

## CYCLE 3

# Éducation physique et sportive

L'EPS développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :

- » Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- » S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- » Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- » Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- » S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

- » Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- » Adapter ses déplacements à des environnements variés
- » S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- » Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées. Chaque cycle des programmes (cycle 2, 3, 4) doit permettre aux élèves de rencontrer les quatre champs d'apprentissage. À l'école et au collège, un projet pédagogique définit un parcours de formation équilibré et progressif, adapté aux caractéristiques des élèves,



### ► CYCLE 3 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

aux capacités des matériels et équipements disponibles, aux ressources humaines mobilisables.

Au cours du cycle 3, les élèves mobilisent ses ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.). La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré. Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.

En complément de l'EPS, l'association sportive du collège constitue une occasion, pour tous les élèves volontaires, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et de prendre en charge des responsabilités.

À l'issue du cycle 3, tous les élèves doivent avoir atteint le niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage.

## Compétences travaillées

### Développer sa motricité et construire un langage du corps

- » Adapter sa motricité à des situations variées.
- » Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- » Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

*Domaine du socle : 1*

### S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- » Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- » Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
- » Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

*Domaine du socle : 2*

### Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

- » Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).
- » Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.
- » Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.
- » S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.

*Domaine du socle : 3*

### Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- » Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- » Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- » Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

*Domaine du socle : 4*

### S'approprier une culture physique sportive et artistique

- » Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.
- » Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

*Domaine du socle : 5*



## Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

### Attendus de fin de cycle

- » Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- » Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- » Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- » Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>	<b>Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève</b>
<p>Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</p> <p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ ou nautiques.</p> <p>Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</p> <p>Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</p> <p>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p> <p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p> <p>Respecter les règles des activités.</p> <p>Passer par les différents rôles sociaux.</p>	<p>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation.</p>

### Repères de progressivité

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

## Adapter ses déplacements à des environnements variés

### Attendus de fin de cycle

- » Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- » 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
- » Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre.	Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.

### Repères de progressivité

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement. Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.

## S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

### Attendus de fin de cycle

- » Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
- » Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer
- » Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.	Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création.

### Repères de progressivité

Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.

## Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

### Attendus de fin de cycle

En situation aménagée ou à effectif réduit,

- » S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
- » Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
- » Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- » Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- » Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. Coordonner des actions motrices simples. Se reconnaître attaquant / défenseur. Coopérer pour attaquer et défendre. Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. S'informer pour agir.	Jeux traditionnels plus complexes (thèque, bérêt, balle au capitaine, poules- vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).

### Repères de progressivité

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, les élèves affrontent seuls un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

## Croisements entre enseignements

L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade et eux-mêmes, pour organiser leur activité ou celle d'un camarade et pour exprimer les émotions ressenties. Ils développent aussi des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié (par exemple, restituer une observation faite à partir de critères précis face à un collectif ou un individu).



### ► CYCLE 3 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance, ...). Les élèves peuvent aussi utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les comparer (exemples : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

Les parcours ou courses d'orientation sont l'occasion de mettre en pratique les activités de repérage ou de déplacement (sur un plan, une carte) travaillées en mathématiques et en géographie.

En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

Une langue vivante étrangère ou régionale peut être utilisée par exemple, pour donner les consignes de jeu, pour commenter une rencontre, comme langue de présentation d'un spectacle acrobatique...