

## EPS

### Quelques éléments de préambule

L'EPS est une discipline qui met en mouvement et en activité les élèves, en utilisant des équipements sportifs ou des aires extérieures qui constituent les « salles de classe ».

Ainsi, deux incertitudes à ce jour, autour des conditions sanitaires de reprise et de l'ouverture des installations sportives, nous imposent de définir des orientations larges et déclinables en fonction des contextes, par nature hétérogène. Aussi, les orientations proposées, dans le tableau ci-dessous, prennent appui sur les compétences générales du volet 3 des programmes et non sur les attendus de fin de cycle 4 tels qu'ils sont définis dans chacun des champs d'apprentissage[1], trop précis pour cette phase de « remise en activité ». Dans chacune des compétences travaillées sont proposés des axes prioritaires pour cette fin d'année.

Chaque équipe de collège pourra alors définir ses propres priorités pour une EPS « extraordinaire », inscrite dans son projet pédagogique pour cette fin d'année scolaire et appuyées sur un diagnostic des caractéristiques de leurs élèves, sur le plan physique comme psychologique, après ce confinement inédit. Ce projet EPS de fin d'année s'appuiera sur les apprentissages corporels qui avaient été travaillés avant le confinement. Les choix réalisés seront aussi fortement dépendants des équipements à disposition et des modalités de leur utilisation.

Ce sont donc les besoins identifiés chez les élèves qui doivent de manière prioritaire organiser l'activité des enseignants et non le niveau de classe considéré.

Pour la classe de 3<sup>ème</sup>, cette fin d'année peut permettre aux enseignants de finaliser le positionnement des élèves sur les compétences du socle commun, en vue de l'attribution du DNB.

On peut penser que ce qui a le plus manqué aux élèves durant cette période de confinement est la pratique réelle, une pratique partagée, encadrée, accompagnée et ludique.

Les conditions sanitaires connues à ce jour impactent nécessairement cette pratique physique et le choix des activités ou modalités de pratique proposées. Elles imposent, par exemple, de privilégier les activités extérieures, de proscrire les activités de contact direct entre les élèves, d'éviter les activités médiées par du matériel collectif et d'organiser les activités pour qu'une distance d'au moins un mètre 50 entre les élèves (si leur vitesse de déplacement est faible) soit respectée.

Le lavage des mains avant et après les cours est évidemment obligatoire.

<b>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</b>	
<b>Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience</b>	L'élève répète et révise différents gestes techniques lui permettant de retrouver et de développer son aisance motrice
<b>Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe</b>	Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année
<b>Verbaliser les émotions et sensations ressenties</b>	L'élève exprime ce qu'il ressent lors de la pratique physique à l'aide d'émoticônes, d'échelles descriptives, de mots, etc.  L'élève se centre sur l'écoute de son corps
<b>Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité la motricité d'autrui et la sienne</b>	Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année
<p style="color: red;">Privilégier des exercices d'intensité modérée</p> <p style="color: red;">Travailler les grandes fonctions cardio-vasculaires et les qualités physiques et psychomotrices fondamentales (adresse, coordination)</p> <p style="color: red;">Les exercices proposés doivent permettre aux élèves de retrouver bien-être et confiance en soi, à ce titre, les exercices de relaxation ont toute leur place.</p>	
<b>S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils</b>	
<b>Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser</b>	L'élève s'échauffe de manière adaptée avant l'effort.
<b>Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre efficace</b>	Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année

<p><b>Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif</b></p>	<p>L'élève prend en compte divers ressentis corporels pour réguler ses projets d'action.</p>
<p>Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres</p>	<p>Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année</p>
<p>Privilégier des méthodes et outils permettant à l'élève d'évaluer et de réguler l'intensité de son engagement énergétique, musculaire et émotionnel. Privilégier la réflexion sur les situations proposées et leur prolongation hors de l'école et pendant les vacances à venir.</p>	
<p><b>Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités</b></p>	
<p><b>Respecter, construire et faire respecter règles et règlements</b></p>	<p>L'élève respecte les règles (notamment sanitaires).  Il les fait respecter par ses camarades.</p>
<p>Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité</p>	<p>Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année</p>
<p><b>Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences</b></p>	<p>L'élève écoute et aide ses camarades (sans contact corporel).</p>
<p><b>Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat</b></p>	
<p>Insister sur le respect des règles sanitaires et sur la compréhension de leur intérêt.</p>	

## 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**

L'élève sait pourquoi il est essentiel de reprendre progressivement une activité physique pour ceux qui en ont été privés durant la période de confinement

Il différencie les impacts de quelques types d'efforts caractéristiques (course à pied, relaxation)

**Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique**

L'élève connaît des indicateurs simples de l'effort physique (respiration, rythme cardiaque)

Il sait prendre sa fréquence cardiaque

Il connaît sa fréquence cardiaque théorique maximum

**Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école**

L'élève remplit un carnet pour objectiver (d'un point de vue quantitatif et qualitatif) l'activité physique journalière et hebdomadaire réalisée

**Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.**

L'élève régule l'intensité de son engagement physique sur la base de ses sensations corporelles afin de rester dans une intensité adaptée.

Privilégier des indicateurs simples de l'effort potentiellement perceptibles par les élèves.  
Jouer sur différents types d'efforts (cardio-vasculaire, relâchement musculaire, étirement).

<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b>	
<b>S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique</b>	L'élève connaît et respecte les principes de respect de l'intégrité physique dans les gestes techniques travaillés
Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif	Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année
Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive	Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année
Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines	Ne semble pas prioritaire pour cette fin d'année
Les exercices proposés doivent permettre aux élèves de retrouver bien-être et confiance en soi	

---

[1] Quatre champs d'apprentissage sont définis, chacun confronte les élèves à un problème fondamental et suppose des apprentissages moteurs et non moteurs par la pratique d'activités physiques sportives artistiques.