

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

Spécificités du cycle 2

Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées. Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en EPS. Une attention particulière est portée au savoir nager.

Compétences travaillées

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- » Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
- » Adapter sa motricité à des environnements variés.
- » S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

Domaine du socle : 1

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

- » Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.
- » Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

Domaine du socle : 2

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble

- » Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur,...).
- » Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.
- » Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

Domaine du socle : 3

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- » Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.
- » Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

Domaine du socle : 4

S'approprier une culture physique sportive et artistique

- » Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.
- » Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.

Domaine du socle : 5

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle

- » Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- » Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- » Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- » Remplir quelques rôles spécifiques.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, activités et ressources pour l'élève
<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</p> <p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</p> <p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p> <p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p>	<p>Activités athlétiques aménagées.</p>

Repères de progressivité

Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle

- » Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- » Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- » Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaître une situation à risque.	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc.

Repères de progressivité

En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les bras à une propulsion essentiellement basée sur les jambes.

Tout au long du cycle les activités d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les déplacements doivent, au fur et à mesure, de l'âge demander l'utilisation de codes de plus en plus symboliques. Au fur et à mesure du cycle, la maîtrise des engins doit amener les élèves à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles.

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

Attendus de fin de cycle

- » Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
- » S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</p> <p>Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.</p> <p>S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.</p> <p>Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</p>	<p>Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque.</p>

Repères de progressivité

Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. Les élèves évoluent au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple. Lors des activités gymniques, ils réalisent des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées. Ils réalisent progressivement des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle

Dans des situations aménagées et très variées :

- » s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
- » contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
- » connaître le but du jeu ;
- » reconnaître ses partenaires et ses adversaires.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> » Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. » Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. » Accepter l'opposition et la coopération. » S'adapter aux actions d'un adversaire. » Coordonner des actions motrices simples. » S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. » Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité. 	<p>Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béré, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes.</p>

Repères de progressivité

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener les élèves 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, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres.

En lien avec l'enseignement « Questionner le monde », l'éducation physique participe à l'éducation à la santé et à la sécurité. Elle contribue pleinement à l'acquisition des notions relatives à l'espace et au temps introduites en mathématiques et dans l'enseignement « Questionner le monde ». Toujours en mathématiques, les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution (exemple : graphique

► CYCLE 2 ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades.

Une langue vivante étrangère ou régionale peut être utilisée par exemple, pour donner les consignes de jeu ou de travail.

La danse, activité physique et artistique, approchée dans toutes ses formes, permet de faire le lien avec les activités artistiques.

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,

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.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<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).

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...

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

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

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>Maitriser 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

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

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, basket-ball, 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.

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.