer l'autonomie et la confiance en ses capacités d'orientation.

Nous avons développé dans le cadre du projet EVAL_EPS une séquence pour des élèves de primaire (6P en Suisse, 9-10 ans) qui couple des objectifs d'apprentissage pour la course d'orientation et la course d'endurance. Il est à noter que dans le canton de Vaud, les séquences d'éducation physique sont courtes (Lentillon-Kaestner et al., 2018). Six leçons d'une double période chacune (2x45 min) ont été prévues dans notre séquence, mais il est tout à fait possible de dédoubler certaines séances ou d'augmenter le temps de pratique sur certaines tâches. Voici quelques éléments saillants de la séquence (cf. Figures 2 et 3) présentée entièrement sur la plateforme dédiée au projet EVAL_EPS[2].

Objectifs d'apprentissage et composantes dans le PER : Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé en entraînant sa condition physique de manière équilibrée (force, vitesse, endurance et adresse) (CM21) / et Mobiliser des techniques et des habiletés motrices en exerçant son sens de l'orientation (CM23)

Progression des apprentissages - Attentes fondamentales : *Course sans interruption du nombre de minutes équivalant à son âge
*Découverte de jeux et de parcours d'orientation
*Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte à lien avec SHS21 et MSN21 et MSN24

Objectifs moteurs de la séquence : Être capable de placer des repères sur un plan et de se repérer sur un plan en se déplaçant dans son environnement ; être capable de courir 6 minutes (évaluation cantonale) sans interruption à une allure régulière.

Description de la situation d'évaluation (évaluations cantonales vaudoises de 6P) :

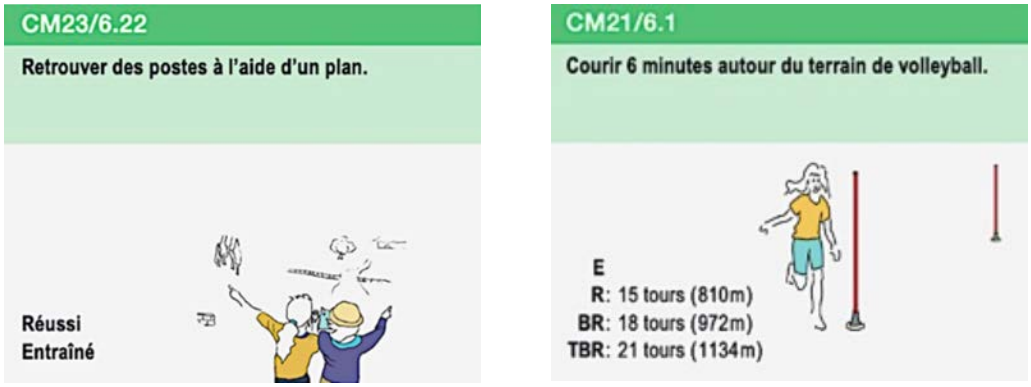


Figure 2. Objectifs de la séquence selon le plan d'études romand (PER, 2010) et les évaluations cantonales dans le canton de Vaud.

Note. Différents domaines du Plan d'études Romand : « CM » : Corps et Mouvement, « SHS » : Sciences Humaines et Sociales ; « MSN » : Mathématiques et Sciences de la nature.

[2] https://view.genial.ly/651ea231d457730011217246

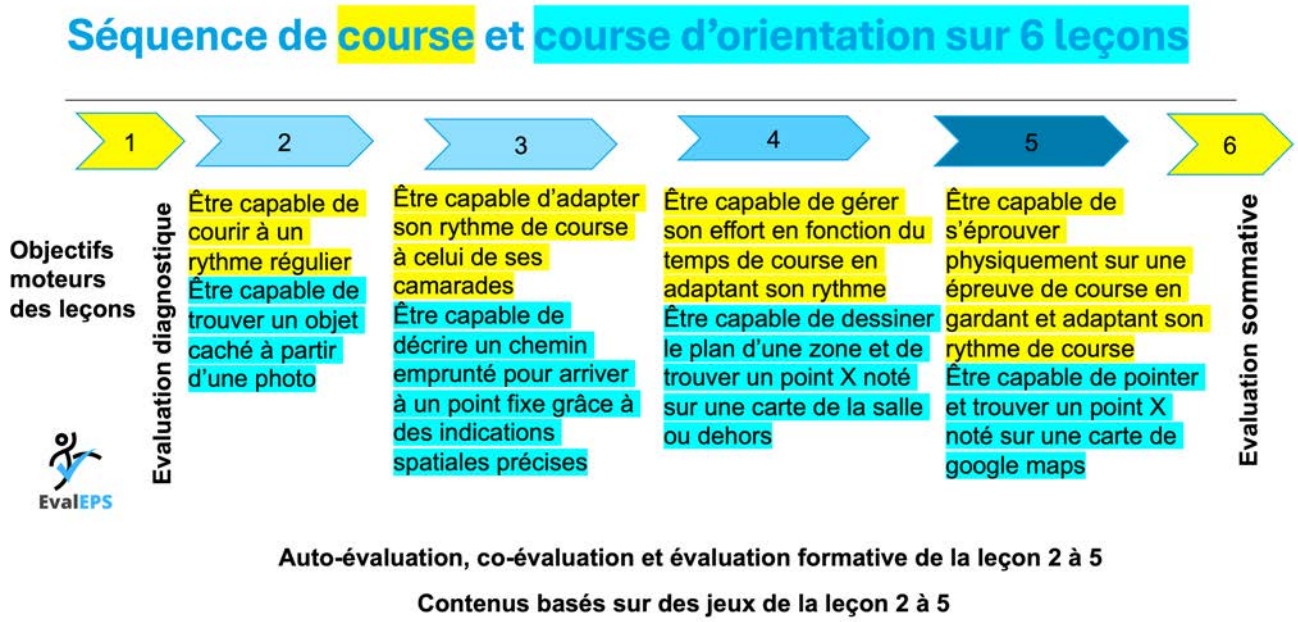


Figure 3. Types d'objectifs moteurs, de contenus et d'évaluations proposés dans chacune des leçons de la séquence.

Exemple de jeux proposés en leçon 5 : Mario Kart

Les objectifs course (1) et course d'orientation (2) de la leçon 5 sont les suivants :

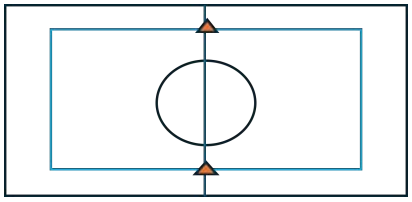
(1) Objectif « *course* » : Être capable de s'éprouver physiquement sur une épreuve de course en gardant et adaptant son rythme de course ;

(2) Objectif « *course d'orientation* » : Être capable de pointer et trouver un point X noté sur une carte de ®GoogleMaps.

Le contenu de la leçon est disponible dans son intégralité sur la plateforme. Dans cet article, nous avons fait le choix de vous présenter le jeu « Mario Kart » qui permet de répondre à l'objectif 1.

Les élèves sont répartis en quatre équipes : A, B, C et D. Les équipes A et B commencent à faire la course de Mario. Elles courent autour du rectangle bleu du terrain de volley (cf. Figure 4). Chaque fois qu'un élève fait un tour entier, cela rapporte un point à son équipe (cf. Figure 5). Le but de chaque équipe est de faire le plus de points possibles. Chaque équipe possède des cartes (l'équipe A, les vertes et l'équipe B, les rouges) pour piéger et donc ralentir les membres de l'équipe adverse (cf. Figure 5). Pour mettre des cartes pièges (carapace et banane), les élèves suivent les règles suivantes : 1. Poser la carte quand on veut au sol face visible ; 2. Quand un élève de l'autre équipe arrive à la hauteur de la carte, il est obligé de faire ce qui est inscrit dessus ; 3. Lorsque l'action de la carte est réalisée, alors la carte est retournée et ramassée par l'équipe qui contrôle. Dans ce cadre, il existe aussi des cartes bonus, les cartes étoile et champignon : invincibilité permettant d'annuler une carte piège pour la première et avantage de vitesse pour la seconde. Les règles pour les utiliser sont les suivantes : 1. Lever le bras avec la carte lorsqu'on l'utilise, 2. La poser face cachée après un tour.

Les membres des équipes C et D contrôlent que les



Matériel : 2 cônes et les cartes photocopiées et plastifiées (2 exemplaires de 4 cartes par élève : 1 couleur de cartes par équipe = 2 couleurs différentes) (cf. Figure 5)
Chaque enfant a un ou deux exemplaires de chaque carte.
Temps : 6 minutes x 2
Variante : donner un timing pour lâcher les cartes (par exemple, toutes les 2 minutes)

Figure 4. Organisation matérielle pour la leçon 5.

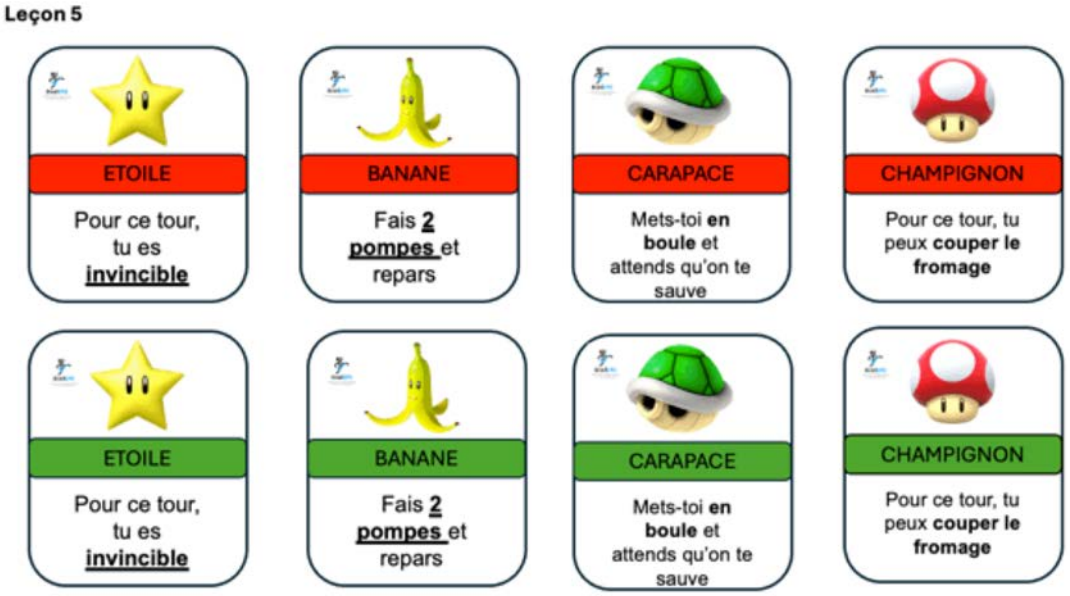


Figure 5. Exemple de cartes EVAL_EPS

élèves font les actions des cartes pièges et comptent les tours (certains comptent les tours, d'autres sont répartis le long du terrain et ramassent les cartes pièges qui ont déjà été réalisées). Les cartes utilisées et placées au sol sont aussi ramassées par l'équipe qui contrôle.
Après 6 minutes, les équipes C/D et A/B changent de rôles.

En complément, au cours de la séquence, les élèves ont à compléter des fiches d'auto- et co-évaluations qui permettent de développer des apprentissages autour de l'action, notamment sur leurs ressentis et une meilleure connaissance de ses capacités (cf. Figure 6).

	Mental Résister sur la durée	**Rythme**	**Plaisir**
Leçon 2	→	→	→
Leçon 3	→	→	→
Leçon 4	→	→	→
Leçon 5	→	→	→
Leçon 6	→	→	→

Figure 6. Exemple de fiche d'auto-évaluation

Note. Les élèves doivent se placer sur la flèche en mettant une croix : plus ils se placent vers la pointe de la flèche, plus ils s'évaluent positivement sur cet élément.

Conclusion

Cette séquence a en l'état été mise en place par plusieurs enseignantes et leurs retours sont très positifs. Celle-ci a été créée afin de faire vivre une expérience différente de la course, en éducation physique, voulue motivante. En croisant la course et la course d'orientation, en proposant aux élèves des activités ludiques et en les faisant réfléchir autour de leur activité (auto- et co-évaluations), les élèves semblent s'être engagés pleinement dans les activités proposées, ces activités paraissent avoir pris sens à leurs yeux, et ils semblent avoir développé des apprentissages variés au niveau physique, cognitif, social et psychologique. Selon les enseignantes, cette séquence a permis également de préparer les élèves à des défis de course qui dépassent les frontières de l'école (par exemple la course des 2 km à Lausanne). Dans le cadre d'une future étude, nous souhaitons mesurer expérimentalement les effets d'une telle séquence sur les élèves. En appui sur une première étude menée sur une séquence EVAL_EPS relative au badminton (en cours de publication), le fait de mêler la pédagogie du sens, du jeu et des évaluations pour les apprentissages a été positif sur les apprentissages des élèves, plus précisément au niveau moteur et cognitif, tout en maintenant un niveau de motivation élevé (comparativement à à une séquence basée sur le sens du jeu sans co- ni auto- évaluation). Le jeu semble en tout état de cause une ressource très intéressante à l'école pour motiver les élèves à s'engager et apprendre en éducation physique (Lentillon-Kaestner & Bovas, 2023).

Bibliographie

Georgakis, S., Wilson, R., & Evans, J. (2015). Authentic assessment in physical education: A case study of game sense pedagogy. Physical Educator, 72(1), 67-86.

Leirhaug, P. E., & Annerstedt, C. (2016). Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education. Physical Education and Sport Pedagogy, 21(6), 616-631.

Lentillon-Kaestner, V., Deriaz, D., Voisard, N., & Allain, M. (2018). Noter en éducation physique ? Incidences sur l'enseignement et les élèves. Louvain-la-Neuve, Belgique : EME éditions. Louvain-la-Neuve, Belgique : EME éditions.

Lentillon-Kaestner, V. & Bovas, M. (2023). Projet EVAL_EPS : Jouer et apprendre en éducation physique. Des séquences et outils à votre disposition, à vous de jouer ! Revue l'Éducation Physique en Mouvement, 10, 11-13, https://www.revue-epm.ch/, https://doi.org/10.26034/vd.epm.2023.4648

Light, R. (2013). Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment. Routledge

Ntoumanis, N., Barkoukis, V., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). Developmental trajectories of motivation in physical education: Course, demographic differences, and antecedents. Journal of Educational Psychology, 101(3), 717-728.

