

## E.P.S. à l'école – PROGRAMMES 2002

<b>M A T E R N E L L E</b>	<b>C Y C L E 2</b>	<b>C Y C L E 3</b>
<b>INTRODUCTION</b>		
<p style="text-align: center;"><b><i>Agir et s'exprimer avec son corps</i></b></p> <p>L'activité motrice constitue l'un des cinq domaines impartis à l'école maternelle. Il est un support important des apprentissages. C'est à cette période de l'enfance que s'élabore le répertoire moteur de base composé d'actions fondamentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- déplacements (marcher, courir, sauter,...) ;</li> <li>- équilibres (se tenir sur un pied,...) ;</li> <li>- manipulations (saisir, tirer, lancer, réceptionner,...) .....</li> </ul> <p>L'école doit offrir à l'enfant l'occasion d'élargir le champ de ses expériences dans des milieux et des espaces qui l'aident à mieux se connaître et à développer des capacités physiques, qui l'incitent à ajuster et diversifier ses actions, qui lui offrent une palette de sensations et d'émotions variées, lui procurent le plaisir d'évoluer et de jouer au sein d'un groupe. C'est dans cette perspective qu'il est amené à explorer et à se déplacer dans des espaces pensés et aménagés par l'enseignant, à agir face aux obstacles rencontrés en comprenant progressivement ce qu'est prendre un risque calculé, à réaliser une performance que l'on peut mesurer, à manipuler des objets pour s'en approprier ou en inventer les usages.</p> <p>Il apprend aussi à partager avec ses camarades à travers des jeux collectifs, de jeux dansés et chantés.</p> <p>Ces expériences l'amènent à exprimer et à communiquer les impressions et les émotions ressenties.</p>	<p>Comme en maternelle, au cycle des apprentissages fondamentaux l'enseignement de l'éducation physique et sportive vise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices ;</li> <li>- l'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques, sportives et artistiques ;</li> <li>- l'acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.</li> </ul> <p>En ce sens, elle apporte une contribution originale à la transformation de soi et au développement de la personne telle qu'elle exprime dans les activités liées au corps.</p>	<p>L'Education Physique et Sportive en Cycle 3 vise, comme dans les cycles antérieurs la structuration de la personne et la transformation de soi. Toutefois, le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices prend à cet âge une dimension nouvelle. Les diverses activités physiques, sportives et artistiques ne sont pas la simple transposition des pratiques sociales existantes. Elles doivent permettre aux élèves de vivre des « expériences corporelles » particulières.</p>

M A T E R N E L L E	C Y C L E 2	C Y C L E 3
<b>COMPETENCE : « REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE »</b>		
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces, avec des matériels variés ;</li> <li>- courir, sauter, lancer pour « battre un record » (en temps et en distance).</li> </ul>	<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse (sauter loin, lancer fort, courir vite,...) ;</li> <li>- dans des espaces et avec des matériels variés (ex : lancer loin un objet léger,...) ;</li> <li>- dans des types d'efforts variés (rapport entre vitesse, distance, durée) ;</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> : athlétisme, courses (vitesse et à obstacles), sauts,....</p>	<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de différentes façons (en forme, en force, en vitesse,...) par exemple : sauter haut, courir vite, ...</li> <li>- dans des espaces et des matériels variés, par exemple : lancer loin un objet lourd, courir en franchissant des obstacles, ...</li> <li>- dans différents types d'efforts (relation vitesse, distance, durée), par exemple : nager longtemps ;</li> <li>- régulièrement et à une échéance donnée (battre son record).</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activités athlétiques ;</li> <li>- activités de natation.</li> </ul>
<b>COMPETENCE : « ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DIFFERENTS ENVIRONNEMENTS »</b>		
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se balancer, se déplacer, se renverser,...) ;</li> <li>- se déplacer (marcher, courir) dans des environnements proches puis progressivement dans des environnements étrangers et incertains (cour, parc public, petit bois,...) ;</li> <li>- se déplacer avec ou sur des engins présentant un caractère d'instabilité (tricycles, trottinettes, vélos, rollers,...) ;</li> <li>- se déplacer dans ou sur des milieux instables (neige, sable, eau, glace,...)</li> </ul> <p>(NB : Module de natation en GS avec un minimum de 10 séances)</p>	<p>Etre capable d'adapter ses déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser,...) ;</li> <li>- dans des milieux ou sur des engins instables variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bicyclette, roller, ski,...) ;</li> <li>- dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, lac,...).</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> : escalade, orientation, natation, activités de roule et de glisse, équitation,...</p>	<p>Etre capable d'adapter ses déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, slalomer, chevaucher,...) ;</li> <li>- dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, eau vive, neige, bicyclette, VTT, roller, ski, kayak, ...) ;</li> <li>- dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude (bois, forêt, montagne, rivière, mer, ...)</li> <li>- en fournissant des efforts de types variés (par exemple : marcher longtemps, rouler vite, ...).</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activités d'orientation ;</li> <li>- activités d'escalade ;</li> <li>- activités nautiques ;</li> <li>- activités de roule et de glisse (bicyclette, roller, ski, patins à glace, ...) ;</li> <li>- Equitation.</li> </ul>

M A T E R N E L L E	C Y C L E 2	C Y C L E 3
<b>COMPETENCE : « S’AFFRONTER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT »</b>		
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s’opposer individuellement à un adversaire dans un jeu de lutte : tirer, pousser, saisir, tomber avec, immobiliser,...</li> <li>- coopérer avec des partenaires et s’opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : transporter, lancer (des objets, des balles), courir pour attraper, pour se sauver.</li> </ul>	<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rencontrer un adversaire dans des jeux d’opposition duelle ;</li> <li>- coopérer avec des partenaires pour s’opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif comme attaquant et comme défenseur ;</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> : jeux de lutte, jeux de raquettes, jeux collectifs (y compris jeux traditionnels avec et sans ballon).</p>	
<b>COMPETENCE : « REALISER DES ACTIONS A VISEE ARTISTIQUE, ESTHETIQUE ET EXPRESSIVE »</b>		
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états ;</li> <li>- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions ;</li> <li>- s’exprimer de façon libre ou en suivant un rythme simple, musical ou non, avec ou sans matériel.</li> </ul>	<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exprimer corporellement des personnages, des images, des états, des sentiments ;</li> <li>- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions ;</li> <li>- réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l’équilibre (recherche d’exploits) ;</li> <li>- s’exprimer de façon libre ou en suivant différents rythmes, sur des supports sonores divers, avec ou sans engins.</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> : danse (dans toutes ses formes), mime, activités gymniques, activités de cirque, gymnastique rythmique...</p>	<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exprimer corporellement, seul ou en groupe, des images, des états, des sentiments ;</li> <li>- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions ;</li> <li>- réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l’équilibre (recherche d’exploits) ;</li> <li>- s’exprimer librement ou en suivant différents rythmes, sur des supports variés.</li> </ul> <p><u>Mise en œuvre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- danse (dans toutes ses formes) ;</li> <li>- gymnastique artistique ;</li> <li>- gymnastique rythmique ;</li> <li>- activités de cirque ;</li> <li>- natation synchronisée,...</li> </ul>

<b>M A T E R N E L L E</b>	<b>C Y C L E 2</b>	<b>C Y C L E 3</b>
<b>COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES</b>	<b>COMPETENCES GENERALES ET CONNAISSANCES</b>	
<p>Ces compétences ne sont pas construites pour elles-mêmes. Elles impliquent le désir de connaître, l'envie d'agir dans un espace et un temps structurés. Il s'agit pour l'enseignant d'aider l'élève à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages, dans la pratique de l'activité mais aussi dans la vie sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mieux apprécier leurs possibilités ;</li> <li>- mieux connaître les autres enfants ;</li> <li>- accepter, puis contrôler leurs émotions ;</li> <li>- prendre des repères dans l'environnement ;</li> <li>- comprendre et mettre en œuvre des règles, des codes.</li> </ul> <p>A travers les différentes activités physiques que les enfants vont pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oser s'engager en toute sécurité dans une action, contrôler ses émotions ;</li> <li>- faire un projet d'action (à court terme) ;</li> <li>- identifier et apprécier les effets de l'activité ;</li> <li>- se conduire dans le groupe en fonction de règles.</li> </ul>	<p>Il s'agit pour l'enseignant d'aider l'élève à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages.</p> <p>Grâce à une pédagogie adaptée, les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres, à accepter puis dominer ses émotions, à prendre des repères dans l'environnement pour réussir leurs actions, à comprendre et à mettre en œuvre des règles, des codes...</p> <p>C'est à travers les différentes activités physiques, sportives et artistiques que les élèves vont pouvoir montrer qu'ils sont capables de s'engager lucidement dans l'action.</p> <p>Les élèves acquièrent des connaissances variées en construisant ces compétences, dans la pratique des différentes activités. Ce sont des connaissances sur soi, des savoirs pratiques portant sur le « comment réaliser », sur les façons de se conduire dans le groupe classe. Ce sont aussi des connaissances sur les activités elles-mêmes, sur les instruments utilisés, sur les règles qu'elles impliquent...</p>	<p>Il s'agit pour l'enseignant d'aider l'élève à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages.</p> <p>Grâce à une pédagogie adaptée, les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres, à accepter puis dominer ses émotions, à prendre des repères dans l'environnement pour réussir leurs actions, à comprendre et à mettre en œuvre des règles, des codes...</p> <p>C'est à travers les différentes activités physiques, sportives et artistiques que les élèves vont pouvoir montrer qu'ils sont capables de s'engager lucidement dans l'action (oser s'engager en toute sécurité, choisir des stratégies efficaces, contrôler ses émotions,...), construire un projet d'action (le formuler, le mettre en œuvre, s'engager contractuellement,...).</p> <p>Les élèves acquièrent des connaissances variées en construisant ces compétences, dans la pratique des différentes activités : ce sont des sensations, des émotions, des « savoirs » sur le « comment réaliser » les actions spécifiques, ainsi que sur les façons de se conduire dans le groupe classe. Ce sont aussi des connaissances sur les activités elles-mêmes, sur les instruments utilisés, sur les règles qu'elles impliquent...</p>

## ***PROGRAMMATION DES ACTIVITES***

Une véritable éducation physique cohérente, complète et équilibrée nécessite une programmation précise des activités. Celle-ci est placée sous la responsabilité de l'équipe de cycle. Pour éviter l'accumulation de séances disparates, quelques principes doivent être respectés :

- Dans chacune des années du cycle, les quatre compétences spécifiques (Activités athlétiques - Activités gymniques - Activités de coopération et d'opposition - Activités à visée artistique, esthétique ou expressive) sont abordées.
- Chaque compétence est traitée au travers d'une ou plusieurs activités. Ainsi, la compétence « Réaliser une performance mesurée » peut être travaillée à travers les activités athlétiques ou les activités de natation. Il serait souhaitable, pour que les apprentissages soient réels, que les modules d'apprentissage soient de 10 à 15 séances. Par souci de réalisme, le minimum est fixé à cinq ou six séances de chaque activité pour un module d'apprentissage.
- Les trois heures hebdomadaires seront réparties au minimum sur deux jours distincts par semaine. La pratique journalière, quand elle est réalisable dans des conditions acceptables, doit être recherchée chaque fois que possible.
- La compétence « S'affronter individuellement ou collectivement » est obligatoirement travaillée chaque année grâce à un module d'apprentissage sur les jeux collectifs, traditionnels ou non.

➤ Les activités de natation (un module d'au moins 12 séances chaque année) seront programmées en priorité pour les élèves de ce cycle chaque fois que les équipements le permettront.

***La circulaire donne également des pistes détaillées de mise en œuvre.***

**A NOTER** : Les programmes ne proposent aucune compétence, ni aucune référence à une activité dite de « disponibilité corporelle » : respiration, retour au calme, relaxation, yoga. La compétence pourrait être « CONSTRUIRE, EXERCER ET REGULER UNE DISPONIBILITE CORPORELLE ». Dans une perspective d'éducation corporelle, elle viserait de façon large tout ce qui favorise l'entrée en activité physique (apaisement, mise en train) et le retour, la remise en disponibilité pour d'autres activités (apaisement [changement de régime énergétique], respiration, contrôle émotionnel, posture, ...). L'espace est à investir....