

Éducation
physique
et sportive

Sommaire

DIDACTIQUE DE L'EPS ET EDUCATION A LA SANTE

- Finalités et objectifs de l'EPS
- La programmation en EPS
- La leçon d'EPS
- L'EPS et l'éducation à la santé

LES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

- L'athlétisme à l'école
- La danse à l'école
- La natation à l'école
- Les jeux collectifs à l'école

PREPARER L'EXPOSE ET L'ENTRETIEN

- Gérer le temps de l'épreuve
- Comprendre le sujet et extraire les données
- Construire l'exposé
- Communiquer et se préparer aux questions du jury
- Renforcer ses références en EPS

SUJETS D'ENTRAINEMENT

- Danse CE2
- Natation CP
- Athlétisme Cycle 3
- Jeux collectifs GS
- Athlétisme CE1
- Danse MS
- Natation CP
- Jeux collectifs GS
- Activités circassiennes Cycle 3
- Jeux de préhension Cycle 3

Didactique de l'EPS et éducation à la santé

FINALITES ET OBJECTIFS DE L'EPS

- 1. Les perspectives transdisciplinaires**
 - a. L'EPS et le socle commun de connaissances et de compétences
 - b. Dire, lire, écrire en EPS
 - c. Mieux comprendre grâce à l'EPS : l'articulation transdisciplinaire
- 2. Les compétences que l'élève doit acquérir en EPS**
 - a. Un objectif : enrichir et perfectionner le répertoire moteur
 - b. Les compétences spécifiques à développer

LA PROGRAMMATION EN EPS

- 1. Quelles compétences programmer ?**
- 2. Quelles activités choisir ?**
 - a. Des activités physiques, sportives et artistiques (APSA)
 - b. Quelles APSA pour quelle compétence ?
- 3. La programmation dans le temps**
- 4. L'élaboration de modules en EPS**
 - a. Une aide non négligeable
 - b. La situation de référence
 - c. La répartition des séances

LA LECON D'EPS

- 1. Quelques conseils**
 - a. En EPS on apprend par et pour l'action
 - b. Le projet en EPS
- 2. Chronologie de la séance d'EPS**
 - a. La prise en main
 - b. La mise en disponibilité (ou mise en activité)
 - c. Le retour au calme
- 3. Les situations en EPS**
 - a. Les différents types de situation en EPS
 - b. Les éléments constitutifs d'une situation

L'EPS ET L'EDUCATION A LA SANTE

- 1. La santé : définitions et représentations**
 - a. Définition de l'OMS
 - b. Capacité d'adaptation à l'environnement
 - c. Santé physique, psychologique et sociale
- 2. Les effets de la pratique d'activités physiques sur la santé**
 - a. Effets psychologiques de la pratique physique
 - b. Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes
- 3. La place de l'EPS dans l'éducation à la santé à l'école**
 - a. S'engager dans une pratique raisonnée
 - b. Engager les élèves dans une activité régulière et durable
 - c. Comment ?
- 4. EPS et intégration de tous les élèves**
 - a. La pratique adaptée dans le cadre de l'enseignement obligatoire
 - b. Le sport scolaire (USEP)

FINALITÉS ET OBJECTIFS DE L'EPS

Une discipline scolaire qui vise le développement d'**habiletés motrices** et qui cherche à **former le citoyen** (sportif) de demain.

Objectifs de l'EPS

- **Moteur** : développement des capacités motrices, développement de la personne, développement sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel.
- **Culture** : découverte et accès au patrimoine culturel des APSA
- **Santé et autonomie** : connaissance et respect du corps pour le garder en bonne santé

Participation à l'éducation

- **Santé** : découverte des possibilités du corps en action et respect du corps
- **Sécurité** : agir en toute sécurité, prise de risques mesurés et contrôlés
- Sens et **plaisir de l'effort**, de la persévérance : moduler son énergie, répondre au besoin et au plaisir de bouger
- Construction des **compétences utiles** dans la vie de tous les jours : repérage dans l'espace et le temps, évaluation des distances, contrôle des émotions, dénomination des objets manipulés ou utilisés, construction de la latéralité...
- **Citoyenneté** : meilleure connaissance des autres, respect des autres, responsabilité, autonomie, valeurs morales et sociales (respect de règles, de soi-même et d'autrui, des différences, lutte contre les stéréotypes et construction de l'égalité filles-garçons)

1. Les perspectives transdisciplinaires

A. L'EPS et le socle commun de connaissances et de compétences

Développement des compétences sociales et civiques

Avoir un comportement responsable

- **Respect des règles de sécurité**, connaissance des risques liés à la pratique d'activités physiques et à l'utilisation d'équipements
- **Respect des autres et des règles collectives**, respect des adversaires et des partenaires, respect de l'égalité filles-garçons, respect des règles d'un jeu ou sport collectif
- **Aide, écoute et communication**, prise d'initiatives

Développement de l'autonomie et l'initiative

- Appui sur des **méthodes de travail** pour être autonome : respect de consignes simples, persévérance, auto-évaluation, écoute prolongée
- **Bonne maîtrise de son corps** : performance mesurée, dosage de l'effort, adaptation à l'environnement, curiosité, exploration de différentes formes de créativité
- **Initiatives** : implication dans un projet individuel ou collectif

B. Dire, lire, écrire en EPS

L'EPS contribue à faire évoluer les **compétences en langue orale et écrite**.

La pratique physique = **sensations, émotions** diverses et profondes = support d'**expression** et de **verbalisation** pour prendre de la **distance** avec l'émotion et comprendre les raisons de la **réussite** ou l'**échec** des actions individuelles ou collectives.

C. Mieux comprendre grâce à l'EPS : l'articulation transdisciplinaire

L'EPS aide à rendre concrètes certaines connaissances et notions abstraites. Elle est source de **motivation** pour accéder à de nouvelles connaissances.

Elle permet d'aborder en action les connaissances sur **le corps** et son fonctionnement, sur **la santé**, les règles d'hygiène, sur les caractéristiques des divers **environnements**, la **vitesse** (relation espace-temps), sur les caractéristiques et propriétés des **éléments**, sur certaines **notions mathématiques**, et sur les **activités artistiques** (création, symbolisation).

2. Les compétences que l'élève doit acquérir en EPS

A. Un objectif : enrichir et perfectionner le répertoire moteur

L'EPS vise l'**enrichissement et le perfectionnement du répertoire moteur de base** (actions motrices fondamentales : locomotions, équilibres, manipulations, projections).

En maternelle : exploration des **possibilités physiques** et construction du répertoire moteur de base progressivement enrichi et diversifié. Affinement des habiletés motrices, maîtrise de nouveaux équilibres, enchaînement d'actions avec des intentions différentes. Les activités physiques permettent de **se repérer et se déplacer** dans l'espace.

Au cycle 2 : **perfectionnement**, enchaînement d'actions.

Au cycle 3 : **complexification**, enrichissement, diversification, perfectionnement, combinaison et enchaînement des actions.

B. Les compétences spécifiques à développer

<u>Cycle 1</u>	<u>Cycle 2</u>	<u>Cycle 3</u>
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou contraintes variés Collaborer, coopérer, s'opposer Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	Réaliser une performance Adapter ses déplacements à différents types d'environnements Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique	Réaliser une performance mesurée en distance, en temps Adapter ses déplacements à différents types d'environnements Coopérer ou s'opposer individuellement ou collectivement Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique

Activités de performance (athlétisme, natation)

- Cadre réglementé
- Activités motrices caractérisées par la vitesse, la durée, la force
- Repousser ses limites, battre son record

Activités de déplacement (natation, escalade, course d'orientation)

- Perturbation des repères habituels : incertitude du milieu (éloignement, instabilité, dangerosité symbolique, verticalité) ou des engins utilisés
- Se rendre d'un point à un autre, adapter son déplacement aux difficultés et contraintes du milieu ou de l'engin, prendre des risques mesurés

Activités d'affrontement collectif ou individuel (jeux et sports collectifs)

- Confrontation dans un jeu ou une activité
- Développer des stratégies pour attaquer en se défendant
- Activités collectives : coopérer pour mieux combattre

Activités artistiques, esthétiques ou expressives (danse, gymnastique, cirque)

- Se produire devant les autres (spectateurs ou juges)
- Reproduire des figures plus ou moins complexes, manipuler des engins, créer des mouvements ou des formes corporelles
- Activités esthétiques : technique ou code reconnu par tous.
- Activités artistiques : processus de création.
- Activités expressives : transmission d'émotions ou représentation de personnages.

LA PROGRAMMATION EN EPS

1. Quelles compétences programmer ?

L'enseignant choisit d'abord une compétence à développer puis l'activité support.

Conseils de mise en œuvre

- **En maternelle** : activités variées adaptées aux enfants, choix fait par l'enseignant.
- **Aux cycles 2 et 3** : pratique organisée sur le cycle, en exploitant les ressources locales.

2. Quelles activités choisir ?

Le choix des activités doit être diversifié pour permettre une réelle motivation des élèves, une diversité des réponses motrices et un accès culturel à toutes les APSA.

A. Des activités physiques, sportives et artistiques (APSA)

Les APSA donnent sens aux compétences à atteindre, elles sont motivantes. Elles doivent répondre aux finalités et objectifs éducatifs et être adaptées aux enfants. Elles s'appuient sur **la pédagogie du sens et la notion de projet.**

L'enseignant peut solliciter des intervenants extérieurs (! agrément !) pour des besoins particuliers sur le plan de la sécurité, de la technicité, mais il garde la responsabilité pédagogique des enseignements.

B. Quelles APSA pour quelle compétence ?

Chaque compétence est traitée à travers plusieurs activités, et une même activité peut être support de plusieurs compétences.

Le choix de l'enseignant va se faire en fonction des contraintes et de son projet éducatif.

Une analyse et un traitement didactique à opérer

- **Spécificité** (ou essence) de l'activité
- **Problèmes** fondamentaux
- **Ressources mobilisées**
 - Physiologiques ou énergétiques
 - Informationnelles
 - Motrices ou mécaniques
 - Psychologiques
 - Sociales
- **Enjeux** éducatifs
- **Contraintes** particulières
- **Composantes** de l'activité
- **Compétences**
- **Niveaux d'habileté**

3. La programmation dans le temps

	Durée des modules	Place dans l'EDT	Temps de pratique
Maternelle	5 à 6 séances minimum	2 à 3 compétences par semaine. Milieu de matinée = niveau de vigilance optimum = activités de prise de risque ou découverte de nouvelles situations. Fin de matinée = activités calmes = rondes, jeux chantés, déjà connus Début d'après-midi = à éviter. Deuxième partie de l'après-midi = pour les grands = activités sans prise de risque	30 à 45 minutes quotidiennement
Cycles 2 et 3	10 à 15 séances minimum (5 à 6 séances par activité)	2 compétences par semaine. Pratique régulière et bihebdomadaire.	108 heures annuelles (3 heures hebdomadaires)

4. L'élaboration de modules en EPS

A. *Une aide non négligeable*

Les programmes et leurs compléments définissent les apprentissages dans diverses activités. Ils présentent des pistes quant aux objectifs et aux progressions.

B. *La situation de référence*

C'est la situation d'entrée dans l'activité et d'évaluation formative et sommative.

C'est une situation qui donne du sens aux situations d'apprentissage et permet d'engager l'élève dans un projet d'action.

C'est une situation qui permet de déterminer les besoins d'apprentissage des élèves (évaluation diagnostique) et de réaliser des évaluations de fin de module cohérentes (évaluation sommative).

C. *La répartition des séances*

- **Objectifs** d'apprentissage
- **Thèmes** des situations choisies (pour atteindre les objectifs)

Les séances d'entrée dans l'activité : découverte, motivation, évaluation initiale des besoins.

Les séances d'apprentissage : acquisition d'habiletés nouvelles.

Les séances d'évaluation : réinvestissement des acquis et évaluation.

Les séances de pratique globale : développement des compétences transversales.

LA LEÇON D'EPS

1. Quelques conseils

A. En EPS on apprend par et pour l'action

L'ensemble des compétences s'acquiert par et pour l'action. Les situations proposées sont motrices. Les connaissances déclaratives sont utiles mais les connaissances en action constituent l'essentiel des apprentissages. L'objectif premier de l'enseignant consiste à mettre les élèves en activité. Il doit penser à l'organisation matérielle et humaine pour favoriser la participation active de tous.

B. Le projet en EPS

L'élève est amené à construire de véritables projets d'action.

Les situations mises en place doivent permettre à l'élève

- De choisir son **niveau de difficulté**
- De tenter de nombreux **essais**
- De pouvoir **recommencer** s'il a échoué
- D'apprendre, par et pour l'autre, grâce à l'observation ou dans un rapport de coopération
- De construire, le plus lucidement possible et avec de plus en plus d'autonomie, un véritable **projet d'action** grâce à des outils d'évaluation adaptés.

L'élève devra avoir envie de faire mieux et de façon de plus en plus raisonnée.

2. Chronologie de la séance d'EPS

A. La prise en main

Moment d'accueil permettant la **transition** avec le cours précédent. Cette prise en main permet aux élèves d'entrer dans une véritable activité de projet grâce à la présentation de la séance. L'enseignant peut faire rappeler par les élèves ce qui avait été vécu.

B. La mise en disponibilité (ou mise en activité)

Se rendre disponible

Rendre son corps disponible à l'action, se rendre disponible aux autres (comme futurs partenaires, adversaires, spectateurs ou juges) mais aussi à l'activité.

Se connaître et se préserver

Développer les compétences liées à **l'autonomie et l'initiative** et celles liées à **l'éducation à la santé** via l'accès à une connaissance vécue du corps et de ses possibilités.

Connaitre les APSA

Accéder à une meilleure **connaissance culturelle** des APSA, découvrir les spécificités d'une activité sportive. La ritualisation de l'échauffement (routines clairement identifiables), permet à l'élève de se construire une véritable **culture physique et sportive**.

Devenir un futur sportif autonome

Phase guidée par l'enseignant mais qui progressivement va s'autonomiser. Les règles essentielles sont **la progressivité et l'adaptation au contenu**.

C. Le retour au calme

Apaiser l'organisme et se rendre disponible aux cours suivants. S'approprier et améliorer sa langue orale en définissant son ressenti, en verbalisant des émotions, des règles d'actions, des règles de sécurité. **Bilan essentiel** à la mise en projet des élèves : rappel de ce qui a été fait et appris, problèmes rencontrés et ce qu'il reste à faire.

3. Les situations en EPS

A. Les différents types de situation en EPS

- Les situations **de référence**
- Les **situations-problème**
- Les situations **d'apprentissage**
 - La situation **non définie** : pas de précision du but et des opérations
 - La situation **semi définie** : précision du but
 - Situation **définie** : définition du but et des opérations

B. Les éléments constitutifs d'une situation

Chaque élément de la situation doit être pensé et anticipé pour favoriser les apprentissages et la participation active de tous.

- **Le nom** de la situation
- **Les objectifs ou compétences** visées
- **Le but** pour l'élève
 - Concret, compréhensible
 - Adapté
 - Évaluable : connaissance du résultat rapide et efficace
 - Porteur de sens
- **Les critères de réussite**
- **Le dispositif** : organisation matérielle et humaine, consignes, variables, durée
- Le dispositif de communication
- **Les contraintes** de réalisation
- **La trame de variance** (ou variables)
- **Les comportements** attendus

L'EPS ET L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

1. La santé : définitions et représentations

A. Définition de l'OMS

Santé = bien-être physique et épanouissement de la personnalité.

- Développement des habiletés motrices fondamentales et des ressources physiques, physiologiques, cognitives et sociales
- Plaisir de la pratique, épanouissement, recherche de progrès personnel

B. Capacité d'adaptation à l'environnement

Etre en bonne santé c'est pouvoir **s'adapter**. L'éducation à la santé est liée à la transmission de règles d'hygiène corporelle mais doit être aussi le résultat d'une mise en jeu permanente des fonctions organiques, dans le but d'une meilleure adaptation à l'environnement.

La santé est la capacité d'**ajuster en permanence** ses réactions et comportements aux conditions du monde extérieur, de s'accoutumer à l'effort, de **se dépasser soi-même**.

C. Santé physique, psychologique et sociale

La santé physique : un corps qui agit et qui s'adapte à des pratiques variables et variées.

La santé psychologique : bonne **estime de soi**, accord avec soi-même et **faible niveau d'anxiété**. Pouvoir faire face à ses peurs, à ses réactions, à ses échecs.

Mise en œuvre d'une **sécurité passive** et d'une **protection active**, découverte de milieux de plus en plus complexes, de plus en plus variés et variables et de moins en moins familiers
→ confrontation à des situations nouvelles et **préservation de l'intégrité physique**.

La santé sociale : **se sentir bien au sein d'un groupe**, avoir le sentiment d'être reconnu, entouré, respecté, s'insérer dans des **projets collectifs**, vivre des **expériences relationnelles** au plan des idées, des actions, des émotions, partager, échanger, collaborer au sein d'un collectif.

L'EPS donne sens à la nécessité du groupe dans l'action, et favorise **l'intégration sociale**.

2. Les effets de la pratique d'activités physiques sur la santé

A. Effets psychologiques de la pratique physique

La pratique régulière améliore le **bien-être** émotionnel, la qualité de vie subjective et la **perception de soi**. Les programmes d'entraînement aérobic réduisent l'anxiété.

Le sport ou la pratique physique en groupe est un lieu de **rencontre**, un moyen d'**inclusion** au sein d'un groupe, de relations amicales, d'.

B. Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes

L'activité physique permet de **lutter contre le surpoids et l'obésité**, l'ennui, le **désinvestissement scolaire et social**. Elle permet de **renforcer l'attention**, de développer les capacités d'adaptation à des contextes différents, de limiter ou canaliser l'agressivité. Elle a des **effets positifs sur l'image de soi et le bien-être**.

3. La place de l'EPS dans l'éducation à la santé à l'école

A. S'engager dans une pratique raisonnée

- Développer ou maintenir des aptitudes physiques et avoir une **activité raisonnée**. Acquérir des connaissances, développer son esprit critique et adopter des **comportements favorables à sa santé** en développant l'accès à l'autonomie et la responsabilité.
- Eprouver le **plaisir** du mouvement et de l'effort, mieux connaître son corps pour le respecter, développer le sens de la persévérance, veiller à sa santé.

- Acquérir des compétences permettant de gérer sur le long terme son **capital santé**.
- Acquérir une meilleure connaissance de ses possibilités pour pouvoir agir progressivement en toute **autonomie** dans le respect total de son **intégrité physique**.

B. Engager les élèves dans une activité régulière et durable

- Cultiver chez les élèves un **enthousiasme** pour l'activité physique, en leur faisant vivre et ressentir le plaisir d'une pratique régulière. Substituer un motif de **recherche de plaisir** au devoir de bonne santé.
- Inciter les futurs adultes à pratiquer des activités de loisir sportif, en développant une véritable **didactique du plaisir** dans laquelle la **motivation** est essentielle.
- Amener l'élève à éprouver de la **fierté** dans la réussite d'un objectif ambitieux, développer un **sentiment de compétence et d'autodétermination**, favoriser le plaisir de faire, découvrir le **goût de l'effort**, de la pratique collective.

C. Comment ?

Des pratiques incontournables

Course d'endurance, étirements, échauffement, gestion de la sécurité...

L'élève actif

Les connaissances et compétences développées doivent passer par une **mise en action réelle**. L'élève doit apprendre à agir en sécurité, prendre des risques mesurés, se fixer des objectifs accessibles, se connaître, développer un regard éclairé sur les formes culturelles de la pratique. L'éducation à la santé se fait en acte et nécessite que l'élève puisse toujours connaître et rechercher ses propres limites, rechercher l'adaptation et le dépassement de soi. La **gestion du stress** permet de faire face aux émotions comme l'agressivité, la peur, la souffrance, l'angoisse face à la présence des autres. En EPS, l'élève est amené à vivre des moments de stress et doit apprendre à les maîtriser.

De nouvelles formes de pratique

La **relaxation et le yoga** accompagnent l'enseignement des autres APSA en proposant des gestes, des postures qui aident à la décontraction et favorisent une maîtrise de la respiration.

4. EPS et intégration de tous les élèves

A. La pratique adaptée dans le cadre de l'enseignement obligatoire

Les élèves doivent tous être impliqués dans l'enseignement de l'EPS. Si leur inaptitude ne permet pas la pratique, on les investira dans les **rôles sociaux** (arbitre, juge, spectateur, chronométrateur, starter) ou dans une **activité adaptée** à leur situation.

Des réponses aux besoins particuliers des élèves doivent être élaborées pour qu'ils puissent évoluer avec leurs pairs dans le **respect de leurs différences**. L'enjeu est de permettre des temps de pratique communs en lien avec la solidarité et la citoyenneté. Via la connaissance de l'autre, on agit sur le **tolérance et l'acceptation des différences**. Chacun doit pouvoir développer des **attitudes citoyennes et solidaires**.

B. Le sport scolaire (USEP)

L'Union du sport dans les écoles primaires (USEP) est un vecteur d'**intégration** car elle donne la possibilité de pratiquer dans un cadre associatif. Elle favorise la **sensibilisation aux handicaps** en permettant aux élèves de pratiquer ensemble une pratique spécifique des handisports.