



PRATIQUES SPORTIVES ET DYNAMIQUES MOTIVATIONNELLES : UNE LECTURE CONTEXTUALISÉE DES LYCÉENS DE SAINT-LOUIS DANS UNE APPROCHE SOCIO-ÉDUCATIVE

[Étapes de traitement de l'article]

Date de soumission : 05-06-2025 / Date de retour d'instruction : 24-06-2025 / Date de publication : 15-07-2025

Bambado BALDE

Université Gaston Berger de Saint-Louis (Sénégal)
Centre Interdisciplinaire d'Etudes et de Recherche de la Vallée (CIERVAL)
bambado.balde@ugb.edu.sn

Résumé : À partir d'une enquête de terrain menée dans quatre lycées de la commune de Saint-Louis (Sénégal), cette étude propose une lecture socio-éducative des effets de la pratique sportive sur la motivation scolaire des adolescents. En mobilisant une méthodologie mixte – combinant questionnaires quantitatifs, entretiens semi-directifs et observations directes –, l'analyse croise les données statistiques et les récits d'acteurs pour mettre en lumière les mécanismes de transformation à la fois personnelle et sociale que permet l'activité physique. Il ressort que le sport favorise la valorisation de soi, la construction identitaire, la régulation émotionnelle, mais aussi la reconstruction du lien à l'école. L'étude montre que, dans un contexte marqué par le désengagement scolaire et la crise de sens, la pratique sportive peut jouer un rôle de catalyseur, en agissant comme un agent de socialisation secondaire, porteur de normes, de valeurs et de compétences transférables à l'espace académique. Ainsi, le sport apparaît comme un levier pertinent pour renforcer l'engagement éducatif et lutter contre la démotivation des élèves.

Mots-clés : Motivation, socialisation, sport scolaire, performance éducative, Saint-Louis, pratiques juvéniles.

"SPORTS PRACTICES AND MOTIVATIONAL DYNAMICS : A CONTEXTUALIZED SOCIO-EDUCATIONAL APPROACH TO HIGH SCHOOL STUDENTS IN SAINT-LOUIS"

Abstract : Based on fieldwork conducted in four high schools in the municipality of Saint-Louis (Senegal), this study offers a socio-educational analysis of the effects of sports practice on students' academic motivation. Using a mixed-methods approach – combining quantitative questionnaires, semi-structured interviews, and direct observations – the analysis cross-references statistical data with personal narratives to highlight the transformative potential of physical activity on both personal and social levels. The findings reveal that sports participation enhances self-worth, supports identity construction, facilitates emotional regulation, and helps rebuild students' connection to school. In a context characterized by school disengagement and a crisis of meaning, sports emerge as a catalyst, functioning as a form of secondary socialization that transmits norms, values, and transversal skills applicable to academic life. As such, this study demonstrates that school-based sports can serve as a powerful lever for strengthening educational engagement and combating student demotivation.

Keywords: Academic motivation, youth socialization, school sports, educational performance, Saint-Louis, adolescent practices, student engagement

Introduction

Dans le contexte actuel de l'école secondaire au Sénégal, marqué par une montée préoccupante des décrochages scolaires, un désintérêt croissant vis-à-vis des savoirs académiques et une forme de fatigue sociale diffuse chez les adolescents, la question de la motivation scolaire devient un enjeu central pour les politiques éducatives comme pour les pratiques pédagogiques. Les établissements secondaires, notamment dans les zones urbaines, sont confrontés à des manifestations multiples de désengagement silencieux : absences répétées, passivité en classe, effritement du sens attribué aux apprentissages, et parfois même rejet symbolique de l'institution scolaire. Face à cette crise du rapport à l'école, il devient urgent d'identifier et de mobiliser des leviers alternatifs de remobilisation des élèves.

Parmi ces leviers, la pratique sportive émerge comme un espace singulier d'engagement, porteur de dynamiques éducatives souvent sous-estimées. Bien qu'en marge des disciplines dites fondamentales, le sport n'est ni neutre ni accessoire dans le parcours des élèves. Il constitue un cadre structurant, exigeant et porteur de valeurs, qui peut susciter une autre forme d'adhésion au projet scolaire. Moins contraint par les logiques évaluatives classiques, le sport favorise la participation, l'investissement personnel, le dépassement de soi, la socialisation et la reconnaissance symbolique – autant d'éléments susceptibles de nourrir une motivation durable.

Cet article propose ainsi une lecture sociologique et socio-éducative des effets de la pratique sportive sur les dynamiques motivationnelles des lycéens, à partir d'une étude menée dans quatre établissements secondaires de la commune de Saint-Louis, ville historiquement marquée par une forte tradition scolaire et culturelle. Il s'agit de comprendre dans quelle mesure et à quelles conditions l'activité physique, qu'elle soit pratiquée dans le cadre de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) ou dans des espaces informels, participe à la (re)construction identitaire des jeunes, à la gestion des émotions, à la valorisation personnelle et à la réactivation de l'engagement académique.

Nous partons de l'hypothèse selon laquelle le sport fonctionne comme un agent de socialisation secondaire, au sens où il introduit les jeunes à des normes, des rôles, des régulations et des compétences transversales transférables à la sphère scolaire : coopération, effort, discipline, respect de règles, esprit de compétition saine. Il constitue un espace symbolique où les adolescents peuvent retrouver confiance en leurs capacités, expérimenter la réussite par d'autres voies, et construire des trajectoires de valorisation en décalage avec le cadre strictement scolaire.

En nous appuyant sur une méthodologie mixte croisant données statistiques et récits d'acteurs (questionnaires, entretiens semi-directifs, observations de terrain), nous cherchons à identifier les mécanismes différenciés par lesquels la pratique sportive influence les attitudes scolaires. L'analyse vise également à éclairer les profils des élèves concernés, les dynamiques sociales à l'œuvre, ainsi que les limites structurelles qui freinent parfois l'expression de ce potentiel éducatif. Ce faisant, l'article entend contribuer à une réflexion critique sur la place du sport dans le système éducatif sénégalais et à une valorisation de ses fonctions sociales et pédagogiques dans la lutte contre la démotivation scolaire.



1. Approche méthodologique

L'analyse des effets socio-éducatifs de la pratique sportive sur la motivation scolaire suppose une méthodologie capable de saisir à la fois les régularités mesurables et les dimensions subjectives, vécues, des acteurs concernés. C'est pourquoi cette recherche adopte une approche méthodologique mixte, articulant des outils quantitatifs et qualitatifs, afin de croiser les regards, d'enrichir la compréhension et de renforcer la validité des résultats.

1.1. Paradigme de recherche et posture épistémologique

Tout travail de recherche s'inscrit dans une certaine conception du savoir et de la réalité sociale, qui guide les choix méthodologiques, les outils mobilisés et l'interprétation des données. C'est dans cette perspective que la présente étude, portant sur les effets de la pratique sportive sur la motivation scolaire des lycéens de Saint-Louis, adopte une posture épistémologique à la fois compréhensive **et** pragmatique, articulée à un paradigme interprétatif.

En effet, dans une logique weberienne, le paradigme interprétatif part du postulat que les phénomènes sociaux ne peuvent être compris uniquement à partir de régularités observables ou de corrélations statistiques. Il s'agit d'accéder au sens que les individus donnent à leurs actions, à leurs engagements, à leurs trajectoires, à partir de leur propre point de vue. Ainsi, cette étude vise moins à mesurer les effets « objectifs » de la pratique sportive qu'à comprendre comment les élèves eux-mêmes perçoivent, vivent et expliquent l'impact du sport sur leur rapport à l'école, à l'effort, à la réussite, à eux-mêmes et aux autres.

Ce positionnement épistémologique permet alors de considérer le sport non pas seulement comme une activité physique, mais comme un fait social porteur de significations multiples : il constitue un espace d'expression identitaire, un levier de reconnaissance, un moyen de régulation émotionnelle, voire une stratégie de valorisation alternative dans un environnement scolaire parfois vécu comme normatif ou excluant.

Par ailleurs, cette orientation compréhensive s'accompagne d'une épistémologie pragmatique, dans la mesure où la recherche s'adapte aux exigences du terrain et à la complexité de l'objet étudié. Concrètement, le choix d'une méthodologie mixte – combinant questionnaires quantitatifs, entretiens semi-directifs et observations directes – répond à la nécessité de croiser les regards, d'articuler des données objectivables à des récits subjectifs, et d'enrichir l'analyse par la triangulation. Loin de toute posture dogmatique, cette approche privilégie la cohérence entre les outils et les dimensions multiples de la réalité sociale.

Enfin, la démarche adoptée repose sur une posture réflexive, essentielle dans toute enquête à visée compréhensive. Le chercheur, en tant que médiateur entre les discours des acteurs et la construction du savoir scientifique, doit sans cesse interroger sa propre position : ses représentations, ses attentes, ses affects éventuels. Il s'agit de maintenir un équilibre entre proximité empathique et distance analytique, entre immersion sur le terrain et mise à distance critique, afin d'éviter à la fois l'adhésion naïve et la surinterprétation.

En somme, cette posture méthodologique repose sur l'idée que la compréhension des effets du sport sur la motivation scolaire ne peut être dissociée du sens que les jeunes

donnent à leur engagement corporel, ni des conditions sociales dans lesquelles cet engagement prend forme. C'est à cette articulation entre subjectivité, structure sociale et trajectoires scolaires que cette recherche entend contribuer.

1.2. Terrain et population d'enquête

L'enquête a été menée dans quatre lycées publics et privés de la commune de Saint-Louis du Sénégal, choisis pour leur diversité géographique, infrastructurale et sociologique. Il s'agit du lycée Charles de Gaulle, du lycée Ngallèle, du lycée Aimé Césaire et du lycée Didier Marie. Ces établissements accueillent des élèves issus de milieux sociaux variés, et présentent des profils contrastés en matière d'accès aux activités sportives (présence ou absence d'infrastructures, offre d'activités extrascolaires, horaires d'EPS, etc.).

La population cible est constituée d'élèves de Seconde, Première et Terminale, répartis dans différentes séries (L, S, T). Le choix d'un échantillon stratifié de 200 élèves a permis de garantir une représentativité en termes de genre, de niveau d'étude et de fréquence de pratique sportive.

1.3. Instruments de collecte

Trois outils principaux ont été mobilisés :

- Le questionnaire structuré, administré à 200 élèves, comportait des volets sur les caractéristiques sociodémographiques, la fréquence de pratique sportive, les motivations personnelles, ainsi que les effets perçus sur la concentration, la gestion du stress, l'engagement scolaire et l'estime de soi. Inspiré du cadre conceptuel de la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 1985), il a été pré-testé pour assurer sa fiabilité.
- L'entretien semi-directif, conduit auprès de 12 participants (8 élèves pratiquants, 2 enseignants d'EPS, 2 encadreurs d'activités sportives), visait à explorer les logiques subjectives, les parcours sportifs, les freins rencontrés et les effets concrets sur la trajectoire éducative et la perception de soi. Ces entretiens, enregistrés et retranscrits intégralement, ont été analysés à l'aide d'une grille thématique.
- L'observation directe, menée pendant les cours d'EPS et dans les temps informels (récréations, compétitions scolaires), a permis de contextualiser les données, d'observer les comportements corporels, les dynamiques de groupe et les modalités concrètes d'engagement physique.

1.4. Méthodes d'analyse

Les données issues du questionnaire ont été traitées à l'aide du logiciel SPSS, permettant de produire des statistiques descriptives et croisées. Les entretiens ont fait l'objet d'une analyse thématique selon des catégories inductives et déductives, afin d'identifier les régularités, tensions et bifurcations dans les discours. L'observation, quant à elle, a été consignée dans des carnets de terrain, puis triangulée avec les autres données pour assurer la cohérence interprétative.



1.5. Limites méthodologiques

Malgré sa richesse, cette approche comporte certaines limites. Le choix de se concentrer sur une seule ville restreint la portée généralisable des résultats à l'ensemble du territoire national. Par ailleurs, la déclaration subjective des élèves sur les effets du sport sur leur motivation scolaire est tributaire de leur capacité réflexive et de leur niveau de confiance dans l'enquêteur. Ces limites ont toutefois été atténuées par la triangulation des méthodes et une posture réflexive constante tout au long du processus de recherche.

2. Présentation et analyse des résultats

L'analyse des données recueillies à travers les questionnaires (306 élèves et 20 enseignants), les entretiens avec les proviseurs et inspecteurs, ainsi que quelques observations in situ, permet de dégager plusieurs lignes de force sur les effets de la pratique sportive sur la motivation scolaire. Nous structurons cette section autour de six axes analytiques : la typologie des pratiques sportives, leur fréquence, les formes de motivation, l'estime de soi, la gestion du stress et les obstacles identifiés. Chacun est appuyé par des tableaux statistiques et des extraits de verbatim.

2.1. Typologie des activités sportives pratiquées

La première étape de l'enquête a consisté à dresser une typologie des disciplines sportives effectivement pratiquées par les élèves. Cette catégorisation permet non seulement de quantifier les types d'activités dominantes, mais aussi de mieux comprendre les représentations sociales du sport chez les jeunes, en lien avec leurs préférences, leurs identités et leurs attentes.

Il ressort des données recueillies une prépondérance nette des sports collectifs, avec en tête le football (36,9 %), suivi par le basketball (17 %) et le handball (6,5 %). Ces disciplines sont particulièrement prisées par les garçons, notamment en raison de leur forte visibilité sociale, de l'influence des modèles médiatiques et de leur capacité à structurer des formes d'appartenance communautaire. Elles offrent un espace de reconnaissance symbolique, souvent absent des disciplines scolaires classiques, et fonctionnent comme un support de valorisation identitaire.

En parallèle, des activités plus individuelles, comme la gymnastique (8,2 %) ou l'athlétisme (2,6 %), sont également pratiquées, bien qu'à une moindre fréquence. Ces pratiques, souvent moins institutionnalisées dans le cadre scolaire, sont parfois choisies pour des raisons de santé, de développement corporel ou de préférence personnelle. Elles concernent davantage les filles, qui y trouvent des espaces plus intimistes et moins soumis aux normes masculines de performance et de compétition.

Tableau 1 : Activités sportives pratiquées selon les motivations déclarées

Activité	Amour	Passion	Plaisir	Inapte	Santé	NR	Total (%)
Football	10.5 %	14.1 %	5.2 %	0.0 %	5.6 %	1.6 %	36.9 %
Basketball	6.5 %	3.6 %	2.3 %	0.0 %	4.6 %	0.0 %	17.0 %
Gymnastique	2.3 %	1.3 %	0.3 %	0.0 %	3.6 %	0.7 %	8.2 %
Handball	3.6 %	2.0 %	0.7 %	0.0 %	0.3 %	0.0 %	6.5 %
Athlétisme	1.0 %	0.3 %	0.0 %	0.3 %	0.3 %	0.3 %	2.6 %

Source : Données du terrain, 2024

Les motivations déclarées par les élèves révèlent un engagement majoritairement spontané, fondé sur l'amour du sport (amour, passion), le plaisir de l'activité et dans une moindre mesure des considérations liées à la santé physique. Ces éléments renvoient à des formes de motivation intrinsèque, telles que définies par Deci et Ryan (1985) dans la Théorie de l'Autodétermination. Cette dernière postule que lorsque les individus sont motivés par le plaisir de l'activité elle-même (plutôt que par des récompenses externes), ils sont plus susceptibles de développer un engagement durable, autonome et profond.

Cette typologie met ainsi en évidence un clivage entre les motivations personnelles et les contraintes structurelles. Les élèves inactifs (ou faiblement actifs) sont souvent ceux pour qui les activités sportives proposées ne correspondent pas à leurs attentes ou sont rendues difficiles par l'absence d'infrastructures adaptées, la surcharge de travail ou les normes familiales.

Par ailleurs, le sport se présente ici comme un lieu d'expression de soi et de construction identitaire, particulièrement pour ceux qui ne trouvent pas de valorisation dans les cadres scolaires classiques. Les choix d'activités sportives ne sont donc pas neutres : ils traduisent des préférences, des appartenances, des rapports au corps et des trajectoires sociales différenciées, qu'il convient de lire à la lumière des inégalités de genre, de classe et d'accès à l'espace sportif.

En définitive, cette typologie constitue un point d'entrée essentiel pour comprendre la manière dont les jeunes investissent le sport comme espace de socialisation, de reconnaissance et de projection de soi, au cœur même de leur expérience scolaire.

2.2. *Fréquence et ancienneté de la pratique*

Au-delà du type d'activité sportive pratiquée, la fréquence et l'ancienneté de la pratique constituent des indicateurs précieux pour évaluer le degré d'engagement des élèves et la place que le sport occupe dans leur trajectoire quotidienne et scolaire. Ces deux variables renseignent non seulement sur l'intensité de l'investissement corporel, mais aussi sur la constance de la pratique dans la durée – deux facteurs clés dans la construction d'habitudes sportives durables et potentiellement bénéfiques sur le plan scolaire.

Les données recueillies montrent que près de 68 % des élèves interrogés déclarent pratiquer une activité sportive au moins deux fois par semaine, que ce soit dans le cadre des cours d'EPS, d'un club, ou de manière informelle dans leur quartier. À l'inverse, 32 % affirment pratiquer rarement, voire jamais. Cette fréquence témoigne d'un rapport régulier et structurant au corps, où le sport s'inscrit dans une routine hebdomadaire, parfois intégrée à l'emploi du temps personnel de l'élève.

Tableau 2 : Fréquence hebdomadaire déclarée de la pratique sportive

Fréquence de pratique	Nombre d'élèves	Pourcentage (%)
Aucune pratique	98	32 %
1 fois par semaine	52	17 %
2 fois par semaine	88	29 %
3 fois ou plus par semaine	68	22 %

Source : Questionnaire élèves, enquête terrain, 2024



En croisant ces données avec les résultats qualitatifs, il apparaît que les élèves les plus réguliers dans leur pratique sont souvent ceux qui bénéficient de conditions favorables : infrastructures accessibles, encadrement motivant, appui familial, temps libre suffisant. Ces élèves développent une relation durable au sport, dans laquelle l'activité devient un rituel identitaire et stabilisateur, parfois au même titre que d'autres habitudes académiques.

Un autre indicateur révélateur est l'ancienneté de la pratique. Une majorité significative des jeunes enquêtés déclare avoir commencé le sport dès l'enfance, souvent entre 7 et 10 ans, avec une poursuite régulière jusqu'à l'adolescence. Cette continuité est particulièrement visible chez les élèves affiliés à des clubs sportifs formels.

« Je joue au foot depuis le CM1. Aujourd'hui, je suis en Première et je m'entraîne toujours deux fois par semaine avec mon équipe », témoigne un élève du lycée Charles de Gaulle.

Cette ancienneté traduit une habitude corporelle, une intériorisation progressive des normes sportives (respect des règles, effort, régularité) et une inscription du sport dans le temps long de la construction identitaire. Cela conforte l'idée défendue par Travaillot (2012) selon laquelle une pratique physique régulière et prolongée favorise des effets éducatifs durables, notamment en matière de discipline personnelle, de gestion du temps et de persévérance.

À l'inverse, les élèves dont la pratique est plus récente ou discontinuée sont souvent confrontés à des contraintes contextuelles : surcharge de travail scolaire, exigences familiales, absence de terrain à proximité, ou encore perte d'intérêt liée à une expérience antérieure négative (blessure, stigmatisation, échec sportif). Ces éléments apparaissent dans plusieurs entretiens comme des freins à la continuité de la pratique, mais aussi comme des indicateurs d'inégalités d'accès aux bienfaits éducatifs du sport. Ainsi, la fréquence et l'ancienneté de la pratique sportive ne sont pas de simples variables descriptives : elles révèlent des formes différenciées d'appropriation du sport, entre ceux qui l'inscrivent dans leur identité et leur projet de vie, et ceux pour qui il reste une activité marginale, voire inaccessible. Elles permettent de mieux comprendre comment le sport peut, selon les cas, devenir un rituel structurant ou une expérience disqualifiée, et par conséquent, un vecteur de remobilisation ou un marqueur d'exclusion.

2.3. Motivation intrinsèque et extrinsèque

Comprendre les raisons pour lesquelles les élèves s'engagent dans la pratique sportive permet de mieux saisir les dynamiques motivationnelles à l'œuvre, en lien avec leur rapport à l'école, au corps et à eux-mêmes. Dans cette optique, l'analyse des résultats révèle une coexistence de motivations intrinsèques – fondées sur le plaisir de pratiquer pour lui-même – et de motivations extrinsèques, orientées vers des bénéfices attendus, sociaux, scolaires ou professionnels.

Les réponses au questionnaire montrent que près de la moitié des élèves (48,7 %) pratiquent une activité physique principalement par plaisir personnel, c'est-à-dire sans attente de récompense extérieure immédiate. Cette dimension du plaisir rejoint pleinement la motivation intrinsèque, telle que conceptualisée par Deci et Ryan (1985), qui la définissent comme le moteur d'une activité réalisée pour le plaisir et la

satisfaction qu'elle procure en elle-même. Elle est corrélée à une persévérance plus stable, à une meilleure concentration et à un sentiment de compétence accru.

« Je joue au basket parce que j'aime ça. Quand je suis sur le terrain, j'oublie tout, même les soucis à la maison ou les devoirs », confie une élève du lycée Aimé Césaire.

« C'est dans le sport que je me sens libre. Même si je suis stressé à la maison ou en classe, sur le terrain, je suis moi », explique un élève du lycée Didier-Marie.

Ces témoignages révèlent une forme de reconnexion à soi par l'action corporelle, où le sport devient un espace d'expression, de liberté et de réappropriation de l'identité, souvent mise à l'épreuve par les contraintes scolaires ou familiales.

En revanche, 27,3 % des élèves évoquent des motivations liées à la santé, une préoccupation qui témoigne d'une conscience des bienfaits physiques du sport, mais qui relève davantage d'une motivation extrinsèque identifiée, selon la typologie de Deci & Ryan. De même, 14 % disent pratiquer en raison d'un rêve de carrière sportive ou sous l'influence de modèles médiatiques, ce qui renvoie à une motivation régulée par des objectifs externes, orientés vers la réussite sociale ou économique.

Enfin, 10 % des élèves indiquent que leur pratique est encouragée, voire imposée, par leur entourage (parents, enseignants), ce qui illustre une forme de motivation extrinsèque contrôlée, plus fragile, souvent sujette à l'abandon en l'absence de gratification immédiate.

Tableau 3 : Principales motivations déclarées pour la pratique sportive

Motivation principale	Pourcentage des élèves
Plaisir personnel (motivation intrinsèque)	48,7 %
Santé physique (motivation identifiée)	27,3 %
Projet de carrière / modèle sportif	14 %
Pression ou encouragement extérieur	10 %

Source : Questionnaire élèves, enquête de terrain, 2024

Cette répartition démontre que, si la majorité des élèves interrogés sont animés par une dynamique personnelle, libre et autonome dans leur rapport au sport, une frange non négligeable reste dépendante d'incitations externes, parfois ambivalentes. Il convient dès lors de souligner que les formes de motivation extrinsèque ne sont pas en soi négatives, dans la mesure où certaines d'entre elles peuvent se transformer progressivement en motivation autonome, à condition que le contexte favorise l'appropriation personnelle de l'activité.

La théorie de l'Autodétermination insiste justement sur le continuum motivationnel, allant de la contrainte externe à la motivation pleinement intégrée. L'environnement éducatif – notamment le climat scolaire, l'attitude des enseignants d'EPS, le soutien parental ou la reconnaissance institutionnelle – joue ici un rôle crucial pour permettre cette internalisation des motivations.

Les entretiens confirment cette diversité des profils motivationnels. Un élève de Terminale déclare : « Au début, je faisais du sport parce que mon père m'y obligeait, mais maintenant j'aime ça, c'est devenu mon truc. »

Ce type de trajectoire illustre parfaitement le passage d'une motivation extrinsèque imposée à une motivation autodéterminée, avec des effets positifs sur la persévérance, la régularité et la satisfaction personnelle.



En somme, cette section montre que les dynamiques motivationnelles associées à la pratique sportive sont complexes, évolutives et profondément contextualisées. Elles varient en fonction du genre, de la trajectoire scolaire, du milieu familial et des conditions matérielles d'accès au sport. Comprendre ces variations permet de mieux concevoir des politiques sportives et éducatives capables de susciter une adhésion durable, en misant sur le plaisir, le sens et l'autonomie des élèves dans leurs engagements corporels et scolaires.

2.4. *Estime de soi et construction identitaire*

Parmi les effets les plus significatifs de la pratique sportive sur les adolescents, figure en bonne place le renforcement de l'estime de soi et la (re)construction identitaire. En effet, dans un contexte scolaire souvent marqué par la compétition académique, la hiérarchisation des performances intellectuelles et le risque de stigmatisation de l'échec, le sport offre un espace alternatif de valorisation. Il permet à de nombreux élèves – notamment ceux en difficulté dans les disciplines scolaires classiques – d'expérimenter la réussite, de prendre confiance en eux et de reconstruire une image positive de leur personne.

Les résultats de l'enquête font apparaître que pour une large majorité d'élèves pratiquants, le sport constitue un espace de reconnaissance sociale et personnelle. À travers l'effort physique, la progression, les victoires ou simplement la participation, les jeunes acquièrent un sentiment de compétence transférable dans d'autres sphères de leur vie, y compris l'école. Ce phénomène, analysé par Bandura (2003) sous le concept de *sentiment d'efficacité personnelle*, est un levier central dans la persévérance scolaire : un élève qui se sent capable dans un domaine sera plus enclin à s'engager dans d'autres.

« *Quand je suis bon en sport, je me sens capable de tout* », déclare un élève de Terminale. « *J'ai longtemps été timide, mais quand j'ai commencé à gagner des matchs, j'ai pris confiance, même pour parler en classe* », explique une élève du lycée Ngallèle.

Ces témoignages montrent que la réussite sportive devient un point d'ancrage émotionnel et identitaire, à partir duquel l'élève peut revaloriser son rapport à lui-même, mais aussi aux autres et au savoir. Il ne s'agit pas d'un effet mécanique, mais d'un processus progressif, qui dépend du cadre dans lequel le sport est pratiqué : encouragement des pairs, reconnaissance des enseignants, valorisation dans l'établissement.

Par ailleurs, les données qualitatives recueillies suggèrent que ce bénéfice est encore plus marqué chez les élèves ayant connu des formes de dévalorisation scolaire. Pour ceux qui ont été catalogués comme « faibles » ou « peu motivés », la reconnaissance acquise sur le terrain peut opérer un renversement symbolique, en restaurant un sentiment de légitimité au sein de l'espace éducatif.

« *À l'école, je suis moyen. Mais sur le terrain, tout le monde me respecte. Ça me donne de la force pour continuer* », affirme un élève du lycée Didier-Marie.

Cette observation rejoint les analyses de Blanchette (2006), qui voit dans la pratique sportive une possibilité de redéfinition de soi, particulièrement chez les jeunes vulnérables ou marginalisés. Le sport, dans ce cas, devient une instance de requalification symbolique, voire une forme de résistance identitaire.

En outre, il est important de souligner que cette construction de l'estime de soi ne se limite pas aux performances visibles. Elle est également alimentée par l'expérience du corps maîtrisé, du progrès perçu, de la solidarité éprouvée, autant de dimensions qui participent à la consolidation de soi. Le sport devient alors un terrain d'apprentissage de la persévérance, de la maîtrise émotionnelle, du respect des règles et de la gestion de l'échec – compétences qui résonnent fortement avec les exigences du parcours scolaire.

En somme, loin d'être un simple exutoire ou une distraction, la pratique sportive apparaît comme un dispositif identitaire où se joue une part essentielle de la confiance en soi des jeunes. En permettant aux élèves de se découvrir compétents, visibles, utiles et reconnus, le sport alimente une dynamique de subjectivation positive, à la fois dans l'univers du sport et dans celui de l'école.

2.5. Gestion du stress et bien-être mental

La majorité des élèves évoquent la réduction du stress comme un effet direct du sport. Les interviews des inspecteurs et proviseurs confirment cette tendance :

« *Le sport les aide à se libérer, surtout ceux qui sont stressés par les examens* », affirme un proviseur.

La scolarité, en particulier au lycée, constitue pour de nombreux élèves une période marquée par une pression croissante : attentes parentales et institutionnelles, exigences d'examens, surcharge de travail, incertitudes sur l'avenir. Dans ce contexte, la question de la gestion du stress et du bien-être psychologique devient centrale dans l'analyse de la motivation scolaire. Les résultats de cette étude révèlent que la pratique sportive joue un rôle non négligeable dans la régulation émotionnelle des adolescents et dans leur capacité à faire face aux contraintes scolaires.

Les données issues du questionnaire montrent que 78 % des élèves interrogés considèrent que le sport améliore leur concentration en classe, tandis que 71 % estiment qu'il les aide à mieux gérer leur stress, notamment en période d'évaluation. Ces chiffres confirment que, pour une majorité de jeunes, l'activité physique agit comme un exutoire psychique, une soupape de décompression face aux tensions du quotidien scolaire.

Tableau 4 : Effets perçus du sport sur la concentration et le stress

Effet perçu	Oui (%)	Non (%)
Amélioration de la concentration	78 %	22 %
Réduction du stress scolaire	71 %	29 %

Source : Questionnaire élèves, enquête terrain, 2024

Ces résultats sont étayés par les entretiens qualitatifs, qui mettent en lumière la fonction **cathartique et régulatrice** du sport. Plusieurs élèves décrivent la séance sportive comme un moment de libération physique et mentale, un temps « à soi », détaché des obligations scolaires et familiales.

« *Quand je cours ou que je joue, je sens que tout ce qui me pèse disparaît. Je me vide la tête et après je peux mieux me concentrer en classe* », explique une élève du lycée Aimé Césaire.
« *C'est dans le sport que je me sens libre. Même si je suis stressé à la maison ou en classe, sur le terrain, je suis moi* », confie un élève du lycée Didier-Marie.



Ces témoignages montrent que le sport ne produit pas seulement un effet biologique (sécrétion d'endorphines, relaxation musculaire), mais aussi un effet symbolique et psychologique : il constitue un espace où les jeunes peuvent momentanément suspendre les injonctions, retrouver la maîtrise de leur corps, se recentrer sur leurs sensations et sur le présent.

Plusieurs chefs d'établissement et enseignants interrogés confirment cette perception. Un proviseur déclare : « *Je remarque que les élèves les plus réguliers dans les activités sportives sont aussi plus calmes, plus posés, plus aptes à gérer les périodes de stress.* »

Ces constats rejoignent les travaux de Philippe (2018), selon lesquels la régularité de la pratique physique améliore les capacités d'attention et favorise une disposition mentale plus stable. De même, Naima (2016) souligne que le sport, lorsqu'il est encadré et intégré au rythme scolaire, constitue une ressource de santé mentale, en particulier pour les élèves exposés à des environnements stressants ou anxiogènes.

Il convient également de noter que cet effet régulateur du sport est souvent amplifié lorsqu'il est pratiqué collectivement, car il permet en plus de développer des liens sociaux, de renforcer l'appartenance à un groupe et de bénéficier d'un soutien émotionnel par les pairs. Cela est particulièrement bénéfique pour les jeunes confrontés à des solitudes scolaires, à des situations d'isolement ou de marginalisation. En somme, la pratique sportive apparaît non seulement comme un moyen de maintenir une bonne santé physique, mais aussi comme un vecteur de stabilité psychologique. Elle participe à une forme d'hygiène émotionnelle, précieuse dans un univers scolaire où la pression peut engendrer fatigue, démotivation et repli sur soi. En libérant les tensions, en favorisant l'ancrage dans le présent, en cultivant le plaisir du mouvement, le sport permet aux élèves de mieux investir leur scolarité, avec plus de sérénité et de disponibilité mentale.

2.6. *Obstacles à la pratique sportive*

Si les bienfaits de la pratique sportive sont largement reconnus par les élèves, les enseignants et les chefs d'établissement, il reste néanmoins que plusieurs obstacles structurels, sociaux et symboliques freinent son accessibilité réelle, notamment pour certains profils d'élèves. Ces freins limitent non seulement la régularité des pratiques, mais aussi l'égalité des chances d'en bénéficier pleinement dans le cadre scolaire.

Les résultats du questionnaire révèlent que près de 45 % des élèves interrogés évoquent au moins un obstacle significatif à leur pratique sportive régulière. Ces obstacles sont de nature variée : manque d'infrastructures, surcharge des tâches domestiques, pression académique, opposition familiale.

Tableau 5 : Principaux obstacles déclarés à la pratique sportive

Obstacle principal	Effectif	Pourcentage (%)
Manque de temps (devoirs, examens)	51	16,7 %
Absence d'infrastructures adéquates	47	15,4 %
Tâches ménagères (principalement filles)	63	20,5 %
Opposition parentale	25	8,2 %
Aucun obstacle déclaré	120	39,2 %

Source : Questionnaire élèves, enquête terrain, 2024

Les inégalités de genre apparaissent particulièrement saillantes dans cette partie de l'enquête. Une majorité des filles interrogées évoquent des empêchements liés à la répartition inégale des tâches domestiques, mais aussi à la perception sociale selon laquelle le sport serait une activité inappropriée ou secondaire pour les jeunes filles. Cette norme culturelle, encore fortement ancrée dans de nombreux contextes sénégalais, tend à renforcer les assignations de genre au sein de la sphère éducative.

« *Mes parents disent que courir et jouer au ballon, ce n'est pas pour une fille sérieuse* », confie une élève de Seconde au lycée Ngallèle.

« *Après l'école, je dois aller au marché ou aider à la maison. Je n'ai pas le temps de faire du sport* », ajoute une autre, élève au lycée Aimé Césaire.

Ces propos mettent en lumière une double contrainte subie par les filles : l'exigence scolaire, d'une part, et l'obligation domestique et familiale, d'autre part. Cette réalité est en accord avec les analyses de Pineau (1992), qui souligne que la participation des filles aux loisirs, notamment sportifs, est souvent entravée par des normes de genre et des rôles sociaux traditionnels, renforçant ainsi leur invisibilité dans l'espace public.

Par ailleurs, l'absence d'infrastructures sportives de qualité constitue un frein majeur dans plusieurs établissements. Dans les lycées enquêtés, les terrains sont souvent en mauvais état, peu sécurisés, ou inexistant. Cette situation décourage la pratique régulière et rend difficile l'organisation structurée de séances d'EPS ou d'activités extrascolaires. Elle pose également la question du droit à l'espace, tel que l'évoquait Lefebvre (1974), pour qui l'accès aux lieux d'expression physique et symbolique constitue une condition essentielle d'équité sociale.

D'autres élèves évoquent le manque de temps comme facteur bloquant, en raison de la charge de travail scolaire (devoirs, cours particuliers) ou de la préparation aux examens. Ce constat révèle un clivage dans la hiérarchisation des disciplines, où le sport est souvent perçu comme une activité secondaire, voire superflue, dans un contexte où la réussite académique est survalorisée.

« *Même si j'aime le sport, je dois me concentrer sur mes cours, sinon mes parents ne sont pas contents* », explique un élève de Terminale.

Enfin, l'absence de reconnaissance institutionnelle du sport comme levier éducatif à part entière constitue un obstacle plus diffus, mais non moins déterminant. Lorsque les enseignants, les encadreurs ou les parents ne valorisent pas les compétences développées par le sport (coopération, discipline, persévérance), les élèves ont tendance à reléguer cette activité à une fonction purement récréative, sans impact sur leur avenir scolaire ou personnel.

En somme, cette analyse met en évidence que la pratique sportive, si elle est potentiellement inclusive et formatrice, reste profondément marquée par des inégalités d'accès, des freins sociaux de genre, et une faible reconnaissance institutionnelle. Ces barrières soulignent la nécessité d'une réflexion sur les conditions matérielles, culturelles et symboliques qui permettraient de faire du sport un véritable outil de démocratisation éducative.

3. Discussion générale des résultats

L'analyse croisée des résultats quantitatifs et qualitatifs issus de cette recherche permet de dégager une compréhension fine et nuancée des dynamiques qui articulent la pratique sportive à la motivation scolaire chez les lycéens de Saint-Louis. Loin d'être



une simple activité périphérique, accessoire ou purement récréative, le sport apparaît comme un vecteur transversal d'engagement éducatif, capable d'intervenir à différents niveaux de la trajectoire scolaire des jeunes : cognitive, émotionnelle, sociale et identitaire. Dans un contexte marqué par le désengagement latent, la surcharge académique et les inégalités de réussite, il constitue un levier de mobilisation globale qui mérite d'être mieux valorisé dans les politiques éducatives.

Les résultats mettent tout d'abord en évidence la prégnance de la motivation intrinsèque dans le rapport des élèves à la pratique sportive. Une large majorité affirme pratiquer avant tout pour le plaisir, la passion ou le sentiment de liberté corporelle que procure l'activité. Ce type de motivation, au cœur de la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 1985), repose sur trois besoins fondamentaux : l'autonomie, la compétence et l'appartenance. Lorsqu'ils sont satisfaits, ils renforcent l'engagement durable, l'investissement personnel et le sentiment de bien-être. Cette dynamique intrinsèque constitue un noyau moteur puissant, capable de nourrir un rapport positif à l'effort et de favoriser le transfert vers d'autres sphères d'investissement, notamment l'école.

Au-delà de la simple mobilisation, le sport joue également un rôle structurant dans la construction de l'estime de soi. Il offre à de nombreux élèves, souvent en situation de fragilité scolaire, une scène alternative de reconnaissance, où la performance est corporelle, émotionnelle, collective autant qu'intellectuelle. Le terrain devient ainsi un lieu de réparation symbolique : il permet de se voir autrement, d'être vu autrement, et de se projeter avec confiance dans des rôles valorisants. Cette pluralité des registres de réussite élargit les voies d'épanouissement et réduit les effets délétères d'une école centrée sur la seule réussite académique. Dans certains cas, la réussite sportive devient même une condition préalable à la reconquête de la confiance scolaire, en restaurant le sentiment de compétence et la légitimité à apprendre.

En parallèle, la pratique sportive se révèle être un espace de régulation émotionnelle et de stabilisation mentale, en particulier dans un univers scolaire souvent vécu comme contraignant, compétitif, voire aliénant. Le sport permet un relâchement des tensions psychiques, une mise à distance des pressions sociales et scolaires, et une réappropriation du corps dans l'action. Les élèves interrogés décrivent fréquemment le sport comme un lieu de refuge actif, un espace où ils peuvent canaliser leurs émotions, reprendre le contrôle de leur énergie, et retrouver une forme de clarté mentale favorable à l'apprentissage. Ce rôle thérapeutique du sport, bien que souvent ignoré par l'institution, apparaît ici comme une ressource cruciale de santé mentale et de disponibilité scolaire.

Toutefois, les effets positifs de la pratique sportive ne peuvent être pleinement compris sans être confrontés aux barrières sociales, genrées et institutionnelles qui en limitent l'accès. Les inégalités observées révèlent une réalité contrastée : alors que certains élèves évoluent dans des environnements favorables à la pratique (encadrement, infrastructures, reconnaissance), d'autres sont freinés par des logiques d'exclusion ou d'invisibilité. Les filles, en particulier, font face à une double contrainte : elles sont sollicitées dans l'espace domestique et disqualifiées dans l'espace sportif, souvent considéré comme un territoire masculin. À cela s'ajoutent le manque d'infrastructures, la faible reconnaissance symbolique de l'EPS et le peu d'ancrage du sport dans les

projets d'établissement. Ce déficit structurel entrave les effets bénéfiques du sport, en confinant cette activité à une marginalité symbolique et matérielle.

Au regard de ces constats, il devient urgent de repenser la place du sport dans le système éducatif. Loin d'être un simple temps de détente intercalé entre deux disciplines « nobles », le sport scolaire doit être reconnu comme une composante stratégique de la formation globale des élèves. Cela suppose une revalorisation institutionnelle de l'EPS, un investissement accru dans les équipements, un encadrement renforcé et surtout une politique inclusive qui prenne en compte les spécificités de genre, de milieu et de trajectoire.

En définitive, cette étude confirme que le sport peut contribuer à reconstruire le lien entre les élèves et l'école, en activant des leviers affectifs, identitaires et sociaux que les dispositifs pédagogiques traditionnels ne parviennent plus toujours à mobiliser. Il s'agit dès lors de ne plus penser le sport comme une option ou un luxe, mais comme un outil de remobilisation et d'émancipation, pleinement inscrit dans une vision renouvelée de l'éducation, fondée sur le bien-être, la reconnaissance et la diversité des talents.

Conclusion

Au terme de cette recherche, il apparaît avec une grande clarté que la pratique sportive constitue bien plus qu'une simple activité de loisirs ; elle s'affirme comme un véritable espace éducatif à part entière, capable de susciter, de renforcer et de stabiliser la motivation scolaire chez les lycéens. Le sport, loin d'être un simple complément, joue un rôle transversal majeur en mobilisant simultanément le corps, l'esprit et le collectif, dans un processus dynamique et continu de transformation personnelle et sociale. Cette triple mobilisation favorise l'émergence d'une synergie entre bien-être physique, développement cognitif et intégration sociale, qui se révèle être un levier puissant dans l'engagement des jeunes dans leur parcours scolaire.

Plus précisément, la pratique sportive encourage le développement d'un sentiment d'efficacité personnelle, en permettant aux élèves de mesurer concrètement leurs progrès et leurs réussites, ce qui nourrit une estime de soi renouvelée et plus robuste face aux défis académiques. Par ailleurs, elle contribue à la gestion du stress et des émotions, offrant un cadre où les tensions peuvent être canalisées positivement, tout en réactivant le plaisir d'apprendre par une approche ludique et motivante. Sur le plan social, le sport se présente également comme un vecteur essentiel de socialisation : il crée des occasions uniques d'engagement coopératif, d'entraide et de reconnaissance symbolique, tout en renforçant le sentiment d'appartenance à un groupe et la participation collective. Ces dimensions sociales jouent un rôle fondamental dans la construction identitaire et la consolidation des réseaux de soutien entre pairs, facteurs essentiels à la réussite scolaire.

Cependant, il est crucial de souligner que ces effets bénéfiques ne peuvent être durables et pleinement opérants que si les conditions de mise en œuvre sont réfléchies et optimisées à un niveau structurel. Cela implique notamment d'assurer une accessibilité réelle et équitable à la pratique sportive pour tous les élèves, en particulier pour les filles, souvent confrontées à des barrières culturelles ou matérielles. Il convient également de veiller à la qualité des encadrements, en formant des éducateurs compétents et sensibilisés aux enjeux éducatifs, ainsi qu'à l'intégration



systématique du sport dans les projets d'établissement, afin qu'il soit perçu et valorisé comme un pilier de la formation globale.

En définitive, cette étude plaide pour une reconsidération du sport scolaire, qui ne devrait plus être envisagé comme une activité périphérique ou secondaire, mais bien comme une ressource stratégique et incontournable au service de l'épanouissement global des élèves et de la lutte contre la démotivation scolaire. Elle invite à inscrire le sport dans une dynamique éducative intégrative, inclusive et cohérente avec les objectifs pédagogiques. Par ailleurs, elle ouvre des perspectives prometteuses pour de futures recherches, notamment sur les effets à long terme de la pratique sportive sur les trajectoires scolaires, ainsi que sur les modalités d'institutionnalisation d'un sport éducatif, qui soit à la fois porteur de sens, respectueux des diversités et véritablement intégré aux politiques éducatives. De telles études permettront d'affiner les dispositifs et d'en maximiser l'impact social et pédagogique, dans un souci constant de justice et d'efficacité éducative.

Références Bibliographiques

1. Livres et ouvrages généraux

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum Press.

– Ouvrage fondamental sur la théorie de l'autodétermination, essentielle pour comprendre la motivation dans le sport et l'éducation.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris : Les Éditions de Minuit.

Durand, M. (2008). *Éducation physique et sport scolaire*. Paris : Presses Universitaires de France.

– Une introduction complète sur la place du sport à l'école, ses enjeux éducatifs et sociaux.

Petitpas, A. J., & Danish, S. J. (1995). *Sport and adolescent development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

– Exploration des bénéfices psychosociaux du sport dans le développement des adolescents.

2. Articles et études spécifiques

Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.

– Synthèse des bénéfices de l'éducation physique sur la motivation et le développement global des élèves.

Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). *Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 32–47.

– Article sur les différences d'accès et de motivation dans le sport selon le genre.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). *Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. Developmental Psychology, 42(4), 698-713.*

- Analyse longitudinale de la participation sportive et ses effets sur les résultats scolaires.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). *Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. Physical Education and Sport Pedagogy, 10(1), 19-40.*

- Étude des programmes sportifs comme leviers de développement personnel et social.

3. Rapports et ressources institutionnelles

UNESCO (2015). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport.* Paris : UNESCO.

- Cadre international pour valoriser la place du sport dans l'éducation.

Ministère de l'Éducation Nationale (France) (2018). *Le sport à l'école : enjeux et perspectives.* Paris : Documentation Française.

- Rapport sur les politiques publiques relatives à l'intégration du sport à l'école.