

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

→ **TRANSMETTRE**

L'éducation physique et sportive (EPS) est une dimension essentielle de l'éducation morale et civique des élèves. Sa présence à l'école en fait une discipline socle de l'instruction obligatoire et gratuite depuis 1882. En privilégiant l'engagement corporel dans les apprentissages, l'EPS mobilise différemment les ressources disponibles chez chacun des enfants et des adolescents. Son caractère obligatoire tout au long de la scolarité nécessite qu'elle puisse s'adapter à des publics hétérogènes depuis l'école maternelle jusqu'à la fin du lycée : filles ou garçons, sportifs ou sédentaires, valides ou en situation de handicap, grands ou petits, etc. Par les expériences corporelles qu'elle permet, elle développe une intelligence motrice, mais aussi un sens du collectif. En EPS, il faut faire ensemble, produire avec l'autre, rendant ainsi le respect de l'autre consubstantiel des apprentissages.

En proposant différentes formes scolaires d'activités physiques, sportives et artistiques, l'EPS permet à tous les élèves de pratiquer selon leurs possibilités, d'éprouver du plaisir et de s'épanouir. Elle les amène à connaître et à accepter la pratique de différentes activités de la culture sportive et artistique dont ils sont plus

ou moins familiers, et à accéder ainsi à des codes et symboles tout autant qu'à de nouvelles façons de ressentir, d'agir et d'interagir avec les autres.

Les situations pratiques et vécues par les élèves ainsi que la réflexion qu'elles suscitent apportent une contribution spécifique dans l'éducation aux valeurs de la République que l'on peut qualifier d'appropriation en acte.

Égalité, équité et sens de l'effort

Les élèves possèdent des ressources morphologiques et physiologiques très diverses qui constituent une aide ou un frein aux performances sportives, et qui peuvent ainsi être une source d'inégalité et générer un sentiment d'impuissance. Le système d'évaluation en EPS, en prenant en compte le niveau de performance mais aussi le niveau d'habileté motrice et la capacité à exploiter de manière optimale ses ressources (notion de performance auto-référée), limite l'impact des inégalités dues à ces différences de capital corporel. Par la valorisation de leurs efforts et de leurs progrès, les élèves se rendent compte que tout n'est pas déjà joué à l'avance, mais que leurs résultats dépendent des efforts consentis dans la durée.

Responsabilité, fraternité, et tolérance

En EPS, les élèves s'engagent dans différents rôles liés à la pratique des activités physiques, sportives et artistiques (adversaire, partenaire, observateur, arbitre, juge, conseil, aide, spectateur, etc.), qui sollicitent et développent leurs habiletés psychosociales. En acceptant les responsabilités qu'on leur délègue progressivement, ils apprennent à faire des choix et à en assumer les conséquences. Les différents rôles endossés par les élèves les amènent à s'observer mutuellement pour se conseiller, à s'encourager, à coopérer. Ces interactions développent des attitudes d'entraide et d'écoute, constitutives de la fraternité républicaine. En s'engageant régulièrement dans des projets collectifs dans lesquels ils partagent le même objectif, les élèves développent des sentiments de responsabilité et de solidarité réciproque les uns envers les autres. Ces projets collectifs sont l'occasion, pour les élèves, d'apprendre à reconnaître leurs différences et à mettre en commun la diversité de leurs compétences pour l'atteinte d'un but partagé.

Accepter et faire respecter les règles

À la différence de bien des situations sociales aux règles implicites, les situations sportives sont régies par un système de règles explicites. En EPS, le respect de ces règles est souvent assuré par les élèves eux-mêmes qui prennent ainsi conscience de leur importance pour le bon déroulement des activités. Dans les pratiques présentant un risque physique, le respect des règles est le garant de la sécurité de tous. Les élèves mesurent donc concrètement la fonction et l'intérêt de règles communes respectées par tous. Les élèves sont également amenés à s'interroger sur les excès et les dérives possibles du monde sportif, dérives et excès en contradiction avec certaines valeurs de la République, que, par contraste, ils identifient mieux.

Améliorer les relations à soi et aux autres

L'EPS permet d'accéder à de nouvelles façons de ressentir, d'agir et d'interagir avec les autres. Elle est ainsi un facteur de bien-être et d'équilibre pour les enfants et les adolescents. S'approprier son corps et augmenter ses pouvoirs d'action développent la confiance et l'estime de soi, supports de relations humaines plus sereines. En étant plus à l'aise dans leur corps, les élèves apprennent à accepter le regard des autres et à communiquer plus aisément. En se mouvant, ils s'éprouvent et s'émeuvent. En partageant, avec les autres élèves, les sensations et émotions ressenties, ils apprennent à les reconnaître chez eux, mais aussi chez les autres. Ce partage développe l'empathie émotionnelle (capacité à percevoir et comprendre les émotions d'autrui), essentielle pour des interactions humaines apaisées.

L'EPS autorise chaque élève à trouver sa place et, en fonction de ses moyens, à se dépasser. Comme l'ensemble des enseignements de l'École de la République, l'EPS est un enseignement laïc qui fait apprendre le respect de son corps, celui des autres et la culture de l'égalité entre les filles et les garçons.

→ POINTS D'APPUI DANS LES PROGRAMMES

NIVEAUX	POINTS D'APPUI DANS LES PROGRAMMES
Cycle 3	<p data-bbox="269 308 527 331">Compétences travaillées</p> <ul data-bbox="269 357 941 509" style="list-style-type: none">- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes activités physiques, sportives et artistiques et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur, etc.).- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives. <p data-bbox="269 580 910 604">Attendus dans les activités physiques, sportives et artistiques</p> <ul data-bbox="269 630 981 909" style="list-style-type: none">- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.- Assurer différents rôles sociaux inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

NIVEAUX	POINTS D'APPUI DANS LES PROGRAMMES
<p>Cycle 4</p>	<p>Compétences travaillées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe. - Respecter, construire et faire respecter règles et règlements. - Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité. - Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat. - Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences. - Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif. <p>Attendus dans les activités physiques, sportives et artistiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux. - Assurer la sécurité de son camarade. - Respecter et faire respecter les règles de sécurité. - Participer activement, au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique. - Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse. - Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre. - Observer et co-arbitrer. - Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité.
<p>Lycée général et technologique</p> <p>Enseignement commun</p>	<p>Compétences travaillées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercer sa responsabilité individuelle au sein d'un collectif. <p>Attendus dans les activités physiques, sportives et artistiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire, au service d'une prestation collective. - Coopérer pour faire progresser, pour réaliser un projet de déplacement en toute sécurité.

NIVEAUX	POINTS D'APPUI DANS LES PROGRAMMES
<p>Lycée professionnel</p>	<p>Compétences travaillées</p> <ul style="list-style-type: none"> – Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire. <p>Attendus dans les activités physiques, sportives et artistiques</p> <ul style="list-style-type: none"> – Assumer, s’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance, d’une activité de pleine nature. – Connaître les risques, respecter et faire respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité. – Utiliser des critères simples pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne. – Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire pour respecter l’adversaire. – Intégrer les règles et s’impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. – Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. – Connaître les excès et dérives possibles de certaines pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires. – Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions sécuritaires. – Construire un regard averti sur les pratiques d’entretien de soi pour s’entraîner avec lucidité. – Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. – Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.
<p>Lycée général et technologique</p> <p>Enseignement de spécialité</p>	<p>Compétences travaillées</p> <ul style="list-style-type: none"> – Exploiter la diversité des compétences d’un groupe pour atteindre un objectif commun. – S’engager, au sein d’un collectif, pour la construction et l’animation d’un projet relatif à la pratique physique. – Reconnaître et s’enrichir des différences des membres d’un groupe pour s’entraider et progresser ensemble.

→ **EXEMPLES DE SÉQUENCES OU DE SÉANCES**

Cycle 3 : s'adapter à un partenaire (raquettes, « Le partenaire en or »)

Le dispositif Le partenaire en or, en invitant les élèves à adapter leurs actions aux possibilités de jeu de leur partenaire, apprend une coopération en acte. Les élèves disposent de trois essais pour réaliser le plus grand nombre d'échanges possibles avec un autre élève. Ils notent leur score dans une fiche collective de recueil. Après chaque record, les élèves changent de partenaires. Ils réalisent 10 records (avec 10 partenaires différents). Suite aux 10 records, chaque élève totalise son score total (addition des 10 records). L'élève obtenant le meilleur score a le statut de « partenaire en or ». Ce n'est pas forcément l'élève le plus performant qui obtient ce statut, mais l'élève capable de coopérer avec ses différents partenaires en adaptant au mieux ses trajectoires de balle à leurs possibilités.

Cycle 4 : négocier et accepter des règles (sports collectifs, « C'est quoi ce sport ? »)

Les règles du cours d'EPS peuvent relever de l'ordre social (ne pas tricher, préserver l'intégrité des autres ou de soi, ne pas se battre, etc.) ou de savoirs disciplinaires (règlement spécifique des activités sportives, règles de sécurité dans des activités à risques). Certaines de ces règles ne sont pas négociables (préserver l'intégrité des autres ou de soi) alors que d'autres peuvent faire l'objet d'une co-construction par les élèves et l'enseignant. Il est par exemple possible de co-construire le système de règles régissant l'affrontement entre les joueurs, en confrontant les élèves à des jeux sportifs inédits avec un règlement de départ succinct (par exemple : trois buts, trois équipes, deux ballons, une équipe amenant le ballon dans un des deux buts adverses marque un point) et en leur demandant de définir, au fur et à mesure du déroulement du jeu, les règles à respecter pour permettre le déroulement du jeu. Cette construction et cette négociation par les élèves eux-mêmes des règles de jeu les amènent à interroger et mieux comprendre les fonctions des règles, à leur donner du sens, à les accepter ; et éventuellement à modifier leur rapport à d'autres types de règles, notamment celles relatives à l'ordre social. Pour aider

les élèves à comprendre la fonction des règles, l'enseignant peut également proposer une modification de certaines règles afin que les élèves perçoivent les implications pratiques de leur application en situation. Le collectif classe peut ainsi être amené à discuter le degré de pertinence de certaines règles au regard des contraintes qu'elles imposent sur le fonctionnement collectif de la classe.

Lycée général et technologique : porter un regard bienveillant et constructif sur la prestation de ses camarades (danse)

Dans la danse scolaire, les élèves vivent trois rôles : celui de danseur, de chorégraphe et de spectateur. Le rôle de spectateur se construit progressivement. Dans un premier temps, les élèves peuvent être indifférents voire moqueurs vis-à-vis des autres. Il importe de leur apprendre à regarder le corps de leurs camarades en train de se mouvoir, pour porter un jugement sur leur prestation en dépassant le simple « j'aime ou je n'aime pas » et en s'appuyant sur des critères. Cette attitude se construit progressivement par la multiplication des temps de présentation et d'observation au cours des séances pour apprendre ensemble et sous le regard d'autrui, par la diversification de ces moments d'observation et en graduant leur « difficulté émotionnelle », et par la mise en place d'un outillage spécifique pour que les retours soient constructifs et bienveillants. Cet outillage peut prendre la forme de fiches d'observation dans lesquelles les élèves doivent répondre à différentes questions du type :

- qu'avez-vous ressenti ? L'expression de ces émotions est, dans un premier temps, facilitée par des propositions de mots clés (surprise, humour, tristesse, violence, beauté, etc.) ;
- pourquoi ? ;
- citez trois moments « forts » de la chorégraphie ;
- à votre avis, de quoi parle cette chorégraphie ? ;
- comment l'espace est-il exploité dans cette chorégraphie ?
- etc.

Grâce à ces fiches d'observation, les élèves apprennent à porter un regard sur la prestation de leurs camarades qui dépasse un simple jugement de valeur selon des préférences personnelles et qui s'appuie sur des critères précis et connus de tous. Ils partagent ainsi des références communes qui aident à la proposition de retours critiques constructifs.

Voie professionnelle : s'observer pour se conseiller (escalade)

Les élèves sont par cordées de trois et occupent alternativement les rôles de grimpeur, d'assureur et de contre-assureur (= aide à l'assureur). Ils ont chacun quatre ascensions à réaliser avec la consigne suivante : « Franchir la plus grande hauteur possible en utilisant sept prises de main. » Chaque cordée additionne les scores de ses équipiers. Un classement entre les cordées est réalisé sur la base de ce score. Ce dispositif crée de l'interdépendance entre les élèves dans la mesure où chacun est intéressé par le résultat des autres. Le rôle de l'assureur et du contre-assureur ne se limite plus à garantir la sécurité du grimpeur ; il est aussi de l'aider à franchir la plus grande hauteur possible en l'observant et en le conseillant sur les prises à saisir. Pour donner des conseils efficaces, les élèves doivent évaluer les ressources de leur partenaire pour apprécier sa capacité à les mettre en œuvre. Le grimpeur apprend également à faire confiance à ses assureurs pour le guider.