

# L'EPS et le système éducatif

## 1 - La mixité en EPS : une voie vers l'égalité ?

L'EPS, parce qu'elle mobilise le corps et les caractéristiques physiques, fait ressortir des questionnements sur la gestion de la mixité.

Elle contribue donc fortement à la « culture de l'égalité » et de la mixité comme valeur sociale, enjeu essentiel de l'éducation.

Les difficultés rencontrées : l'enseignant doit casser les représentations sociales liées aux activités (ex : foot pour les garçons, danse pour les filles) et au fait que filles et garçons se mélangent (ex : garçons qui ne veulent pas des filles dans leur équipe pour ne pas perdre).

Les situations pour y parvenir :

- accéder à la culture sportive : présenter les performances d'athlètes féminines ou de danseurs hommes par exemple,
- favoriser la mixité en classe : mettre en place la mixité dans les groupes et équipes constituées en valorisant les compétences et l'apport de chacun au groupe,
- mettre en place des jeux collectifs avec changement de partenaires rapides (ex : jeu accroche-décroche par couple, pas le temps de réfléchir si fille ou garçon),
- les danses traditionnelles en groupe, moins « connotées sexuellement »,
- le groupe de travail mixte autour d'une action motrice : s'entraider pour améliorer un geste,
- les groupes de niveaux mixtes : par groupe de compétence qu'ils soient filles ou garçons.

## 2- Quelle place pour le handicap ?

Quelles que soient les déficiences motrices, les élèves handicapés doivent entrer dans les activités proposées si elles sont adaptées à leurs possibilités.

Il est nécessaire de réfléchir à l'adaptation de l'enseignement sans renoncer à certaines exigences et en s'appuyant sur les médecins qui pourront orienter sur les possibilités des élèves.

Mise en place de variables selon :

- le temps d'activité et les temps de récupération nécessaires,
- les règles du jeu à adapter + travail autour de la tolérance et respect de la différence pour les autres élèves,
- l'espace et le matériel (ex : du matériel plus léger, des plots plus colorés et visibles),
- l'évaluation en adaptant les critères, avec un équilibre à établir entre exigence pour les faire progresser et bienveillance.

### 3- L'éducation à la santé

« L'EPS contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps »

« La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social » : ce sont ces trois aspects qu'il faut développer en leur faisant acquérir le goût d'une pratique sportive régulière. Cela participe à la lutte contre les inégalités sociales.

C'est également un facteur de réussite sociale car la pratique régulière permet de réduire l'obésité, les risques cardio-vasculaires, les troubles du sommeil et de l'attention.

Préservation de la santé à travers les éléments d'ordre physique :

- hygiène : douche après effort,
- alimentation : importance du petit-déjeuner, aliments pour soutenir l'effort, hydratation pendant l'effort
- sommeil : impact du nombre d'heures de sommeil, récupération du corps,
- culture sportive : lier hygiène de vie et sportifs de haut niveau

Préservation de la santé à travers les éléments psycho-sociaux :

- plaisir et satisfaction de l'effort
- appartenance à un groupe
- estime de soi

Les sciences et l'instruction civique contribuent également à l'apprentissage de la santé.

### 4- Le sport scolaire

En plus des heures d'EPS classiques, l'enseignement peut s'accompagner d'activités sportives proposées aux élèves sous le nom de « sport scolaire ».

Ces activités sont encadrées par l'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré) placé sous la tutelle de l'Education nationale et du ministère des Sports. Une convention lui permet d'organiser des rencontres et de soutenir les projets des enseignants.