

# L'organisation de l'EPS au collège...

*Petits rappels à l'usage des élèves... et de leurs parents !*

## Pourquoi fait-on de l'EPS au collège ?

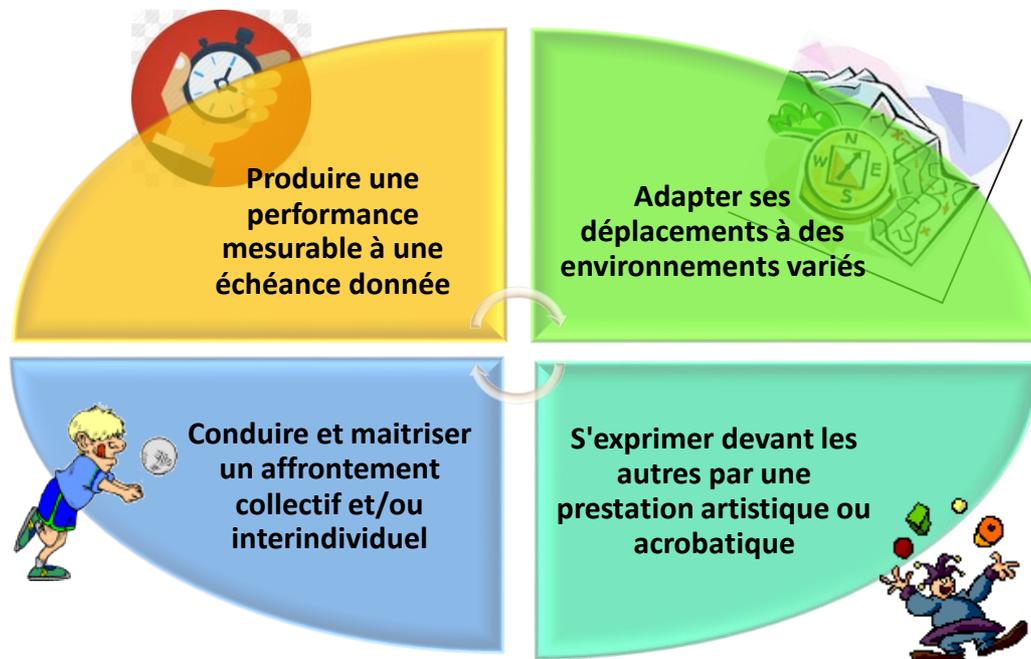


Tout comme les autres matières enseignées au collège, l'Éducation Physique et Sportive (EPS) doit répondre à des programmes. C'est-à-dire que le professeur d'EPS prépare sa séance (si, si je t'assure !) afin de faire atteindre à ses élèves des objectifs précis.

les **activités physiques sportives et artistiques** (que tu vas pratiquer pendant le cours d'eps) sont des supports pour **développer et acquérir des compétences** (5 générales) :

1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps : *acquérir des techniques spécifiques*
2. S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils : *utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions*
3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités : *joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur*
4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : *apprendre à s'échauffer en autonomie*
5. S'approprier une culture physique sportive et artistique

Au collège pendant 4 ans, tu vas être confronté à des activités physiques qui vont s'exprimées dans **4 champs d'apprentissage**. Pour être plus clair, tu vas vivre plusieurs domaines d'expériences sportives.



Mais ce n'est pas tout ! En participant aux activités, tu vas également développer des **compétences méthodologiques et sociales (CMS)** en liaison avec le **socle commun** du collège. En résumé, on va chercher à bonifier ton comportement vis-à-vis de la pratique sportive.



apprendre à agir dans le respect, de soi-même, des autres et de l'environnement en respectant des règles



apprendre à organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités : rangement, arbitrage, entraide, travail en équipe...



apprendre à se mettre en projet : comprendre comment faire, utiliser les réussites et échecs pour progresser, raisonner, persévérer...



apprendre à se connaître, se préparer, se préserver : s'échauffer, récupérer, s'hydrater, se maîtriser...

L'EPS se veut avant tout une discipline qui permette une transformation positive de l'élève collégien au sens large (moteur, psychologique, affectif, énergétique...) au moyen de nombreuses pratiques sportives. Le plus important n'étant pas d'être le meilleur dans telles ou telles activités mais de se développer grâce à celles-ci.

Bon, tu auras compris qu'on souhaite que tu t'améliores au niveau de ta forme et au niveau sportif tout en respectant certaines règles. Et si possible en te faisant plaisir ! Mais attention, la leçon d'EPS ce n'est pas la cour de récréation. On y vient pour apprendre et s'y exercer ! Oui, on le sait, ça peut surprendre au début !

Ainsi, au travers des pratiques sportives rencontrées en EPS, on va te préparer à être un « **citoyen sportif** » bien dans ton corps, bien dans ta tête et bien avec les autres. Hé oui, grosse ambition...

## Que fait-on en EPS au collège Jules Grévy ?

Tu aimes le foot ? Moins la danse ? Ou l'inverse ! Pas de chance, ce n'est pas toi qui choisis les sports que tu vas pratiquer au collège. Les programmes ne nous disent pas d'enseigner une activité plus qu'une autre, ce sont tes professeurs d'EPS qui vont décider quelles activités ils vont te proposer au cours de l'année scolaire.

### Education Physique et Sportive - PROGRAMMATION 2023-24 Activités sportives / par champ d'apprentissage

	<b>CHAMP 1</b> <small>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</small> <b>Athlétiques</b> 	<b>CHAMP 2</b> <small>Adapter ses déplacements à des environnements variés</small> <b>Pleine nature</b> 	<b>CHAMP 3</b> <small>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</small> <b>Artistiques</b> 	<b>CHAMP 3</b> <small>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</small> <b>Gymniques</b> 	<b>CHAMP 4</b> <small>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</small> <b>Combat</b> 			<b>CHAMP 4</b> <small>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</small> <b>Collectives</b> 		<b>CHAMP 4</b> <small>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</small> <b>Raquettes</b> 
<b>6ème</b>	PARCOURS ATHLETIQUES (motricité) TRIATHLÉ	ESCALADE COURSE ORIENT. Séjour BELLECIN	ARTS DU CIRQUE	GYM AU SOL	LUTTE	ULTIMATE XTREM BODYBALL	BADMINTON			
<b>5ème</b>	BIATHLON		ARTS DU CIRQUE	GYM AU SOL	BOXE	TOUCH RUGBY				
<b>4ème</b>	1/2 FOND	ESCALADE		ACROSPORT	BOXE	VOLLEY	BADMINTON			
<b>3ème</b>	1/2 FOND ATHLÉ (ép combinées)	ESCALADE	CIRQUE	ACROSPORT		VOLLEY				

En prenant en compte les caractéristiques des élèves, les objectifs de l'EPS, les moyens disponibles, nous avons retenu les activités ci-dessus (Rq : Il est possible aussi qu'il y ait des changements de dernière minute dus aux conditions climatiques, absences de professeurs, stages...)

En 6<sup>ème</sup>, vous allez pratiquer 10 activités différentes réparties sur 5 périodes de 6 semaines à raison de 2 cours d'EPS par semaine (2h + 2h). Par la suite (5<sup>ème</sup>/4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>), vous aurez 4 heures d'EPS pendant une semaine et 2 heures la semaine suivante (soit 3h hebdomadaire). Par conséquent, tu pratiqueras chaque année de 7 à 10 sports différents. Tu vois donc que tu as de quoi trouver ton bonheur ! Enfin si tu aimes le sport ?!

## Comment suis-je noté en EPS ?



Chaque séquence (= x leçons dans une activité, soit au moins 10h d'enseignement pour que tu aies le temps de progresser) va aboutir à une évaluation pour **évaluer tes compétences motrices, méthodologiques et sociales** (évaluation au fil de l'eau et en fin de séquence) : Nous essayons un maximum d'**adapter l'ensemble des leçons à tes besoins** (accomplissement ; amusement ; relations avec autrui) et de **différencier les situations d'apprentissage** en fonction de tes capacités (motrices ; méthodologiques et sociales) et donc parfois l'évaluation = car nous sommes tous différents !

Ta note finale comporte plusieurs critères dans les domaines différents du socle commun : D1.4 (motricité), D2 (méthodes et outils), D3 (partager des règles, assumer des rôles), D4 (apprendre à entretenir sa santé), D5 (s'approprier une culture sportive)...

L'évaluation motrice porte sur 2 indicateurs (performance et maîtrise) afin de cibler un réel apprentissage dans le cours d'EPS et minimiser l'évaluation de facteurs extérieurs à la « leçon » : morphologiques, physiologiques, techniques, hasard... Donc, tout le monde peut avoir une bonne note, quels que soient son gabarit et ses qualités :

- Performance = résultat de l'action (**données quantitatives** : Ex : résultats mesurés : distances parcourues, vitesse d'exécution, longueur réalisées, résultats gagnés : nombre de points marqués – perdus, nombre de victoires... et/ou **données qualitatives** : Ex : difficulté, complexité, risque, esthétique, conception enchaînement, expression, émotion...)
- Maîtrise = efficacité de la manière de faire (le **niveau d'habileté utilisé** : Ex : grilles comportementales de l'activité, situations, tâches, niveaux, méthodes, techniques essayées, ressources utilisées... Ex : projets, contrats réussis... **La maîtrise d'exécution** : Ex : moyens mis en œuvre dans les situations, précision, engagement physique, maîtrise collective, tactique, stratégie, critères de réussite, repères utilisés)

## Quelles recommandations pour bien pratiquer ?



La leçon d'EPS se prépare la veille. Non, non, je ne blague pas ! Un petit coup d'œil à la météo permet d'éviter quelques déconvenues. Même en cas de temps pluvieux, température basse... le cours aura lieu. Il est donc nécessaire de prévoir une tenue adaptée en fonction du temps (KW, blouson chaud...).

Avoir une tenue adaptée à la pratique du sport est obligatoire. Si tu oublies cette tenue plusieurs fois, ton professeur d'EPS a la possibilité de te sanctionner. Un survêtement est souhaitable pour que tu ne sois pas gêné dans tes mouvements.

Pour des raisons d'hygiène et de santé, tu dois apporter du change à mettre après le cours d'EPS et éventuellement des affaires de toilettes pour te doucher après la séance. Cela évitera de garder des vêtements remplis de transpiration,



Pour ne pas se blesser :



- L'augmentation de la fréquence cardiaque prépare le corps à un effort différent du quotidien. Il est donc **préventif face aux problèmes cardiaques**.
- La hausse de la température du corps et les étirements entraînent une augmentation de l'élasticité des muscles et une fluidité au niveau des articulations. L'échauffement musculaire **permet d'éviter: élongation, contracture, claquage, déchirure**.
- L'échauffement articulaire **permet d'éviter: foulure, entorse, luxation**.
- L'augmentation dosée de la fréquence respiratoire lors d'un échauffement peut permettre **d'éviter dans de nombreux cas la crise d'asthme ou l'essoufflement** issu d'un effort prolongé.

## Comment m'échauffer au début du cours d'EPS ?



Ceci est un exemple (et donc pas le seul !) d'échauffement global répondant aux besoins de toutes les activités physiques et sportives. Selon le niveau de pratique (débutant, confirmé, expert), selon l'état physique (fatigue, asthme, ...), selon les besoins de l'activité choisie, selon la durée de la leçon d'EPS l'échauffement sera à moduler, à adapter à son rythme, à ses capacités et à ses objectifs. N'hésitez pas à nous demander conseils.

Dès que tu arrives sur le lieu de la séance, tu peux commencer à t'échauffer comme ceci :

Je fais quoi ?	Je me mets en mouvement utilement 5 minutes	Je mobilise mes articulations 2 minutes	Je m'étire activement 4 minutes	Je me renforce 4 minutes
Pourquoi ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pour augmenter la température du corps</li> <li>▪ Pour augmenter la fréquence cardiaque</li> <li>▪ Pour rentrer dans l'activité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pour préparer mes tendons et muscles aux tensions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pour préparer mes tendons et muscles à l'effort</li> <li>▪ Pour poursuivre l'augmentation de la température musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pour améliorer son potentiel</li> <li>▪ Pour éviter certaines pathologies</li> </ul>
Comment ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogging lent</li> <li>▪ J'enchaîne avec des mouvements spécifiques en fonction de l'activité pendant ma course</li> </ul>	Je fais tourner lentement les articulations (dans l'ordre pour ne pas en oublier)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. J'allonge le groupe musculaire</li> <li>2. Je contracte (statique + intense) : 6 sec</li> <li>3. J'enchaîne avec un exo dynamique pour replacer musculaire dans sa fonction</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je sollicite l'ensemble de mes groupes musculaires</li> <li>2. Je contrôle l'exécution de mes mouvements</li> </ol>
Sécurité !	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ne pas courir trop vite</li> <li>▪ Mobiliser l'ensemble du corps</li> <li>▪ Intensité à contrôler / installation, climat...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tourner doucement Dans tous les sens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allonger, contracter le muscle, relâcher et enchaîner de suite avec un exercice dynamique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contrôler la vitesse des mouvements</li> <li>▪ Rester gainé</li> </ul>

Cet échauffement est un rituel à effectuer dès la mise en place du matériel terminée dans tous les cours d'EPS.

## Mais si je suis dispensé, que faire ?



Que tu sois handicapé, inapte partiellement ou juste dispensé temporairement, ta présence est obligatoire en EPS si un certificat ne précise pas d'interdiction de présence à l'école. Alors, si tu as pu venir à l'école donc tu es capable de marcher, monter des escaliers, t'asseoir, te relever... Par conséquent tu es capable de produire un effort minimum et de participer au cours d'EPS dans la mesure de tes moyens. Si tu aimes le sport, c'est là que tu dis « chouette !!! », dans le cas inverse, je sens que tu vas être très déçu...

Regarde bien ton certificat médical, il te dispense d'une « certaine » pratique mais jamais de présence en cours. Tu dois donc participer au cours d'EPS en fonction de tes possibilités et d'un aménagement des exercices. Exemple : tu as un poignet cassé : tu peux courir-marcher à allure modérée, arbitrer des matchs, tenir une fiche d'observation...



De plus rappelle-toi, qu'il y a une partie de l'évaluation qui comprend ces critères (juge, arbitre, observateur, aide pour le rangement...). Par conséquent, dès que tu as une dispense, tu la présentes au bureau de la vie scolaire et tu viens voir ton professeur d'eps afin de convenir de ta présence ou pas (selon ton handicap) au cours, qui reste la règle en général

- Si tu peux pratiquer un peu, alors j'adapte les situations pour que tu puisses travailler sans risques en fonction des indications de ton certificat médical
- Si la pratique sportive est impossible alors je te propose des rôles pour continuer à t'impliquer dans le cours (juge, arbitre, observateur...)



**« Après cette lecture, il est temps de se mettre à pratiquer une activité physique et sportive ! »**