

L'EPS à l'école

Définition

L'éducation physique et sportive (EPS) vise le **développement des capacités motrices** et la **pratique d'activités physiques, sportives et artistiques** (APSA).



L'EPS participe au **développement cognitif de l'enfant** : il apprend d'abord avec son corps (concret), puis ses apprentissages s'achèment vers le cerveau (abstrait). Elle participe aussi au **développement physique** (musculaire, cardiovasculaire, pulmonaire, croissance).

L'objectif de l'école est de **former de futurs citoyens** libres, capables de conduire leurs vies. Les capacités motrices, physiques, intellectuelles, sociales développées par l'EPS y participent.

Objectifs de l'EPS

♥ Développer et perfectionner des capacités motrices

♥ Éduquer à la santé et à la sécurité

- plaisir de l'activité physique
- prévention des risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires
- meilleure connaissance de son corps
- plus de responsabilité face aux risques
- acquisition des gestes de situation d'urgence (Attestation de 1ers secours en CM2)

♥ Éduquer à l'autonomie et à la responsabilité

- mieux se connaître et mieux connaître les autres
- persévérance, effort, entraide, coopération, mixité
- éducation à la citoyenneté
- respect des règles collectives (« vivre ensemble »)
- respect de soi-même et d'autrui

♥ **Compléter des apprentissages** (ex : faire le trajet du crayon avec son corps en salle de motricité permet d'améliorer son geste de tracé des boucles. Mobilisation des ressources kinesthésiques, c'est-à-dire la mémoire des sensations liées aux mouvements du corps).

Horaires



- **1 à 2 séances/jour** en **maternelle**, de 30 à 45 min. Les moins de 3 ans ont besoin de + bouger.
- **3 heures/semaine** en **élémentaire** (108 heures par an)

Les 4 compétences spécifiques de l'EPS

♣ Réaliser une performance / Agir dans l'espace (mat.)

- athlétisme

- natation
- ♣ **Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement**
 - jeux : de lutte, de raquette, collectifs, sportifs collectifs
- ♣ **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**
 - natation
 - activités nautiques et aquatiques
 - activités de roule et de glisse,
 - activités d'orientation
- ♣ **Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique**
 - danse
 - rondes et jeux dansés (danse traditionnelles)
 - acrosport
 - cirque
 - activités gymniques

Cycle 1 (objectifs visés)		Cycles 2 et 3 (compétences à acquérir)	
Agir dans l'espace	<ul style="list-style-type: none"> • Activités athlétiques • Cirque • Jeux collectifs 	Compétence 1 Réaliser une performance	<ul style="list-style-type: none"> • Activités athlétiques
Adapter ses déplacements	<ul style="list-style-type: none"> • Natation • Orientation • Roule et glisse 	Compétence 2 Adapter ses déplacements	<ul style="list-style-type: none"> • Natation • Orientation • Roule et glisse
Collaborer et coopérer	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux collectifs et d'opposition • Jeux de raquettes 	Compétence 3 Coopérer et s'opposer	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux collectifs et d'opposition • Jeux de raquettes
Action à visée expressive	<ul style="list-style-type: none"> • Cirque • Danse de création • Danse traditionnelle 	Compétence 4 Concevoir et réaliser	<ul style="list-style-type: none"> • Cirque • Danse de création • Danse traditionnelle
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> •  Pratiques corporelles de bien-être •  Apprendre à porter secours 		

Les programmes

En maternelle

- La pratique d'activités physiques et artistiques **contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel** des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, **enrichissent l'imaginaire** et sont l'occasion d'éprouver des **émotions**, des **sensations** nouvelles.
- Elles permettent aux enfants d'explorer leurs **possibilités physiques**, d'élargir et d'affiner leurs **habiletés motrices**, de maîtriser de **nouveaux équilibres**. Elles les aident à construire leur **latéralité**, l'image orientée de leur propre corps et à mieux **se situer dans l'espace et dans le temps**.

- Ces expériences corporelles visent également à **développer la coopération**, à établir des rapports constructifs à l'autre, dans le **respect des différences**, et contribuer ainsi à la **socialisation**. La participation de tous les enfants à l'ensemble des activités physiques proposées, l'organisation et les démarches mises en œuvre cherchent à **lutter contre les stéréotypes** et contribuent à la **construction de l'égalité** entre filles et garçons.
- Les activités physiques participent d'une **éducation à la santé** en conduisant tous les enfants, quelles que soient leurs « performances », à éprouver le **plaisir du mouvement** et de l'effort, à mieux **connaître leur corps** pour le respecter.

Cycle 2

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux **conduites motrices** et offre une **première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques**. Tout en répondant au **besoin et au plaisir de bouger**, elle permet de développer le sens de **l'effort et de la persévérance**. Les élèves apprennent à **mieux se connaître**, à **mieux connaître les autres** ; ils apprennent aussi à **veiller à leur santé**. La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les **ressources locales**.

Cycle 3

L'éducation physique et sportive vise le **développement des capacités motrices** et **la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques**. Elle contribue à **l'éducation à la santé** en permettant aux élèves de **mieux connaître leur corps**, et à **l'éducation à la sécurité**, par des **prises de risques** contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

Socle commun

Cycle 2

C5 : La culture humaniste : s'exprimer par l'écriture, le chant, la danse...

C6 : Les compétences sociales et civiques : pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles

C7 : L'autonomie et l'initiative : maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ; se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée

Cycle 3

C5 : La culture humaniste : inventer et réaliser... des chorégraphies ou des enchaînements à visée artistique ou expressive

C6 : Les compétences sociales et civiques : respecter les règles de la vie collective notamment dans les pratiques sportives ; coopérer avec un plusieurs camarades ; obtenir l'attestation de première éducation à la route

C7 : L'autonomie et l'initiative : s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ; se déplacer en s'adaptant à l'environnement ; réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ; utiliser un plan.