

# Théorie de l'autodétermination: fondements théoriques et implications pratiques pour le bien-être des élèves

Prof. hon. Marc Cloes

Département des Sciences de l'Activité physique et de la Réadaptation  
Université de Liège

*Pratiques de bien-être à l'école. Journée de valorisation*

Liège - 25 mars 2024



Pacte pour un  
**Enseignement**  
d'excellence

# INTRODUCTION



- Fournir une base théorique sur la TAD/SDT
- Souligner le rôle de l'intervenant dans le développement de la (dé)motivation des participants (et leur bien-être)
- Illustrer une approche simple à exploiter sur le terrain

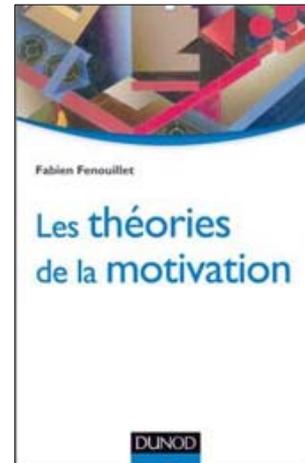


3



## La motivation

- Un concept qui intéresse tout le monde: enseignants, commerciaux, politiciens, responsables de la santé ...
- De multiples théories
  - ☞ Il est quasi impossible d'avoir un recensement exhaustif de l'ensemble des théories motivationnelles tant cet univers est vaste et effervescent



Fenouillet (2016)

5

## La motivation

- La motivation vise à expliquer pourquoi nous agissons, à établir la cause de notre comportement, même si la motivation n'est pas le seul facteur explicatif de ce dernier
- Le terme 'motivation' vient du latin 'moveo' qui veut dire 'mouvoir', 'bouger'
- La motivation est ce qui explique le dynamisme du comportement

Fenouillet (2016)

6

## La motivation

- **Force** qui pousse les individus à activer **certains besoins** et à les **diriger** vers une action perçue comme un **but**

Vallerand & Thill (1993)

- Processus de **décision** qui consiste à affecter les **ressources** personnelles de temps, d'énergie, de talent, et parfois d'argent (APS de loisir) à différentes activités ou à différentes tâches afin de maximaliser l'**obtention d'affects positifs** et afin de minimiser l'obtention d'affects négatifs (réels ou perçus)

Famose (2001)

7

## La motivation

- Dans le cadre d'une relation d'apprentissage, la motivation est une **force** qui, puisant son origine dans les **besoins de l'apprenant**, déclenche et soutient son action dans la direction d'un but, tout en étant influencée par les conditions de l'environnement propre à l'activité pratiquée
- Quatre aspects
  - ☞ **Déclenchement**: se rapporte à l'adoption d'un comportement
  - ☞ **Direction**: se rapproche ou évite une situation
  - ☞ **Intensité**: concerne le degré d'effort mis en œuvre
  - ☞ **Persistance**: est lié à la durée du comportement

Roussel (2000)

8

## Les facteurs de motivation

- Pourquoi est-on motivé ... ou pas ?
- Plusieurs origines possibles en fonction du niveau d'analyse et du point de vue adopté
  - ☞ Approches psychologiques → concepts de besoins ou d'instinct
  - ☞ Approches neurologiques → liens avec des aspects plus 'chimiques'

Fenuillet (2016)

9

## Les facteurs de motivation

- De nombreuses variables peuvent influencer la motivation
  - ☞ Facteurs internes (liés à l'individu)
  - ☞ Facteurs externes (liés à l'environnement)

Fenuillet (2016)

10

## Les facteurs de motivation

- Variables dispositionnelles (internes)
  - ☞ Aspects affectifs (attitude, compétence, confiance en soi)
  - ☞ Aspects psychologiques (besoins, buts)
- Variables situationnelles individuelles
  - ☞ Centres d'intérêt (activités extrascolaires)
  - ☞ Famille et amis (importance accordée à l'AP, à l'école)
- Variables situationnelles collectives
  - ☞ Intervenant (tâches et comportement)
  - ☞ Groupe (relations entre les participants, mentalité)
  - ☞ Structure (place de l'EP, règlement, ...)
  - ☞ Communauté (environnement)

11



Self-determination Theory  
Théorie de l'autodétermination

**CSDT** | CENTER FOR SELF-DETERMINATION THEORY

Who we are ▾ Metrics & Research ▾ Topics ▾ Connect ▾

# SDT 2023

Thank you for making the 2023 International Self-Determination Theory Conference wonderful! SDT2023 may be over, but you can still access content.

<https://selfdeterminationtheory.org/>

LOOK BACK AT SDT 2023

**CSDT** | CENTER FOR SELF-DETERMINATION THEORY

Who we are ▾ Metrics & Research ▾ Topics ▾ Connect ▾

# The Theory

Self-Determination Theory (SDT) represents a broad framework for understanding **why we do what we do...** and what leads to flourishing (opposed to degradation) in human life.

La TAD est une théorie fondée sur des preuves, relative à la motivation humaine, au développement de la personnalité et au bien-être...

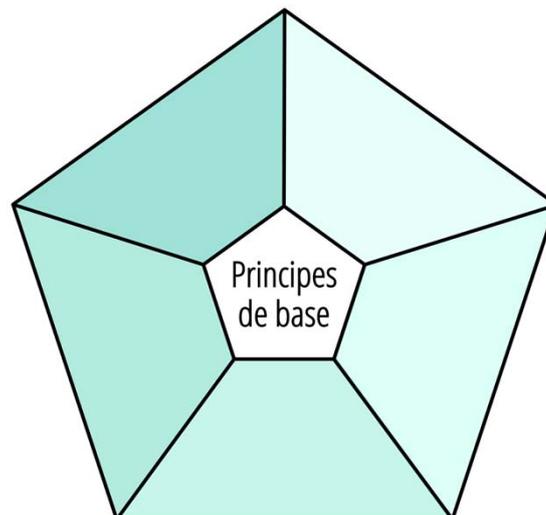
14

# The Theory

## SDT's Six Mini-Theories

*Théorie de l'évaluation cognitive* – Motivation intrinsèque  
*Théorie de l'intégration organique* - Motivation extrinsèque  
*Théorie des orientations de causalité* - Régulation du comportement  
*Théorie des besoins psychologiques fondamentaux* - Relation avec le bien-être  
*Théorie du contenu des objectifs* - Effets des motivations  
*Théorie de la motivation relationnelle* - Importance de l'appartenance sociale

15



## La théorie de l'autodétermination

- Chaque être humain est un organisme actif qui, de manière innée, cherche continuellement à augmenter son potentiel, à se développer psychologiquement par la découverte de nouvelles perspectives, par la maîtrise de nouveaux challenges et par la satisfaction de ses trois besoins psychologiques de base, à savoir des besoins de **compétence**, d'**autonomie** et d'**appartenance sociale**

Deci & Ryan (2000)

### 3 besoins psychologiques fondamentaux

17

## La théorie de l'autodétermination

- La perception individuelle des besoins = médiateur de l'impact des événements sociaux sur la motivation
- Les facteurs sociaux considérés comme exerçant un effet positif sur les sentiments d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale exercent un impact positif sur la motivation
- Les variations des conditions sociales et la diversité de leur perception par les individus impliquent que les raisons pour lesquelles quelqu'un adopte un comportement donné varient également

Deci & Ryan (2000)

18

## La théorie de l'autodétermination

- Le comportement est 'auto-déterminé' dans le sens où il va être adopté en fonction d'un sentiment de libre choix et de cohérence interne, propre à l'individu

Deci & Ryan (2000)

19



La TAD pas-à-pas

# La théorie de l'autodétermination

1

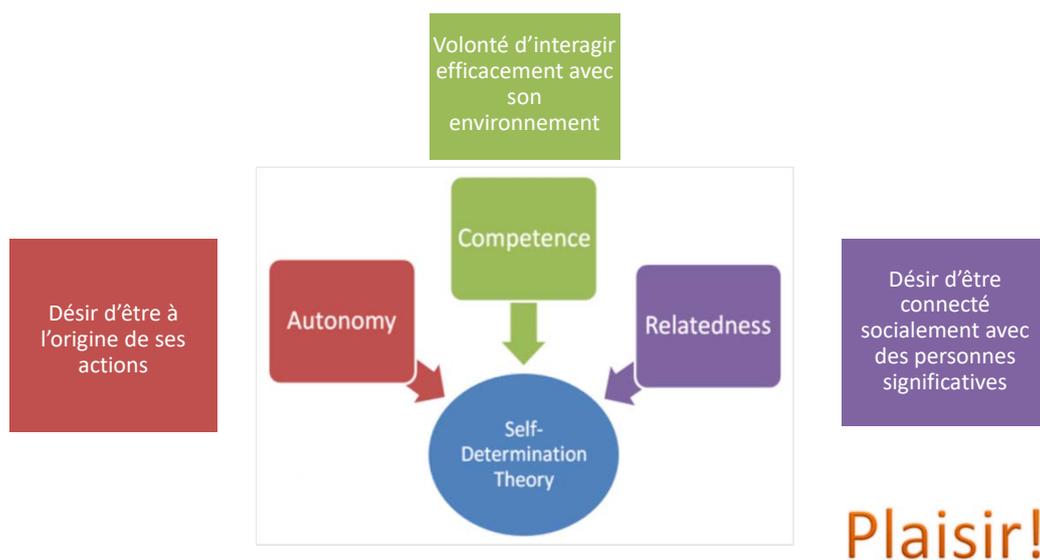
Vallerand & Losier (1999)

1) Médiateurs  
psychologiques  
(besoins innés)

- ♦ Perceptions de
  - ⇒ compétence
  - ⇒ autonomie
  - ⇒ appartenance sociale

21

## Les besoins psychologiques fondamentaux



22

# La théorie de l'autodétermination

2

Vallerand & Losier (1999)

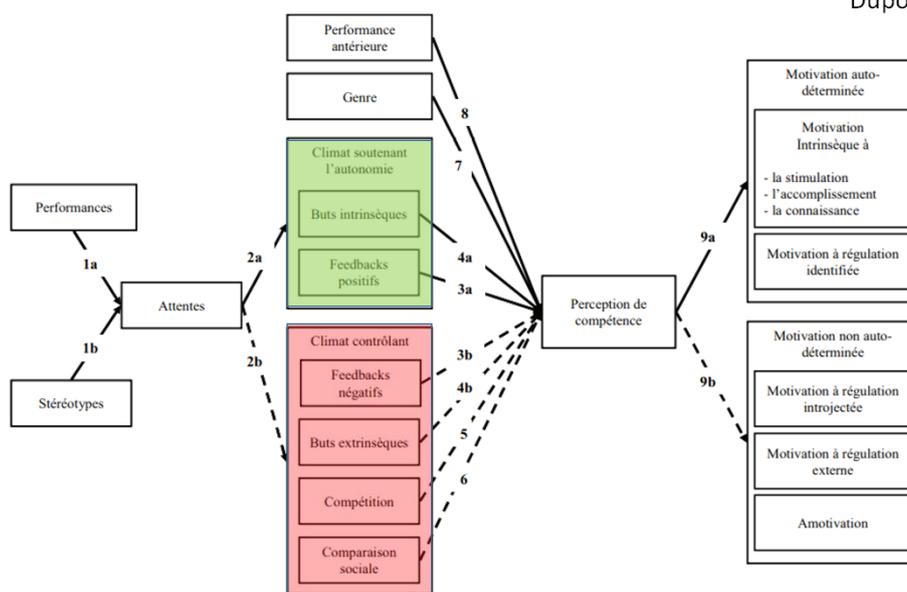
2) Facteurs sociaux → 1) Médiateurs psychologiques (besoins innés)

- ◆ Réussite/échec
- ◆ Coopération/compétition/
- ◆ Comportements de l'intervenant
- ◆ Choix des tâches
- ◆ Etc,...

- ◆ Perceptions de
  - ⇒ compétence
  - ⇒ autonomie
  - ⇒ appartenance sociale

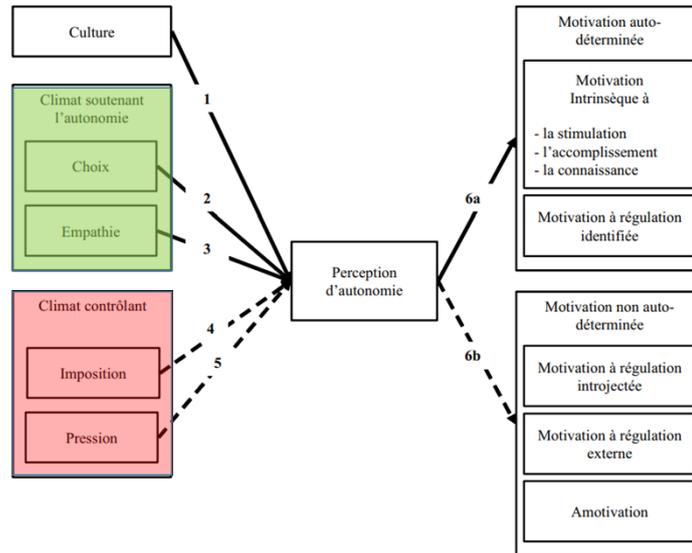
# Les facteurs sociaux et leur influence

Dupont et al. (2010)



## Les facteurs sociaux et leur influence

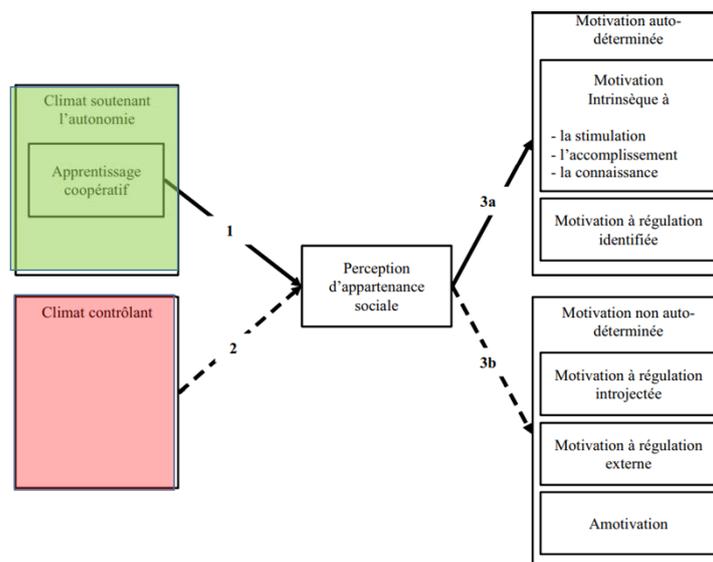
Dupont et al. (2010)



25

## Les facteurs sociaux et leur influence

Dupont et al. (2010)



26

## Les facteurs sociaux et leur influence

Aspect  
'autonomie'

- Ce qui entraîne une motivation

- ☞ Un climat qui soutient l'autonomie des élèves
- ☞ Un intervenant qui ... **écoute beaucoup**, perd très **peu de temps en consignes organisationnelles**, offre la possibilité aux participants de **faire des choix** et de **prendre des responsabilités**, donne beaucoup de temps aux participants pour **travailler de manière autonome**, ne donne pas la solution aux situations-problèmes rencontrées par les participants, **encourage** ces derniers, **se préoccupe de leurs besoins** et accepte qu'ils ressentent des émotions négatives envers l'activité proposée

Reeve et al. (2004)  
Sarrazin et al. (2006)

27

## Les facteurs sociaux et leur influence

Aspect  
'autonomie'

- Ce qui perturbe la motivation

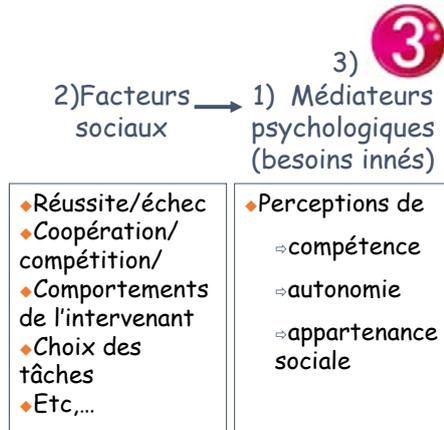
- ☞ Un climat plutôt contrôlant car le participant se sent manipulé ou contrôlé par un levier extérieur
- ☞ Un intervenant qui a tendance à **mettre la pression**, à abuser des expressions autoritaires de type « **Il faut** », à **imposer le contenu et les règles** qui régissent le cours, à **installer de la compétition** entre les participants, à **prescrire les bonnes solutions** et à poser des questions contrôlantes

Sarrazin et al. (2006)

28

# La théorie de l'autodétermination

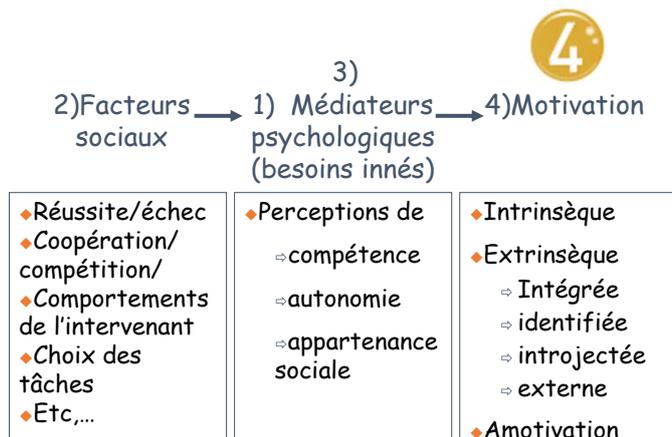
Vallerand & Losier (1999)



29

# La théorie de l'autodétermination

Vallerand & Losier (1999)



30

## Les différents degrés de motivation

- L'amotivation

Vallerand & Blanchard (1998)

- ☞ Locus impersonnel
- ☞ **Absence** de toutes motivations chez l'individu

- La motivation extrinsèque

- ☞ Locus perçu de causalité qui tend à être plutôt dirigé vers des **facteurs externes**

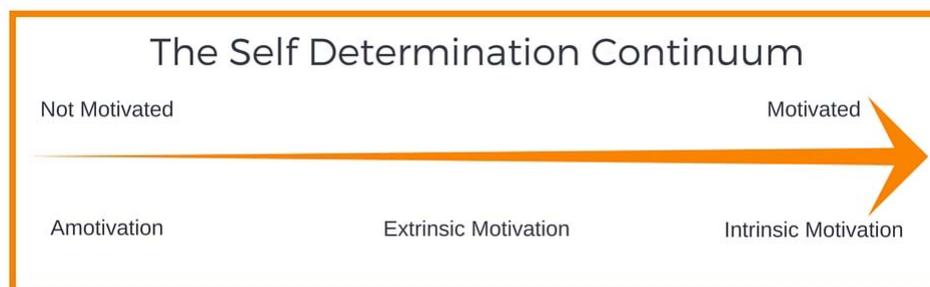
- La motivation intrinsèque

- ☞ Locus perçu de **causalité interne**
- ☞ Le personne adopte un comportement parce qu'il en **retire du plaisir et une certaine satisfaction**
- ☞ Elle s'engage dans une tâche en étant portée par l'activité, sans s'en rendre compte, sans avoir l'impression de faire des efforts

31

## Les différents degrés de motivation

- Notion de continuum



32

## L'amotivation

- Pas de lien entre le comportement et ses conséquences
  - ☞ 'Honnêtement, je ne comprends vraiment pas ce que je peux retirer de cette activité'

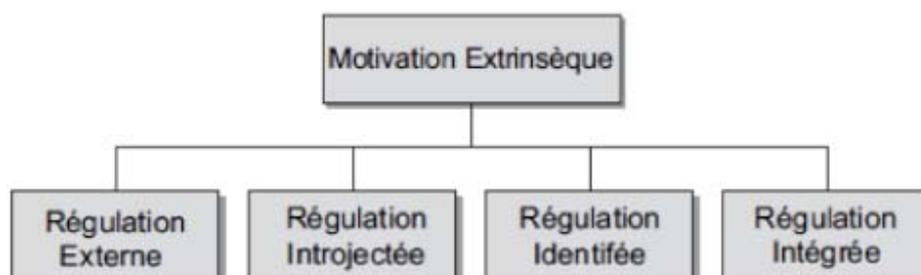


Les "bonnes résolutions"? Ça existe encore, ça?...

33

## Différents degrés de motivation extrinsèque

- Degrés décroissants de motivation auto-déterminée



34

## Différents degrés de motivation extrinsèque

- **Régulation externe**

- ☞ Locus externe
- ☞ L'aspect auto-déterminé de la motivation est totalement absent
- ☞ La personne accepte la raison qui justifie l'adoption du comportement mais ne valorise pas celui-ci
- ☞ Le comportement est lié à des récompenses ou des contraintes

*'Je veux avoir de bons points'*

*'Si je ne le fais pas, je serai sanctionné'*

*'On est obligé'*

*'Ce sont mes parents qui m'obligent'*

*'Si je deviens bon, je pourrai gagner des primes'*

**Récompense**

35

## Différents degrés de motivation extrinsèque

- **Régulation introjectée**

- ☞ Locus plutôt externe
- ☞ Intériorisation des pressions, pour éviter des sentiments négatifs (sentiment de culpabilité), ou pour chercher l'approbation des autres, pour essayer de s'intégrer

*'Je me sentirais mal de ne pas le faire'*

*'Je me décevrais si je ne le faisais pas'*

*'Tous les copains le font, il faut bien que je le fasse'*

**Orgueil**

36

## Différents degrés de motivation extrinsèque

- Régulation identifiée

- ☞ Locus plutôt interne
- ☞ L'individu juge l'activité valable et a identifié l'importance de son engagement

*'Je participe parce que cela me sera utile'*

*'C'est bon pour la santé'*

*'Parce que j'aimerais être en meilleure condition physique'*

*'Il faut que je me reprenne en main'*

*'Faire du sport, cela me permet d'être plus à l'aise en société'*

**Sens**

37

## Différents degrés de motivation extrinsèque

- Régulation intégrée

- ☞ Locus interne
- ☞ La personne choisit librement de s'engager dans l'activité parce qu'elle perçoit une relative concordance entre l'activité et ses motifs internes
- ☞ L'activité est perçue comme faisant partie de le personnalité propre

*'Je participe parce que cela fait partie de mon style de vie'*

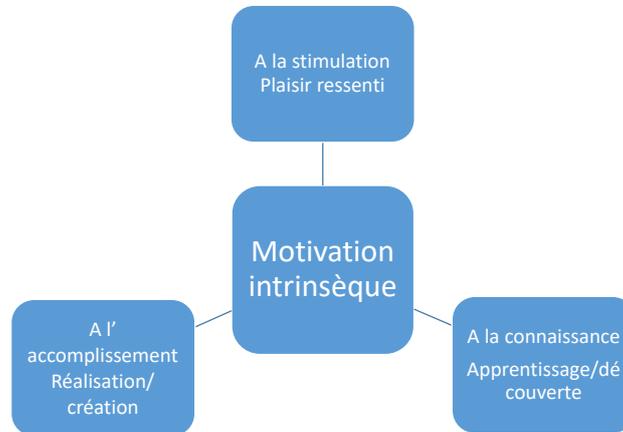
*'Je cours parce que je suis une joggeuse'*

*'Dans ma famille, tout le monde bouge, c'est normal'*

*'J'ai besoin de faire du sport tous les jours'*

38

## Différentes sous-catégories de motivation intrinsèque



39

## Différentes sous-catégories de motivation intrinsèque

- A la connaissance – Apprentissage/découverte

*'Je participe parce que j'éprouve du plaisir et de la satisfaction à apprendre de nouvelles choses'*

*'Je progresse!'*

*'J'ai appris quelque chose'*

*'On fait des activités originales'*

*'Je sens que cela m'apporte quelque chose'*

**Plaisir**

40

## Différentes sous-catégories de motivation intrinsèque

- A l'accomplissement – Réalisation/création

*'Je participe parce que j'éprouve du plaisir et de la satisfaction à me surpasser et à relever des défis'*

*'Je suis impliqué dans l'activité'*

*'Je me sens concerné'*

*'Je peux me surpasser'*

*'On peut relever des défis'*

*'J'ai l'occasion d'apporter ma contribution'*

*'On est impliqué dans un projet'*

**Plaisir**

41

## Différentes sous-catégories de motivation intrinsèque

- A la stimulation – Plaisir ressenti

*'Je participe parce que j'éprouve du plaisir et de la satisfaction à ressentir des sensations particulières'*

*'Je m'amuse bien'*

*'J'aime bien l'activité'*

*'Cela me plaît'*

*'Cela me fait du bien'*

*'C'est sympa'*

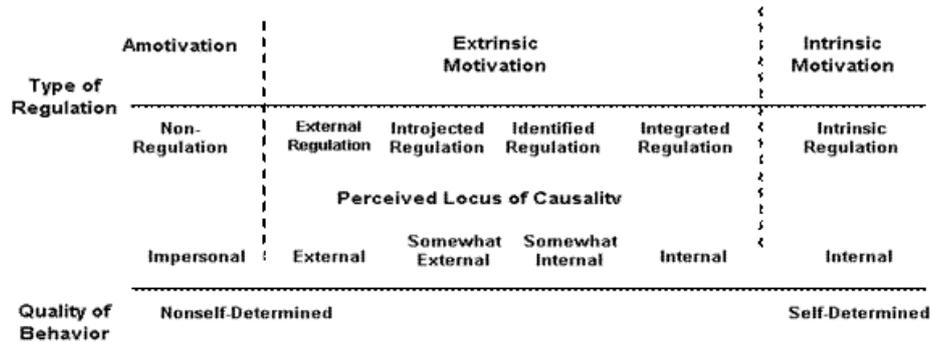
*'Il y a une bonne ambiance'*

*'Je me sens bien'*

**Plaisir**

42

## Le continuum de la motivation

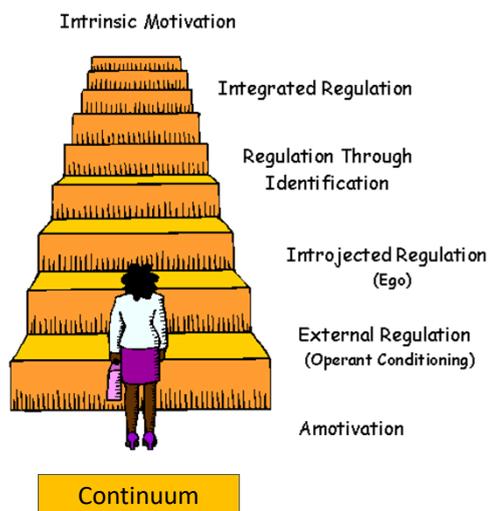


Malhotra & Galletta (2003)

43

## Les différents degrés de motivation

- Intrinsic Motivation**  
Highest level of motivation; where motivation is internally generated.
- Integrated Regulation**  
Regulations are adopted into one's values and needs but is also contingent upon reward.
- Regulation Through Identification**  
Behavior is personally important, but contingent upon an external reward.
- Introjected Regulation**  
Behaviors not fully accepted as one's own.
- External Regulation**  
Behaviors performed to satisfy external demand or reward.
- Amotivation**  
Lack of intent to act.



Plaisir

Sens

Orgueil

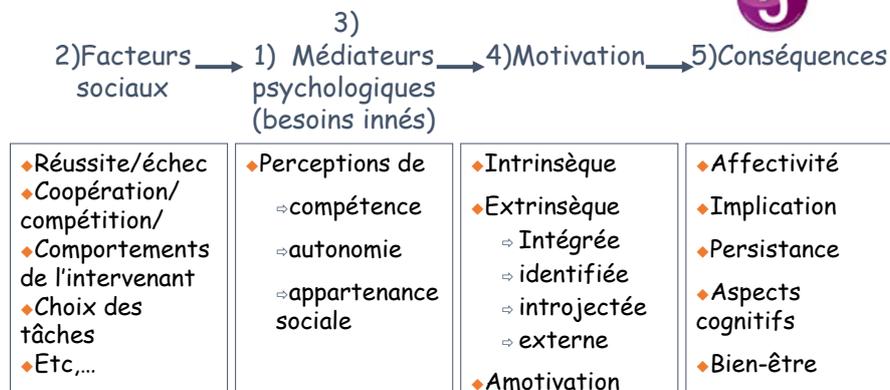
Récompense

Forêt (2023)

44

# La théorie de l'autodétermination

5 (Vallerand & Losier (1999))



45

## Les effets de la motivation

- **Trois catégories** (Vallerand & Losier, 1999)
  - ☞ Aspects cognitifs (concentration, attention, mémoire)
  - ☞ Affectivité (intérêt, émotions positives, satisfaction) → Bien-être
  - ☞ Comportements (choix du comportement, persistance à la tâche, intensité, complexité de la tâche, performance)
- **Niveaux d'efficacité**
  - ☞ La motivation intrinsèque et les régulations intégrée et identifiée mènent aux conséquences les plus positives
  - ☞ L'introjection conduit à des conséquences intermédiaires
  - ☞ La régulation externe et l'amotivation amènent les conséquences les plus négatives

Voir Dupont et al. (2009)

46

## Les effets sur le bien-être

- Définition du concept !!!

- ☞ Brault-Labbé & Dubé (2010): sens donné à la vie, bonheur, satisfaction de vie, satisfaction scolaire, fréquence des émotions positives et négatives, perception de l'état de santé
- ☞ Piñeiro-Cossio et al. (2021): état de fonctionnement psychologique optimal dans le contexte de l'activité physique ...
- ☞ SDT (2024): toutes les dimensions qui rendent la vie humaine bonne et digne d'intérêt

- Impact sur le bien-être

- ☞ Depuis Ryan & Deci (2000), Régulations intrinsèque connaissance et accomplissement
- ☞ Van den Broeck et al. (2021): méta-analyse soulignant que la motivation intrinsèque est le type de motivation le plus important pour le bien-être, les attitudes et le comportement des salariés

47

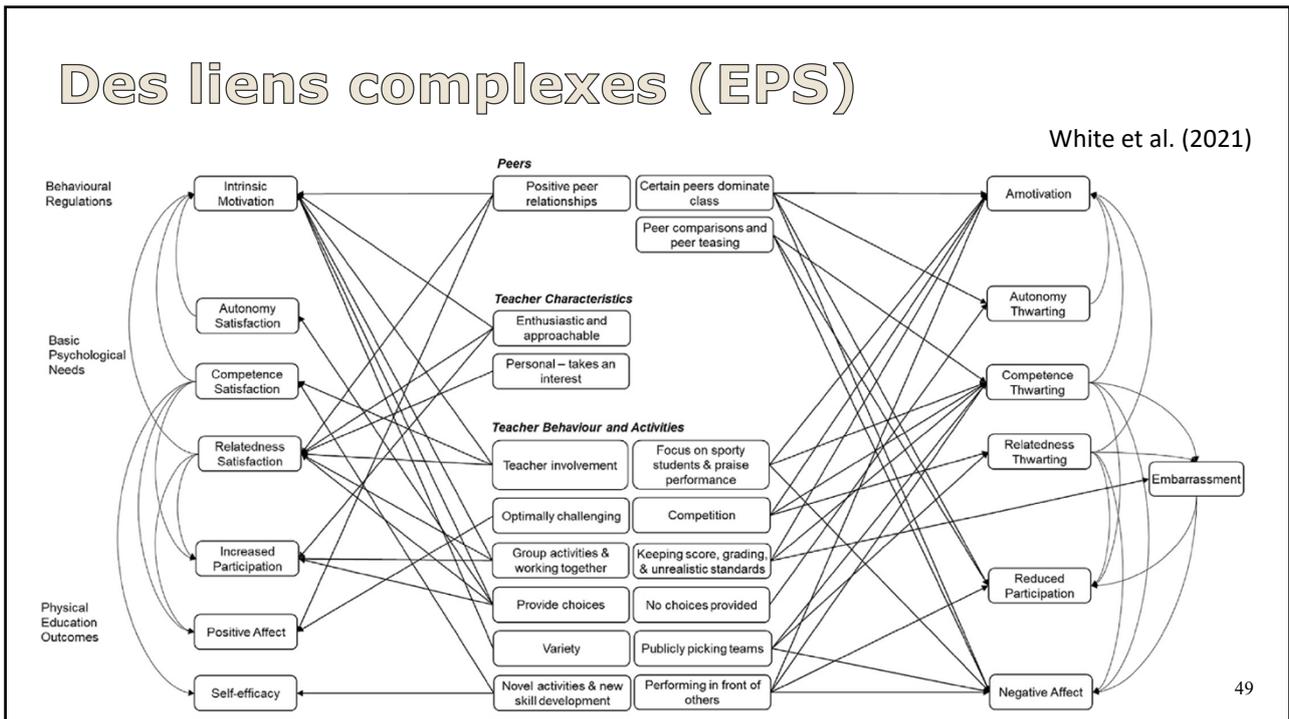


OVERVIEW

La TAD in fine

# Des liens complexes (EPS)

White et al. (2021)

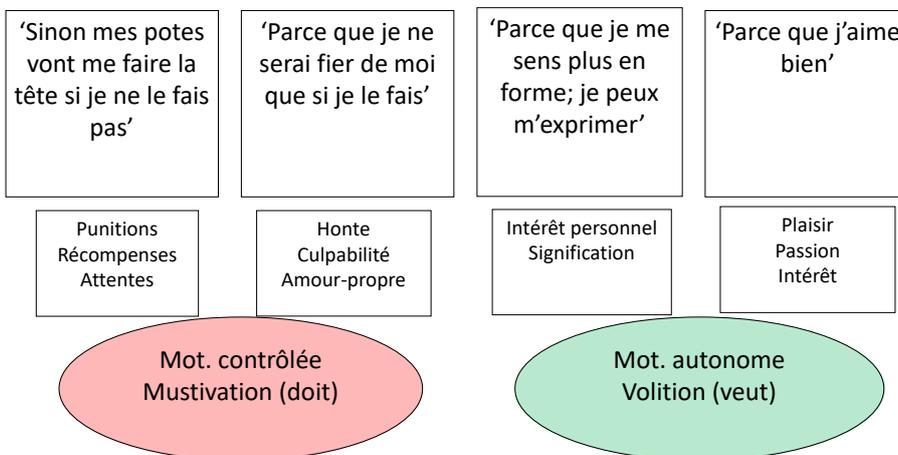


49

# 'Je dois' Vs 'Je veux'

Harens (2013)

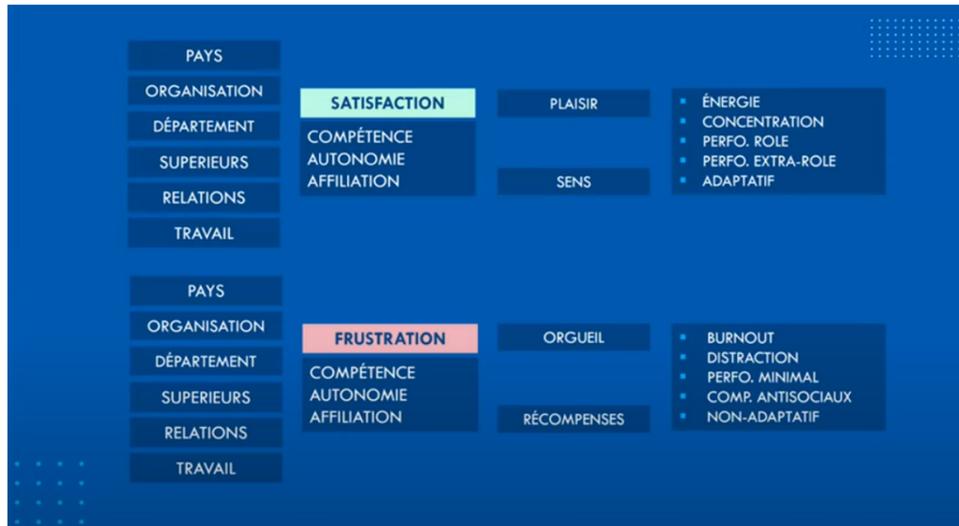
⇒ Je m'engage dans cet exercice ...



50

# Milieu du travail

Forest (2023)



51

La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne.



La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi.



## De la théorie à la pratique

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PEDAGOGY  
2023, VOL. 28, NO. 2, 121–138  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1958175>

 **Routledge**  
Taylor & Francis Group

 Check for updates

## Effectiveness of a lesson study intervention on teacher behaviour and student motivation in physical education lessons

Lars Borghouts <sup>a</sup>, Menno Slingerland <sup>a</sup>, Gwen Weeldenburg <sup>a</sup>, Bregje van Dijk-van Eijk<sup>a</sup>, Sara Laurijssens<sup>a</sup>, Teun Remmers <sup>a</sup> and Leen Haerens <sup>b</sup>

<sup>a</sup>School of Sport Studies, Fontys University of Applied Sciences, Theo Koomenlaan 3, 5644 HZ Eindhoven, The Netherlands; <sup>b</sup>Faculty of Medicine and Health Sciences, Department of Movement and Sports Sciences, Ghent University, Watersportlaan 2, 9000 Ghent, Belgium

Teaching and Teacher Education 134 (2023) 104307

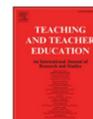
Contents lists available at ScienceDirect



ELSEVIER

Teaching and Teacher Education

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/tate](http://www.elsevier.com/locate/tate)



Research paper

An online video annotation tool for optimizing secondary teachers' motivating style: Acceptability, usability, and feasibility

Arne Bouten <sup>\*</sup>, Leen Haerens, Nele Van Doren, Sofie Compennolle, Katrien De Cocker

Department of Movement and Sports Sciences, Ghent University, Belgium



# PAMIA

2017, *Retos*, 31, 245-251

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

**Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices**  
**Preparar ciudadanos físicamente bien educados en Educación Física. Expectativas y prácticas**

Marc Cloes  
University of Liege (Belgium)

## Les principes PAMIA

Cloes (2017)

- P** Favoriser le jeu: proposer des activités amusantes et signifiantes pour augmenter le plaisir
- A** Favoriser la réussite et l'apprentissage: 70-80% («délicieuse incertitude») grâce à une individualisation (niv.+1 et -1; objectifs personnels) et un climat de support
- M** Favoriser le mouvement: situations qui amènent les participants à bouger, à adopter un style de vie actif
- I** Favoriser les interactions: multiplier les contacts avec les autres et avec l'environnement
- A** Favoriser l'autonomie: donner aux participants des possibilités de prendre des décisions

55



## 'PAMIA' - Plaisir

- **En préparant n'**importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver cette émotion positive:
  - Les enfants vont-ils s'amuser ?
  - Comment vais-je m'assurer que l'ambiance de la séance soit agréable ?
  - Les tâches d'apprentissage envisagées sont-elles suffisamment ludiques ?
- **Pendant l'activité,** il veillera à observer leur comportement:
  - Des sourires sont-ils présents sur le visage de chaque apprenant ?
  - Des cris de joie, des encouragements, des rires sont-ils régulièrement entendus ?
  - Les enfants me regardent-ils avec de la joie dans les yeux ?
- **A la fin de l'activité,** l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé:
  - Les enfants ont-ils spontanément dit qu'ils s'étaient bien amusés ?
  - Ont-ils fait part de leur surprise quant au fait que la séance était déjà terminée ?
  - Est-ce que j'ai moi-même eu du plaisir à encadrer cette activité ?

57



## 'PAMIA' - Apprentissage

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver cette émotion positive:
  - Les enfants vont-ils être capables de réussir de ce que je vais leur demander de faire ?
  - Comment vais-je m'assurer que les participants quittent la séance en ayant l'impression d'avoir progressé ?
  - Les tâches d'apprentissage envisagées sont-elles accessibles pour tous les apprenants ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement:
  - Chaque apprenant réussit-il les actions demandées ?
  - Ont-ils tendance à rechercher des solutions plus difficiles, à se donner des défis plus compliqués ?
  - Les participants ont-ils l'air fiers de ce qu'ils font ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé:
  - Les enfants sont-ils capables d'expliquer ce qu'ils ont appris au cours de l'activité ?
  - Certains ont-ils spontanément déclaré qu'ils avaient bien progressés ?
  - Est-ce que je peux décrire concrètement ce que mes exercices leur ont apporté ?

59



## 'PAMIA' - Mouvement

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront considérer s'être bien dépensés :
  - Les enfants vont-ils être en mesure d'être actifs pendant la plus grande partie de l'activité ?
  - Comment vais-je m'assurer que tous les participants quittent la séance en ayant l'impression d'avoir bougé?
  - Les tâches d'apprentissage envisagées et l'organisation prévue vont-elles limiter les périodes d'attente infructueuses ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement :
  - Chaque apprenant a-t-il l'occasion de participer aux situations d'apprentissage ?
  - Bénéficient-ils tous du même temps de pratique ?
  - Les enfants ont-ils l'air de se dépenser physiquement ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé :
  - Les enfants donnent-ils l'impression d'être fatigués ?
  - Certains ont-ils spontanément déclaré qu'ils s'étaient bien dépensés ?
  - Est-ce que j'ai utilisé toutes les opportunités pour tous les faire bouger ?

61



## 'PAMIA' - Interaction

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver le sentiment d'avoir pu lier un contact positif avec les différents acteurs :
  - Les enfants vont-ils être incités à établir des relations favorables avec leurs pairs et avec moi ?
  - Comment vais-je m'assurer que tous les participants quittent la séance en ayant l'impression d'avoir eu leur place au sein du groupe ?
  - Les tâches d'apprentissage envisagées et l'organisation prévue contribueront-elles à privilégier les échanges positifs entre les apprenants ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement :
  - Chaque enfant a-t-il l'occasion de se sentir intégré au groupe ?
  - Les apprenants bénéficient-ils tous de la même attention ?
  - Communiquent-ils tous ensemble ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé :
  - Les enfants donnent-ils l'impression de former un groupe ?
  - Ont-ils tous eu l'occasion de s'exprimer ?
  - Est-ce que j'ai accordé la même attention à chacun d'eux ?

63

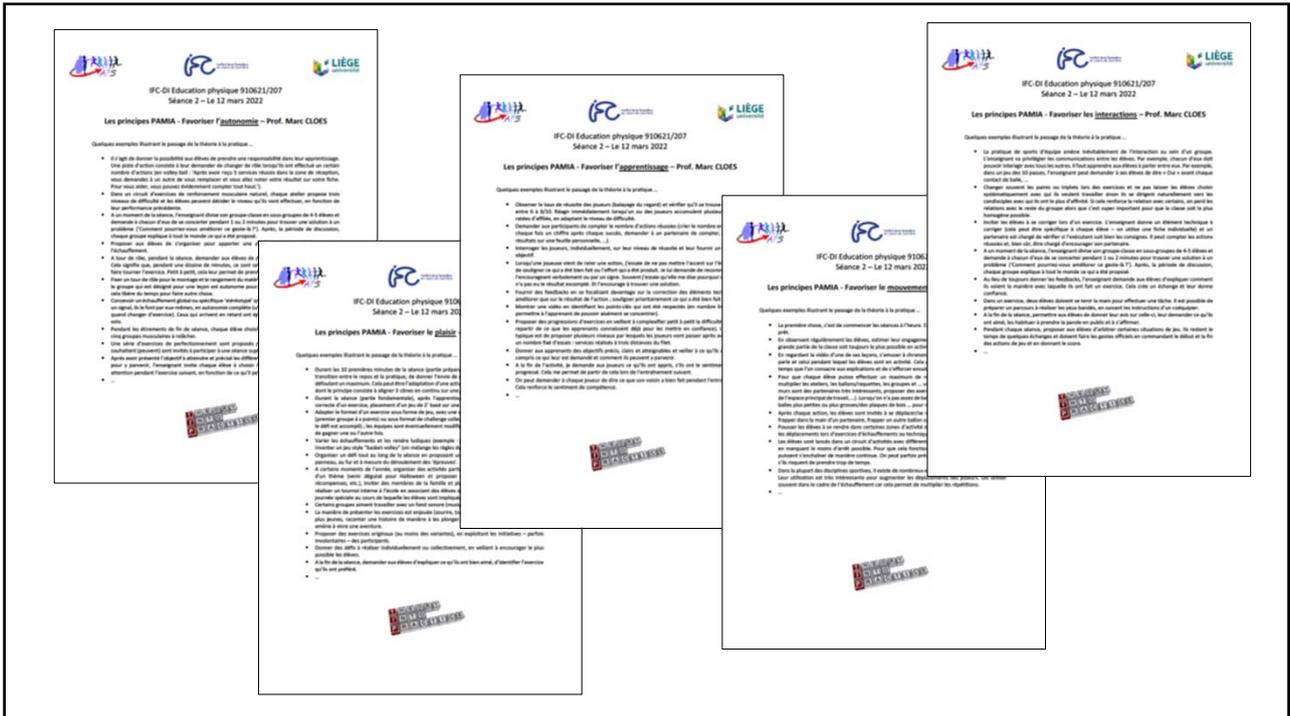


## 'PAMIA' - Autonomie

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver le sentiment d'avoir eu l'occasion de participer à la prise de décision :
  - Les enfants vont-ils être amenés à prendre des responsabilités ?
  - Comment vais-je m'y prendre pour permettre à chacun d'eux de participer à la prise de décision ?
  - Les tâches d'apprentissage envisagées et l'organisation prévue contribueront-elles à privilégier les prises de décision ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement :
  - Chaque participant a-t-il l'occasion de prendre des décisions à propos de ses apprentissages ?
  - Expriment-ils tous leurs opinions ?
  - Les apprenants partagent-ils le leadership ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé :
  - Les enfants ont-ils donné l'impression de se prendre en charge ?
  - Ont-ils tous eu l'occasion de prendre des décisions ?
  - Leur ai-je laissé une marge de décision ?

65





- Un questionnaire très simple a été développé pour analyser les perceptions des élèves/enseignants

Avant la leçon ...

• J'ai eu des opportunités de pratique.	0	1	2	3	4	5
• Je me suis amusé(e).	0	1	2	3	4	5
• J'ai eu l'occasion de choisir mes objectifs d'apprentissage.	0	1	2	3	4	5
• J'ai appris des nouvelles connaissances sur la discipline.	0	1	2	3	4	5
• J'ai trouvé qu'il y a eu une bonne ambiance.	0	1	2	3	4	5
• J'ai eu l'occasion d'interagir avec l'assistant.	0	1	2	3	4	5
• Je me suis engagé(e) dans la séance.	0	1	2	3	4	5
• J'ai pu faire des autocorrections.	0	1	2	3	4	5
• J'ai eu l'occasion d'interagir avec les autres élèves.	0	1	2	3	4	5
• J'ai progressé au niveau des habiletés.	0	1	2	3	4	5

Avant la leçon : L'enseignant peut estimer si sa leçon devrait respecter les principes  
 Après la leçon : L'enseignant peut déterminer si sa leçon a respecté les principes  
 Les élèves peuvent expliquer comment ils ont perçu la leçon



## Premiers résultats

- Cycle de gymnastique avec des étudiants en EP
  - ☞ Principes utilisés pour préparer les séances
  - ☞ Questionnaires PAMIA + interviews
  - ☞ Confirmation de l'intérêt

Theunissen et al. (2020)

- Participation d'adolescents en surcharge pondérale à un programme d'activités physiques
  - ☞ Principes utilisés pour préparer les séances
  - ☞ Questionnaires PAMIA + interviews
  - ☞ Confirmation de l'intérêt

Rompen et al. (2020)



## Cinq messages clés



Les stratégies mises en place en classe exercent un impact positif sur la motivation et le bien-être psychologique des élèves

## Cinq messages clés



Il est important que les enseignants prennent conscience de l'impact de leurs interactions avec leurs élèves

73

## Cinq messages clés



La littérature scientifique met clairement en évidence que les enseignants peuvent modifier leurs stratégies motivationnelles afin de créer un climat de support

74

## Cinq messages clés



Avant de s'engager dans des interventions chronophages, essayer de respecter les principes PAMIA constitue un premier pas

75

## Cinq messages clés



Les structures de formation initiales et continues pourraient davantage intégrer les notions théoriques de la TAD ainsi que leurs applications pratiques dans leurs programmes

76



- Brault-Labbé, A. & Dubé, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 42, 2, 80-92. DOI: 10.1037/a0017385
- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos*, 31, 245-251. Available <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53497/32304>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.
- Dupont, J-P, Carlier, G., Gérard, P., & Delens, C. (2009). Déterminants et effets de la motivation des élèves en éducation physique : revue de la littérature. *Les Cahiers de Recherche en Education et Formation*, 73. Consulté sur Internet : [https://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/girsef/documents/cahier73\\_dupontvf.pdf](https://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/girsef/documents/cahier73_dupontvf.pdf)
- Dupont, J.-P., Carlier, G., Delens, C., & Gérard, P. (2010). La motivation auto-déterminée des élèves en éducation physique: état de la question. *STAPS*, 88, 7-23. DOI 10.3917/sta.088.0007
- Famose, J.-P. (2001). La motivation en éducation physique et en sport. Paris: Armand Colin.
- Fenouillet, F. (2016). *Les théories de la motivation (2ème éd.)*. Paris, France: Dunod.
- Forest, J. (2022). L'autodétermination, une vitamine pour le cerveau. Webinaire de la campagne Choisir, c'est ouvrir une porte. Mouvement Santé Mentale Québec. <https://www.youtube.com/watch?v=FEVtmAPS8vs>
- Haerens, L. (2013, July). *Physical education teachers inspiring young people towards a physically active lifestyle?!: Motivational dynamics in physical education*, Paper presented at the 2013 AIESEP International Conference 'Physical education and sport: Challenging the future', Warsaw, Poland.
- Malhotra, Y. and Galletta, D. (2003, January). Role of Commitment and Motivation in Knowledge Management Systems Implementation: Theory, Conceptualization, and Measurement of Antecedents of Success, *Proceedings of 36th Annual Hawaii International Conference on Systems Sciences* (pp. 1-10). IEEE.
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Reeve, J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). Self-determination theory: a dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. In D.M. McInerney & S. Van Etten (Eds.), *Big Theories Revisited*, Greenwich, CT, Information Age Press, 31-60.

- Rompen, J., Lepage, S., & Cloes, M. (2020 Février). *Analyse de l'impact d'un projet visant à promouvoir l'activité physique chez des adolescents en surpoids*. Communication affichée présentée lors de la 11<sup>ème</sup> Biennale de l'Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport : 'Former des citoyens physiquement éduqués : Un défi pour les intervenants en milieu scolaire, sportif et des loisirs'. Université de Liège, Liège, Belgique. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/249770>
- Roussel, P. (2000). La motivation au travail – concept et théories. *Les notes du LIRHE*, 326
- Sarrazin, P., Tessier, D., & Trouilloud, D. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : l'état des recherches. *Revue française de pédagogie*, 157, 47-177. Consulté sur Internet : <http://rfp.revues.org/463>
- Theunissen, C., Westenbohm, S., & Cloes, M. (2020 Février). *Avis des étudiants et du formateur quant au respect des principes PAMIA lors d'un cycle de gymnastique associé à un carnet de suivi de cours*. Communication affichée présentée lors de la 11<sup>ème</sup> Biennale de l'Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport : 'Former des citoyens physiquement éduqués : Un défi pour les intervenants en milieu scolaire, sportif et des loisirs'. Université de Liège, Liège, Belgique. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/249769>
- Vallerand, R., & Blanchard, C. (1998). Education permanente et motivation: contribution du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque. *Education Permanente*, 136, 3, 15-36
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999). An interactive analysis of intrinsic extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 1980, 11, 142-169.
- Vallerand, R. J. & Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval, Québec : Éditions Études Vivantes.
- Van den Broeck, A., Howard, J. L., Van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., & Gagné, M. (2021). Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, 11 (3), 240-273. DOI: 10.1177/20413866211006173
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, Article 103247. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>

## Crédit images

- [https://fr.freepik.com/photos-premium/main-qui-ecrit-introduction-marqueur-rouge-isole-blanc\\_13475263.htm](https://fr.freepik.com/photos-premium/main-qui-ecrit-introduction-marqueur-rouge-isole-blanc_13475263.htm)
- [https://www.pinterest.com/pin/826832812823383096/?amp\\_client\\_id=CLIENT\\_ID%28%29&mweb\\_unauth\\_id=&from\\_amp\\_pin\\_page=true](https://www.pinterest.com/pin/826832812823383096/?amp_client_id=CLIENT_ID%28%29&mweb_unauth_id=&from_amp_pin_page=true)
- [https://www.deridet.com/Ma-derniere-soiree-foot\\_a6092.html](https://www.deridet.com/Ma-derniere-soiree-foot_a6092.html)
- <https://fr.wikidia.org/wiki/Motivation>
- <https://selfdeterminationtheory.org/tag/interview/>
- <https://www.diversity-in-innovation.ch/fr/toolkit/principes-de-base/>
- <https://letstalkscience.ca/educational-resources/teaching-stem/considering-perspectives-step-in-step-out-step-back>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination_theory)
- <https://lilydesbois.wordpress.com/lidee-de-la-semaine/on-prend-nos-bonnes-resolutions-de-rentree/>
- <https://www.pinterest.com/pin/28780885097122443/>
- <https://www.birdsdessines.fr/page/2/?s=th%C3%A9orie>
- <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/hand-writing-overview-black-marker-on-359811287>
- <https://fr.dreamstime.com/images-libres-droits-application-%C3%A0-l-%C3%A9tude-image32338289>
- <http://www.purplelillie.com/teaching-school/schools-direct-primary>
- <https://rebelem.com/topical-anesthetic-use-corneal-abrasions/take-home-message/>
- [https://stock.adobe.com/ch\\_fr/images/carte-merci-thank-you-gracias-message-remerciements/53865203](https://stock.adobe.com/ch_fr/images/carte-merci-thank-you-gracias-message-remerciements/53865203)
- <https://fr.dreamstime.com/image-stock-but-bonification-image37001321>