

# Programmes collège

## Education Physique et Sportive

Avril 2008

### Préambule

L'Education Physique et Sportive (EPS), à tous les niveaux de la scolarité, vise la **réussite de tous les élèves et contribue, avec les autres disciplines, à l'instruction, la formation et l'éducation de chacun**. Elle participe à l'acquisition et à la **maîtrise du socle commun** et permet de faire partager aux élèves les valeurs de la République.

Par la pratique scolaire d'activités physiques sportives et artistiques (APSA) l'EPS garantit aux élèves une **culture commune**. Elle permet à chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à l'environnement. L'école, le collège et le lycée, aident à l'appropriation d'une **culture physique, sportive et artistique de façon critique, responsable, lucide et citoyenne**

Au sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement, l'EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages. Elle offre ainsi une complémentarité aux autres enseignements et assure l'indispensable équilibre du temps scolaire. **En proposant une activité physique régulière, source de bien être, elle favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids**. Elle participe ainsi à **l'éducation à la santé**. Le traitement des APSA propose aussi des pratiques respectant les conditions de sécurité et permettant d'apprendre aux élèves la **gestion du rapport « risque / sécurité »**

Au collège, les élèves passent de la préadolescence à l'adolescence et connaissent des **transformations corporelles, psychiques et sociales** importantes. L'EPS doit aider tous les collégiens, filles et garçons, à acquérir de **nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, de nouveaux pouvoirs moteurs pour construire une image positive de soi**. Les élèves confrontés à la richesse et à la **diversité du champ culturel des APSA**, sont conduits à **gagner en efficacité**, à identifier les problèmes qui se posent, à les résoudre et à stabiliser leurs réponses en utilisant au mieux leur potentiel. Parallèlement à une intégration progressive de la règle, ils apprennent à s'engager dans une **démarche de projet, acquièrent des méthodes et prennent des responsabilités**

**Au collège, le cours d'éducation physique et sportive** propose un enseignement disciplinaire obligatoire pour tous dont les contenus sont précisés dans ce programme. Complémentairement, des activités de soutien ou d'approfondissement peuvent être organisées pour les élèves sous différentes formes.

Pour les élèves volontaires d'autres pratiques sont proposées :

Dans tous les établissements, l'**association sportive (AS)** permet une **découverte ou une spécialisation dans une ou plusieurs activités sportives ou artistiques, mais aussi une formation certifiée à des tâches d'organisation, d'arbitrage, de managéral et de reportage**. L'AS organise la rencontre entre élèves, d'un même ou de plusieurs établissements, sous des formes compétitives ou promotionnelles. Par des prises d'initiatives et de responsabilités, elle permet un apprentissage concret de la vie associative, élément de la citoyenneté favorisant ainsi une approche humaniste du sport.

## Contribution de l'EPS aux acquisitions du socle commun

L'EPS participe à l'acquisition de la plupart des compétences du socle commun, en offrant aux élèves un lieu d'expériences concrètes.

La contribution se situe principalement dans :

- la participation à la maîtrise de la langue française : volonté de communiquer, justesse, rigueur et précision de l'expression nécessaire en EPS (**compétence 1**)
- l'acquisition d'une démarche d'investigation et la maîtrise de connaissances sur l'organisation, le fonctionnement et les possibilités du corps humain, (**compétence 3**),
- l'utilisation de l'image de tableaux et d'outils de traitement informatique des données, utiles aux apprentissages de l'EPS et donnant un sens concret aux TIC (**compétence 4**),
- l'acquisition d'une culture sportive qui mérite d'être examinée dans tous ses aspects pour en comprendre les richesses et les dérives, l'acquisition d'une sensibilité artistique vécue par le corps, d'un éveil au respect de la planète qu'il s'agit de préserver (**compétence 5**),
- l'exercice de la citoyenneté vécue en acte dans les apprentissages de l'EPS, par l'appropriation du sens et de la nécessité des règles, la capacité à assurer sa sécurité et celle de ses camarades et par l'engagement dans différents rôles sociaux (**compétence 6**),
- la construction d'un élève plus autonome, plus responsable et capable de prendre des initiatives. L'élève apprend à concevoir et mener des projets jusqu'à leur terme, à travailler en équipe et respecter des échéances (**compétence 7**)

### Pour rappel (texte du 11 Juillet 2006)

#### 1/ Maîtrise de la langue française

=> connaissances : l'expression orale, capacités : s'exprimer à l'oral, prendre la parole en public...

#### 2/ La pratique d'une langue vivante étrangère

#### 3/ Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique

=> maths : connaissances = démontrer, raisonner, capacité = déduction, démontrer logiquement

=> sc et techno : connaissance = conn sur l'homme, corps humain, capacités = savoir observer, démarche sc, comprendre fonctionnement de son propre corps lors d'un effort physique...

#### 4/ Maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

#### 5/ La culture humaniste

=> rôle des émotions, pratique raisonnée, activités artistiques

#### 6/ Les compétences sociales et civique

=> socialisation « L'EP y contribue également », connaissance et respect des règles...

=> se préparer à sa vie de citoyen

Attitudes : respect de soi, des autres, sens de la responsabilité

#### 7/ L'autonomie et l'initiative

=> connaître les processus d'apprentissage, méthodes de travail, identifier erreurs, développer persévérance, projets individuels, décisions...

## Le lien avec l'enseignement de l'histoire des arts

L'EPS participe à l'acquisition d'une culture humaniste. Elle contribue à sensibiliser les élèves à l'histoire des arts principalement dans le domaine des « arts du spectacle vivant ».

Lorsque les activités danse et arts du cirque sont programmées, quel que soit le niveau de classe, une mise en perspective historique et culturelle peut être proposée

## Finalité et objectifs de l'EPS au collège

| Une finalité  |   |   |
|---|---|---|
| L'EPS a pour finalité de former un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué  |   |   |
| Trois objectifs   |   |   |
| Par la pratique scolaire des APSA elle vise, pour tous les élèves, en les articulant, les objectifs suivants :  |   |   |
| Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité  | L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale  | L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive  |
| <i>Le développement des ressources doit faire l'objet d'une attention particulière au moment où l'élève, fille ou garçon, subit des transformations morphologiques, physiologiques et psychologiques importantes</i>                | <i>La prise en compte de la santé doit s'envisager dans plusieurs dimensions : physique, psychique, sociale (connaître son potentiel, acquérir le goût de l'effort et des habitudes de vie liées à l'entretien de son corps, organiser ses pratiques, prendre en charge sa sécurité et celle des autres + codes sociaux, préserver son capital santé)</i> | <i>Au collège, l'élève doit vivre des expériences corporelles variées et approfondies. Il accède ainsi à une culture raisonnée, critique et réfléchie des APSA. Cet apprentissage se fait au travers de pratiques scolaires issues des pratiques sociales, aménagées en fonction des impératifs éducatifs (culture contemporaine)</i> |
| Compétences à acquérir en EPS au collège  |   |   |
| <b>L'ensemble des compétences propres à l'EPS</b><br><i>(relevant principalement une adaptation motrice efficace de l'élève confronté aux grandes catégories d'expériences les plus représentatives du champ culturel des APSA)</i> | <b>L'ensemble des compétences méthodologiques et sociales</b><br><i>(relevant principalement l'appropriation d'outils, de méthodes, de savoirs et de savoir être nécessaires aux pratiques et aux apprentissages dans le respect des règles et des rapports humains)</i>  |   |

Quelle que soit la nature des compétences, celles-ci représentent un ensemble structuré d'éléments (des connaissances, des capacités, des attitudes) permettant à l'élève de se montrer efficace dans un champ d'activité donné et de faire face de façon adaptée aux problèmes qu'il rencontre.

### Les compétences propres à l'EPS

|  |   |
|--|---|
| <b>Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée</b> | Réaliser et stabiliser une performance mesurée dans le temps ou l'espace, à une échéance donnée, en utilisant au mieux son potentiel, dans un milieu terrestre ou aquatique, standardisé ou normé, en sachant s'investir et persévérer quel que soit le type d'effort     |
| <b>Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains</b>       | Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement     |
| <b>Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique</b>      | Concevoir, produire et maîtriser une prestation à visée artistique ou acrobatique, devant un public ou un jury, selon un code ou des règles de scène en osant se montrer et s'assumer   |
| <b>Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif</b>             | Rechercher le gain d'une rencontre, en prenant des informations et des décisions pertinentes, pour réaliser des actions efficaces, dans le cadre d'une opposition avec un rapport de forces équilibré et adapté en respectant les adversaires, les partenaires, l'arbitre |

### Les compétences méthodologiques et sociales

|  |   |
|--|---|
| <b>Agir dans le respect des règles</b>                               | Par le respect de soi et des autres, le respect des règles de sécurité, de fonctionnement et le respect de l'environnement  |
| <b>Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités</b> | Par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, travailler en équipe et s'entraider  |
| <b>Se mettre en projet</b>   | Par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance  |
| <b>Se connaître, se préparer, se préserver</b>                       | Par la régulation et la gestion de ses ressources et son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort dans le respect de principes simples, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, se concentrer, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie |

#### Les compétences attendues dans les APSA de la liste nationale

Une liste nationale d'APSA est arrêtée. Cette liste est représentative des pratiques les plus fréquemment programmées, les plus adaptées aux conditions courantes d'enseignement et est de nature à permettre une offre de formation diversifiée et équilibrée

Pour chacune des APSA de la liste nationale les compétences sont définies. Ces compétences décrivent les acquisitions attendues à la fin d'un cycle d'apprentissage. Chacune d'elles s'inscrit dans l'une des quatre compétences propres à l'EPS et mobilise plusieurs compétences méthodologiques et sociales

### Les compétences attendues dans chacune des APSA

#### supposent la combinaison de connaissances, de capacités et d'attitudes

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Les connaissances :</b><br/>Elles renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les APS, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Il s'agit principalement de règles, de principes, de repères.</p> | <p><b>Les capacités :</b><br/>Elles renvoient à la mise en œuvre des connaissances, à l'activité de l'élève, et à la mobilisation des ressources pour agir</p> | <p><b>Les attitudes :</b><br/>Elles renvoient à l'engagement et aux comportements que l'élève doit avoir dans ses relations à lui-même, aux autres et à l'environnement et sont sous tendues par des valeurs qu'il convient d'acquérir et d'installer</p> |
|---|--|---|

Le programme précise **deux niveaux d'exigence** :

=> **le niveau 1** pour une activité enseignée durant au moins **dix heures** de pratique effective

=> **le niveau 2** pour une activité enseignée durant au moins **vingt heures** de pratique effective

#### Le savoir nager

Inscrite dans le socle commun, le savoir nager est une priorité nationale.

Deux niveaux de maîtrise sont identifiés (1<sup>er</sup> à vérifier si possible dès la 6<sup>ème</sup> au plus tard en fin de 3<sup>ème</sup>) :

- le 1<sup>er</sup> permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou 1 espace surveillé sans danger
- le 2<sup>ème</sup> permettant de nager de manière responsable dans un milieu naturel surveillé + porter secours

Cf. annexe

# Organisation des conditions de l'enseignement de l'EPS

## Le projet EPS

Le projet pédagogique est obligatoire en EPS et relève de la responsabilité de l'ensemble de l'équipe de la discipline. Il précise la mise en œuvre locale du programme et s'inscrit dans le projet d'établissement dont il prend en compte les axes principaux. Il doit s'appuyer sur une analyse précise du contexte d'enseignement, proposer des choix et une planification des contenus et présenter les modalités de suivi et d'évaluation retenues.

Sa rédaction collective et concertée spécifie et formalise la politique éducative de l'étab en EPS

Le projet pédagogique est un outil collectif de travail qui alimente au quotidien, réflexions, prises de décisions et mise en œuvre. Les caractéristiques essentielles de la population scolaire dans la discipline. Le projet pédagogique assure la cohérence du parcours de formation des élèves.

## La programmation des APSA

La maîtrise de toutes les compétences, qu'elles soient propres à l'EPS ou méthodologiques et sociales, doit être visée. Le projet pédagogique doit présenter une programmation exigeante, équilibrée et suffisamment diversifiée pour permettre notamment aux filles et aux garçons de réussir et d'acquérir une culture commune. En conséquence des règles doivent être respectées :

- *8 groupes d'APSA programmés*
- *Niveau 2 doit être atteint dans au moins une APSA de chacun des 8 groupes*

(N1 au cycle d'adaptation, N1 et N2 au cycle central, N2 au cycle d'orientation)

- *Durée des cycles ne peut être inférieure à 10h de pratique effective*
- *3 APSA au max peuvent être choisies hors de la liste nationale*
- *(2 APSA de la liste académique, 1 APSA spécifique à l'établissement)*

## L'accueil des élèves en situation de handicap, inaptés partiels ou à besoins éducatifs particuliers

Conformément aux obligations fixées par la loi d'orientation et la loi sur le handicap de 2005, le collège se doit d'accueillir tous les élèves, quels que soient leurs besoins éducatifs particuliers ou leurs situations de handicap. Les finalités affichées par l'EPS au collège concernent en conséquence tous les élèves, ce qui suppose que la classe, les groupes d'apprentissage et l'enseignement de la discipline, soient organisés et aménagés pour le permettre

Un regroupement de ces élèves de différentes classes peut aussi être organisé sur un créneau horaire spécifique. L'enseignant doit conduire ces collégiens à besoins particuliers à la réussite et à la maîtrise des compétences du programme

## Les interventions pédagogiques particulières

Pour répondre à des attentes ou des besoins repérés, des IPP peuvent être envisagées dans le cadre du projet pédagogique d'EPS ou dans le contexte de la classe. Elles peuvent prendre les formes :

=> actions de soutien (ex : élèves ne sachant pas nager)

=> exercices de sollicitation des fonctions sensorielles, renforcement muscu, relaxation...

=> exercices visant le développement de l'entretien physique (muscu, stretching)

## Le lien entre le programme d'EPS et les thèmes de convergence

Les thèmes de convergence des programmes du pôle sciences, visent à renforcer le sens des apprentissages du collège et montrer les liens qui peuvent exister entre les disciplines scientifiques. L'EPS contribue à l'enrichissement du traitement de ces thèmes en apportant un éclairage spécifique qu'il convient d'articuler avec celui apporté par d'autres disciplines

**Rappel (cf. BO 2005)** : Energie / Environnement et développement durable / Météorologie et climatologie / Mode de pensée statistiques / Santé / Sécurité.

## Annexe

### Liste nationale d'APSA

| Compétences propres à l'EPS   | Groupes d'activités   | APSA                  |
|---|---|-----------------------|
| Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée                        | Activités athlétiques   | Demi fond             |
|   |   | Haies                 |
|   |   | Hauteur               |
|   |   | Javelot               |
|   |   | Multi bond            |
|   |   | Relais-vitesse        |
|   | Activités de natation sportive                                | Natation longue       |
|   |   | Natation de vitesse   |
| Adapter ses déplacements à des environnements variés, inhabituels, incertains | APPN  | Canoë Kayak           |
|   |   | Course d'Orientation  |
|   |   | Escalade              |
| Réaliser des actions à visées artistiques et/ou acrobatiques                  | Activités gymniques   | Aérobic               |
|   |   | Acrosport             |
|   |   | Gymnastique sportive  |
|   |   | Gymnastique rythmique |
|   | Activités physiques artistiques                               | Arts du cirque        |
|   |   | Danse                 |
| Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif                 | Activités de coopération et d'oppositions (sports collectifs) | Basket                |
|   |   | Football              |
|   |   | Handball              |
|   |   | Rugby                 |
|   |   | Volley-Ball           |
|   | Activités de coopération et d'opposition (sports de raquette) | Badminton             |
|   |   | Tennis de Table       |
|   | Activités physiques de combat                                 | Boxe Française        |
|   |   |                       |

### Savoir nager

|                 |                            |   |
|-----------------|----------------------------|---|
| Premier niveau  | Parcours de capacités      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter en grande profondeur</li> <li>- Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant</li> <li>- Nager 20m (10m ventral et 10m sur le dos)</li> <li>- Réaliser un surplace de 10sec</li> <li>- S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant</li> </ul>                                     |
|                 | Connaissances et attitudes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les règles d'hygiène corporelle</li> <li>- Connaître les contres indications</li> <li>- Prendre connaissance du règlement intérieur de l'installation nautique</li> <li>- Connaître et respecter le rôle des adultes encadrant</li> </ul>  |
| Deuxième niveau | Parcours de capacités      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plonger et nager 10m en immersion</li> <li>- Nager 10mn sans prendre d'appui</li> <li>- Réaliser un surplace de 1mn</li> <li>- Réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé</li> <li>- Remorquer cet objet sur 20m sur le dos et les bras croisés sur la poitrine</li> </ul>   |
|                 | Connaissances et attitudes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les recommandations visant à prévenir les accidents et noyades</li> <li>- Connaître les attitudes efficaces pour se sortir de situations périlleuses</li> <li>- Connaître les attitudes efficaces pour porter secours sans se perdre soi même</li> <li>- Connaître les chaînes d'alerte les numéros d'urgence</li> </ul> |