

## CYCLE 4

# Éducation physique et sportive

L'éducation physique et sportive 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'éducation physique et sportive 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'éducation physique et sportive 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 outils
- » Partager des règles, assumer des rôles et 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'éducation physique et sportive 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 à l'élève de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées.

À l'école et au collège, un projet pédagogique définit un parcours de formation équilibré et progressif, adapté aux caractéristiques des élèves, aux capacités des



## ► CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

matériels et équipements disponibles, aux ressources humaines mobilisables.

Au cours du cycle 4, les élèves passent de la préadolescence à l'adolescence et connaissent des transformations corporelles, psychologiques importantes qui les changent et modifient leur vie sociale. Dans ce cadre, l'EPS aide tous les collégiens et collégiennes à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, pour construire une image positive de soi dans le respect des différences. L'investissement dans des projets individuels et collectifs est un enjeu qui permet de mobiliser de nouvelles ressources d'observation, d'analyse, de mémorisation et d'argumentation. Au cycle 4, les émotions jouent un rôle essentiel pour maintenir l'engagement dans les apprentissages. Il importe d'en tenir compte pour conserver le plaisir d'agir et d'apprendre, garant d'une activité physique régulière.

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 4, la validation des compétences visées pendant le cycle dans chacun des champs d'apprentissage contribue à attester la maîtrise du socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

## Compétences travaillées

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

- » Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- » Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe
- » Verbaliser les émotions et sensations ressenties
- » Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne

*Domaine du socle : 1*

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

- » Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser
- » Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace
- » Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs
- » Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres

*Domaine du socle : 2*

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

- » 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

*Domaine du socle : 3*

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

- » Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé
- » Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique
- » Évaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école
- » 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 pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

- » S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique
- » Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif
- » Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive
- » Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines

*Domaine du socle : 5*



► **CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

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

### Attendus de fin de cycle

- » Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages
- » S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
- » Planifier et réaliser une épreuve combinée
- » S'échauffer avant un effort
- » Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

Compétences visées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.</p> <p>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</p> <p>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</p> <p>Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</p> <p>Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.</p>	<p>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers).</p> <p>Activité de natation sportive.</p> <p>Autant que possible, l'élève choisit les épreuves dans lesquelles il souhaite réaliser sa performance optimale. L'engagement moteur reste conséquent afin de mobiliser en les combinant toutes les ressources.</p> <p>Les élèves prennent en charge (seuls ou collectivement) une partie de la programmation de leur travail.</p>

## Adapter ses déplacements à des environnements variés

### Attendus de fin de cycle

- » Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu
- » Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé
- » Assurer la sécurité de son camarade
- » Respecter et faire respecter les règles de sécurité



► **CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

Compétences visées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux (terrestre, aquatique ou aérien).</p> <p>Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.</p> <p>Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement.</p> <p>Analyser ses choix a posteriori de l'action.</p> <p>Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble.</p> <p>Évaluer les risques et apprendre à renoncer.</p>	<p>Activités physiques de pleine nature ou en reproduisant les conditions : course d'orientation, escalade, randonnée, Kayak, sauvetage, VTT, ski ...</p> <p>Recherche de situations présentant de plus en plus d'incertitude et nécessitant un engagement de plus en plus important tout en maîtrisant sa prise de risque.</p>

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

Attendus de fin de cycle

- » Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique
- » 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

Compétences visées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Élaborer et réaliser, seul ou à plusieurs, un projet artistique et/ou acrobatique pour provoquer une émotion du public.</p> <p>Utiliser des procédés simples de composition et d'interprétation.</p> <p>S'engager : maîtriser les risques, dominer ses appréhensions.</p> <p>Construire un regard critique sur ses prestations et celles des autres, en utilisant le numérique.</p>	<p>Activités Physiques artistiques : danse, arts du cirque.</p> <p>Activités gymniques : acro sport, gymnastique sportive.</p> <p>Recherche de situations nécessitant un engagement de plus en plus important des élèves dans des processus de création, individuellement ou en groupe.</p>

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle

**En situation d'opposition réelle et équilibrée**

- » Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe
- » Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force
- » 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



## ► CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Compétences visées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force.</p> <p>Utiliser au mieux ses ressources physiques et de motricité pour gagner en efficacité dans une situation d'opposition donnée et répondre aux contraintes de l'affrontement.</p> <p>S'adapter rapidement au changement de statut défenseur / attaquant.</p> <p>Co arbitrer une séquence de match (de combat).</p> <p>Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions.</p> <p>Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser.</p>	<p>Activités de coopération et d'opposition : les jeux et sports collectifs avec ballon (handball, basketball, football, volley ball, ultimate, rugby, etc.).</p> <p>Activités d'opposition duelle : les sports et jeux de raquette (badminton, tennis de table).</p> <p>Activités physiques de combat : lutte, judo, boxe, etc.</p> <p>Prise de conscience par les élèves des analogies et des différences entre toutes ces activités d'opposition ainsi que les spécificités de chacune.</p> <p>Situations où le rapport de force est équilibré, nécessitant une organisation individuelle ou collective plus complexe.</p>

### Repères de progressivité

En matière de progressivité des enseignements d'EPS, l'ensemble des compétences et des champs d'apprentissage sont abordés pendant le cycle. Il revient à l'équipe pédagogique d'en planifier le choix et la progression, de mettre en place les activités physiques sportives et artistiques appropriées, en fixant ce qui est de l'ordre de la découverte et ce qui peut être approfondi.

### Croisements entre enseignements

Avec toutes les autres disciplines scolaires, l'éducation physique et sportive participe à la maîtrise de la langue française. La pratique d'activités physiques offre ainsi de nombreuses occasions pour le développement de compétences langagières, par exemple, en élargissant le répertoire lexical des élèves, en favorisant les situations de communication.

En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance, vitesse, proportionnalité, ...). De même, les activités d'orientation sont l'occasion de mettre en pratique des notions de repérage et de déplacement sur un plan ou une carte étudiés en mathématiques et en géographie.

L'EPS permet d'appréhender la place des techniques, leur développement, leurs interactions avec les sciences en lien avec le programme de SVT ou de sciences physiques (notion de centre de gravité, etc.), de comprendre ainsi comment la technique façonne les corps et influe de plus en plus sur les performances sportives. L'apport conjoint de connaissances théoriques et pratiques permet aux élèves de comprendre le fonctionnement du corps humain au plan mécanique et physiologique, pour gérer un effort.

L'EPS participe au développement du comportement citoyen des élèves, en lien avec l'enseignement moral et civique.



## ► CYCLE 4 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive est un enseignement qui se prête particulièrement bien à la pratique d'une langue vivante étrangère ou régionale. Les activités sportives sont l'occasion de réinvestir des structures langagières travaillées en classe dans un contexte réel de communication.

Quelques exemples de thèmes qui peuvent être travaillés avec plusieurs autres disciplines sont proposés ci-dessous.

### **Corps, santé, bien-être et sécurité**

» Sport et sciences : alimentation et entraînement ; physiologie de l'effort et mesure des performances statistiques ; performance et dopage.

En lien avec les sciences de la vie et de la Terre, la chimie, la technologie, les mathématiques.

### **Culture et création artistiques**

» Corps et mouvement : arts du spectacle vivant (Street Art, danse, l'évolution du cirque, du traditionnel au contemporain).

En lien avec l'histoire, les arts plastiques, la technologie, l'éducation musicale, le français, les langues vivantes, l'histoire des arts.

### **Transition écologique et développement durable**

» Sport et espace : orientation et cartographie.

En lien avec les mathématiques, les sciences de la vie et de la Terre, la physique, la géographie.

### **Information, communication, citoyenneté**

» Sport et images : arbitrage et vidéo ; image différée et droit à l'image.

En lien avec la technologie, l'éducation aux médias et à l'information, l'enseignement moral et civique.

» Sport et numérique : simulation sportive dans les jeux vidéo, les applications – de la pratique à la simulation virtuelle.

En lien avec la technologie, les mathématiques, l'éducation aux médias et à l'information, l'enseignement moral et civique..

### **Langues et cultures de l'Antiquité**

» Sport et Antiquité : L'olympisme – Des jeux olympiques aux pratiques d'aujourd'hui.

En lien avec les langues de l'Antiquité, l'histoire.

### **Langues et cultures étrangères ou, le cas échéant, régionales**

» Sports anglo-saxons et leurs origines.

En lien avec les langues vivantes, l'histoire.

### **Sciences, technologie et société**

» Sports et sciences : performances sportives et évolutions technologiques (vêtements, équipement,...).  
– évolutions technologiques au service du handisport ; énergie ; étude du mouvement (animal et humain).

En lien avec les sciences (sciences de la vie et de la Terre, physique-chimie), la technologie.

