

## **Introduction : Définition l'EPS :**

L'EPS est un enseignement obligatoire, qui vise, à l'école, à équilibrer les activités physiques et intellectuelles, et complètes d'autres situations d'apprentissage (SVT...)

Elle vise également :

- Le développement moteur de l'enfant
- La lutte contre l'obésité infantile
- Le goût pour une pratique régulière
- La responsabilité et l'autonomie
- Le sentiment d'appartenance à un groupe
- la citoyenneté (égalité filles/garçons...)

## **Horaires :**

Cycle 1 : 45 minutes à 1 heure par jour

Cycle 2 et Cycle 3 : 108 heures annuelles soit env 3h par semaine

## **Didactique de l'EPS : généralités :**

Unité d'Apprentissage (=UA = séquence) = 8 à 12 séances

### **Plan d'une UA type :**

- Phase de découverte / familiarisation / exploration libre (+ longue en cycle 1 qu'en cycle 3)
- Phase d'évaluation diagnostique (Situation de Référence)
- Phase d'apprentissage (Situations d'apprentissage)
- Phase d'évaluation sommative

**Situation de Référence :** C'est typiquement l'APSA proposée qui servira à l'évaluation diagnostique et à l'évaluation sommative

Ex : dans un module Handball en cycle 3, les élèves jouent en équipes de 5 contre 5

**Situation d'apprentissage :** Ce sont les activités mises en place pour développer un ou plusieurs aspects de l'APSA

Ex : En handball cycle 3, on peut proposer des jeux de passe à 10 pour que les élèves améliorent leurs passes, ...)

### **Plan d'une Séance type :**

- Mise en train / échauffement
- Corps de séance
- retour au calme

### **Modalités de travail :**

- grand groupe
- petits groupes
- Ateliers
- groupes de confrontation

- groupes d'interévaluation
- groupes de besoin
- parcours

### **Les entrées vers la mixité sexuelle en EPS :**

- Culture sportive (des danseurs, des joueuse de foot pro)
- mixité en classe dans tous les travaux
- jeux collectifs et jeux traditionnels
- danse traditionnelles / rondes
- groupes de travail mixtes

### **EPS et place du handicap : Quelles variables ?**

- Temps d'activité
- règles du jeu adapté pour cet élèves ou pour tous
- contraintes spatiales et matérielles
- critères d'évaluation adaptés

En lien avec le médecin scolaire, l'éventuel PAI, les fédérations handisport, ...

## **Éducation à la santé :**

### **Définition :**

La santé est un complet état de bien être physique, mental et social et ne consiste pas en la seule absence de maladie ou d'infirmité

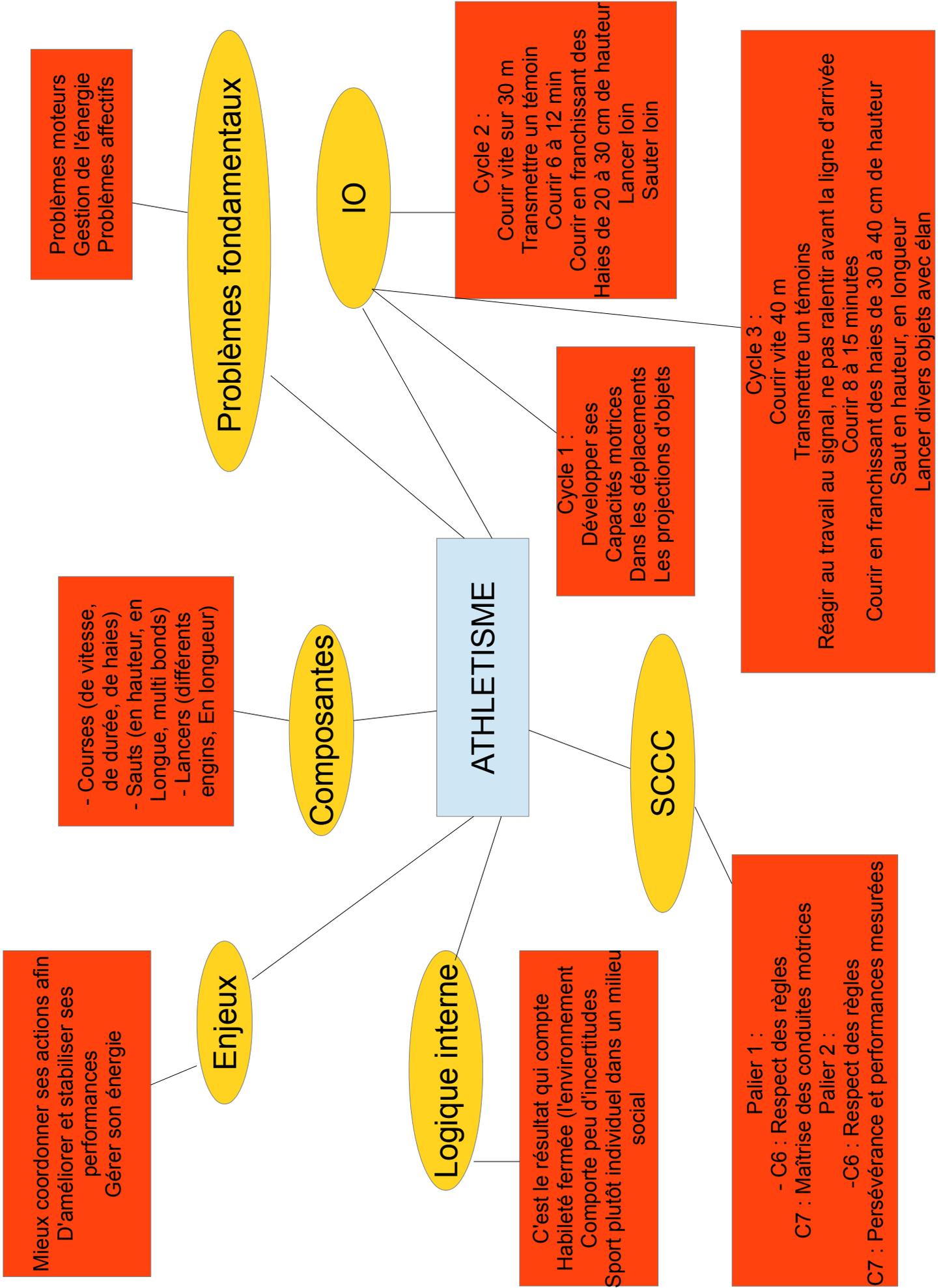
La santé est une ressource de vie et non un but à atteindre

- Acquisition du goût pour une pratique régulière
- lutte contre l'obésité infantile
- lutte contre les inégalités sociales
- facteur de réussite scolaire

différents angles d'étude :

- hygiène
- alimentation
- sommeil
- culture sportive
- plaisir / satisfaction
- sentiment d'appartenance
- estime de soi

APSA 1 – Réaliser une performance (mesurée au Cycle 3)



## Intro type sur l'athlétisme :

L'EPS à l'école élémentaire vise au bien être global de l'enfant au travers de l'équilibre entre activités intellectuelles et physiques, mais également au bien être du futur adulte à travers un développement du goût pour une pratique régulière et un entretien et une éducation à la santé.

Les activités athlétiques sont des activités fondamentalement solitaires qui se réalisent dans un milieu stable. Elles ont pour objectif la réalisation d'une performance qui puisse être mesurée en temps ou en distance. On en distingue 3 types : Les courses, les lancers et les sauts. Ces activités vont solliciter des ressources énergétiques (gestion du souffle, filière énergétique sollicitée, gestion de l'effort pour ne pas s'épuiser) et affectives (motivation, volonté de réussir, persévérance) (*présentation de l'APSA, ses composantes, sa logique interne et les problèmes fondamentaux*)

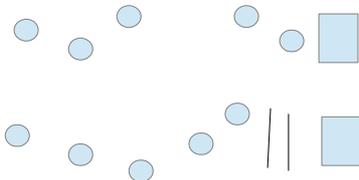
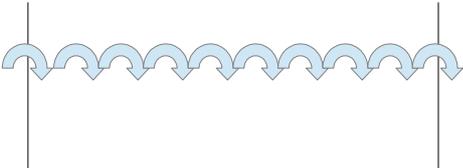
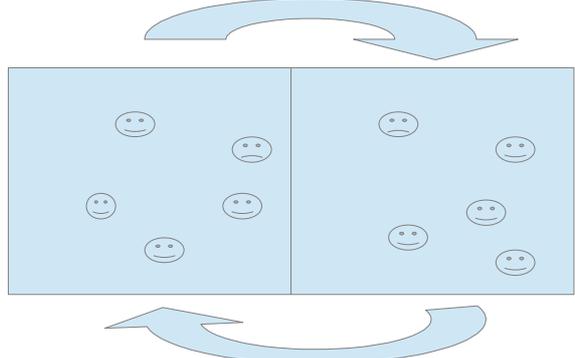
Au cycle 1, l'objectif va être la maîtrise des conduites motrices de base, c'est-à-dire l'acquisition des schémas de base qui vont être le support des différentes habiletés motrices (*lien avec le développement de l'enfant et les IO*) alors qu'au cycle 2 et 3 on va viser, à travers un apprentissage de gestes techniques, à l'amélioration et la stabilisation des performances.

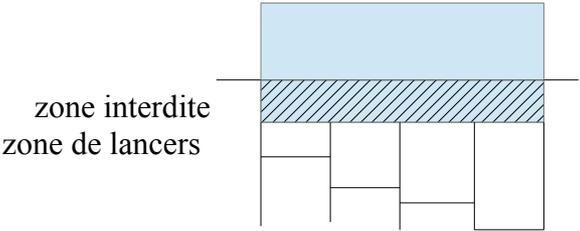
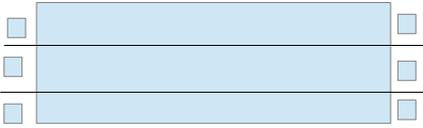
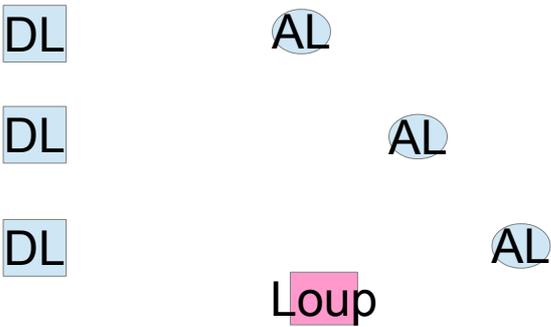
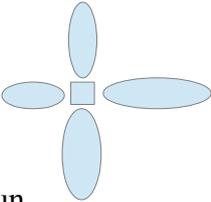
Annonce de la problématique / annonce du plan /

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

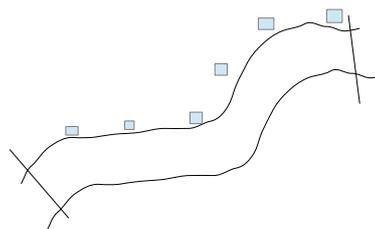
### CYCLE 1

Compétence spécifique	Situations proposées
Les SAUTS :	
Bondir d'un pied sur l'autre pour aller le plus loin possible	<p><b>Le chemin des kangourous :</b> Les élèves essaient les différents chemins en posant les pieds sur les marques au sol et choisissent celui qu'ils préfèrent</p> <p>Cour se d'éla n</p> <p>d é p a r t</p> <p>Pied gauc he Pied droit</p> <p>Arriv ée</p>
Enchaîner saut et course sans ralentir	<b>Saute rivière</b> différents trajets avec rivières (tapis) et murets (réglettes) les élèves franchissent les parcours.
Enchaîner course et suspension Sauter haut en décollant du sol	<b>La cueillette</b> des objets suspendus à un fil (foulards, etc) grâce à des morceaux de laine fragile de différentes longueurs. Les élèves doivent courir de leur cerceau, sauter pour attraper un objet et le

	ramener dans leur cerceau. L'objectif est d'en ramener les plus possible.
Enchaîner plusieurs bonds, se connaître, et faire un choix de parcours	<p><b>Le parcours au choix</b> Choisir un parcours, le réaliser, arriver sans tomber 3 fois sur 5</p> 
Lien entre course et impulsion	<p><b>Le kangourou</b></p> <p>Sauts PJ</p> 
Vers la course de haie	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8y__w7ESMvE">https://www.youtube.com/watch?v=8y__w7ESMvE</a>
Vers le saut en hauteur (pied d'appel)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zE_BMvMVshw">https://www.youtube.com/watch?v=zE_BMvMVshw</a>
LANCERS	
Adapter son geste aux contraintes matérielles de l'objet	<p><b>Les objets brûlants</b> Les élèves lancent divers objets dans le camp adverse attention les objets doivent être sans danger</p> 
Lancers de précision	<b>Chamboule tout</b>
Lancers adaptés et orientés	Lancer dans des cerceaux, par dessus une ligne sur le mur, pour toucher quelque chose (ateliers)

Se connaître et choisir sa zone	<p><b>Le mur</b></p>  <p>zone interdite zone de lancers</p> <p>Les élèves choisissent une zone de départ et atteignent la cible 3 fois sur 5</p>
COURSES	
Courir le plus vite possible	<p><b>Jeu des déménageurs</b></p>  <p>Remplir les caisses le plus vite possible (peut se faire en équipe)</p>
Courir en ligne droite	<p>Le chat et la souris Les souris part à 1 m en avant du chat la souris à un foulard passé à la ceinture le chat doit attraper la queue de la souris</p> <p>Loups et lapins</p>  <p>Les lapins partent de DL et courent vers AL Le loup doit attraper les lapins</p>
Courir longtemps	<p><b>La Fleur</b></p> <p>4 parcours de 10 / 20 / 30 / 40m Les élèves choisissent un parcours et courent pendant 3 minutes à chaque passage devant la caisse l'élève prend un chouchou qu'il passe au bras à la fin des 3 minutes on compte le nombre de chouchou</p> 

### La chasse au trésor

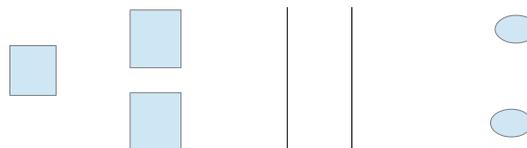


Les élèves courent et vont chercher une ficelle ou ruban dans chaque caisse qu'ils ramènent à un camarade (les ficelles sont plus longue quand la caisse est plus loin) après 3 minutes de courses, on mesure la longueur totale de ficelle rapportée par un élève (les élèves ramènent la ficelle à chaque fois)

### Courir en franchissant des obstacles

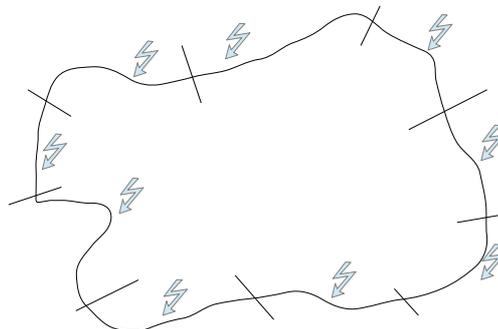
#### Le livreur de pizzas

les élèves partent du départ et doivent apporter un objet (pizza) jusqu'au cerceau d'arrivée en franchissant les obstacles sans perdre la pizza

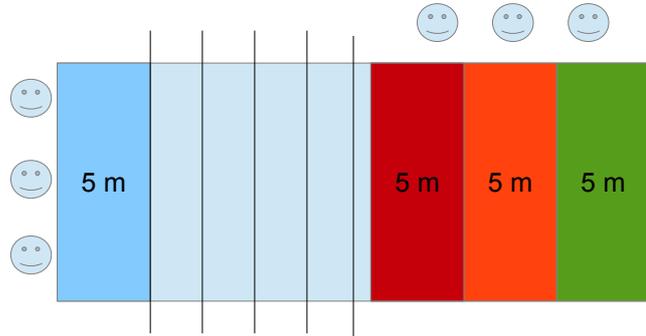


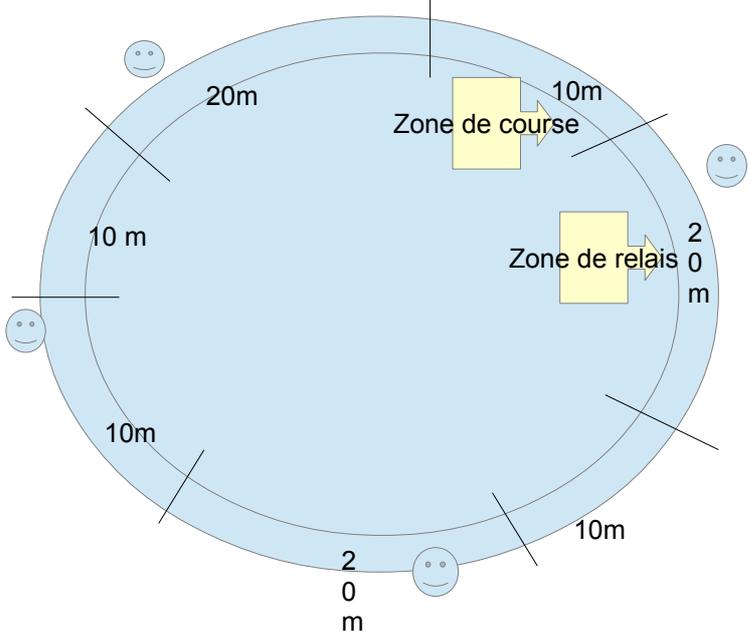
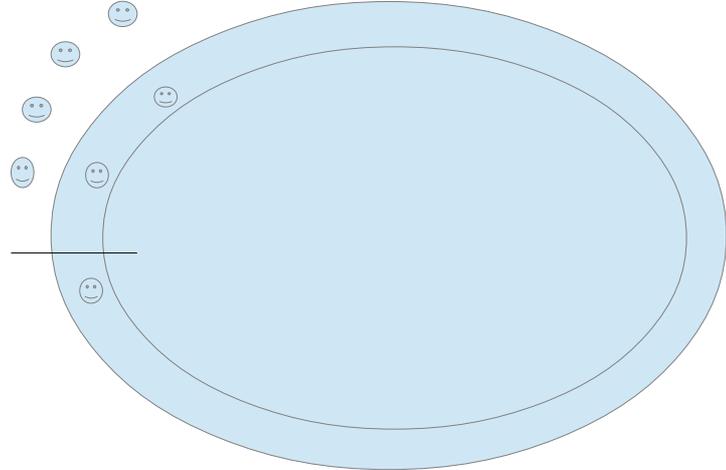
#### Le parcours

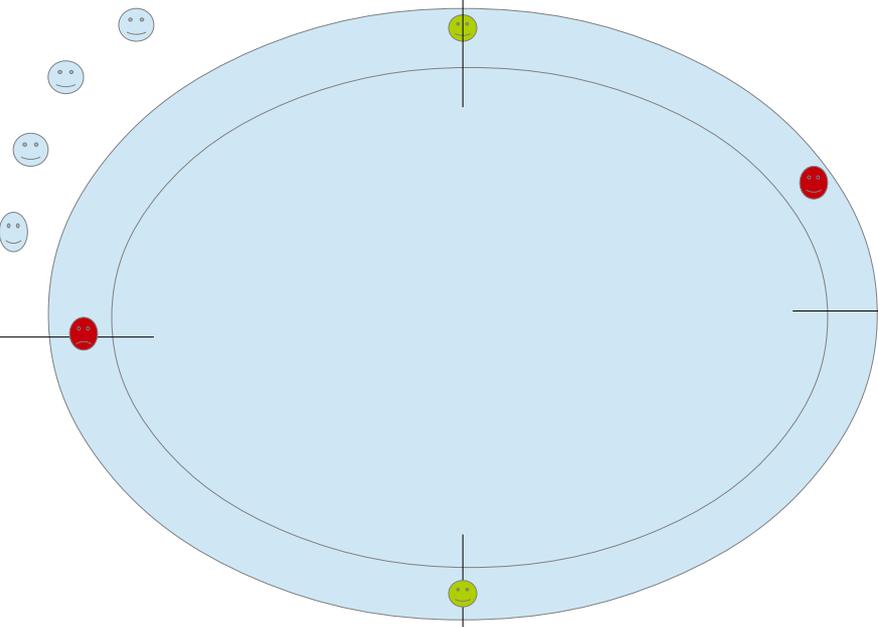
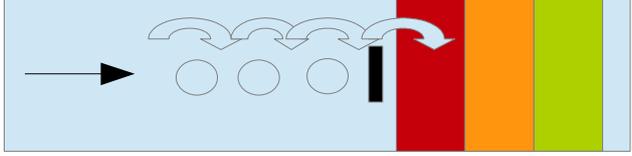
Les élèves courent tous dans le même sens (plusieurs entrées) et suivent un parcours en franchissant des obstacles bas type reglettes

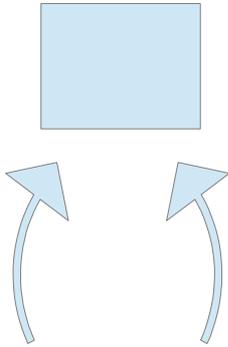
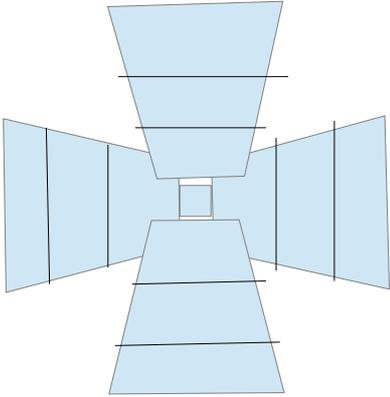


## Cycle 2

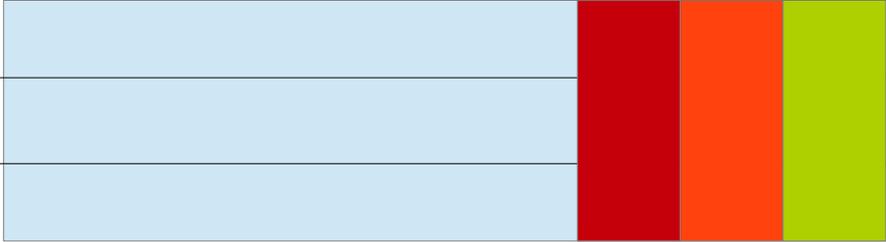
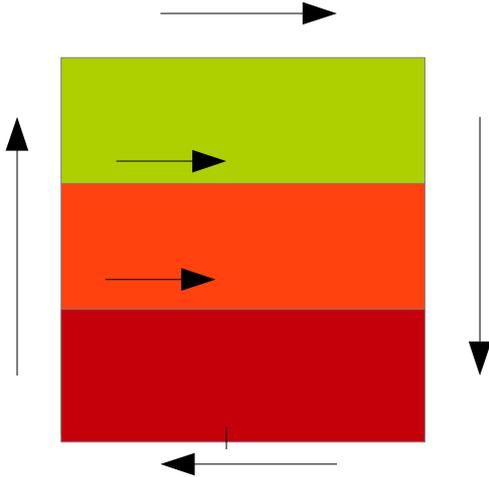
Compétence spécifique	SA
<p><b>Course de vitesse</b></p>	<p>SR : Courir 30 m maximum en 6 secondes (courir le plus loin possible en 6 secondes)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>En 6 secondes, atteindre la zone la plus éloignée possible un coureur et un observateur qui note le résultat</p>
<p>Réagir au signal</p>	<p style="text-align: center;"><b>Minuit dans la bergerie</b> <b>Promenons nous dans les bois</b></p>
<p>Courir en ligne droite</p>	<p style="text-align: center;"><b>Chat souris (cycle 1)</b> <b>Courir après la balle</b> (l'élève fait rouler une balle et la suit en courant) <b>cloche sonne</b> (faire sonner une cloche en premier placée à 20m de distance)</p>
<p><b>Course de haie</b></p>	<p>SR : Courir jusqu'à 30m en franchissant des obstacles bas (20 à 30 cm) sans les faire tomber, sans ralentir, sans s'arrêter</p> <p>distance entre les obstacle 3m (nombre de foulées IMPAIR pour avoir toujours le même pied d'appel)</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>entraînement</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8y__w7ESMvE">https://www.youtube.com/watch?v=8y__w7ESMvE</a></p>
<p>Des jeux pour progresser</p>	<p><b>La rivière aux crocodiles</b> <b>le petit cheval</b> <b>le livreur de Pizza</b></p> <p style="text-align: right;">varier les parcours et les obstacles</p>

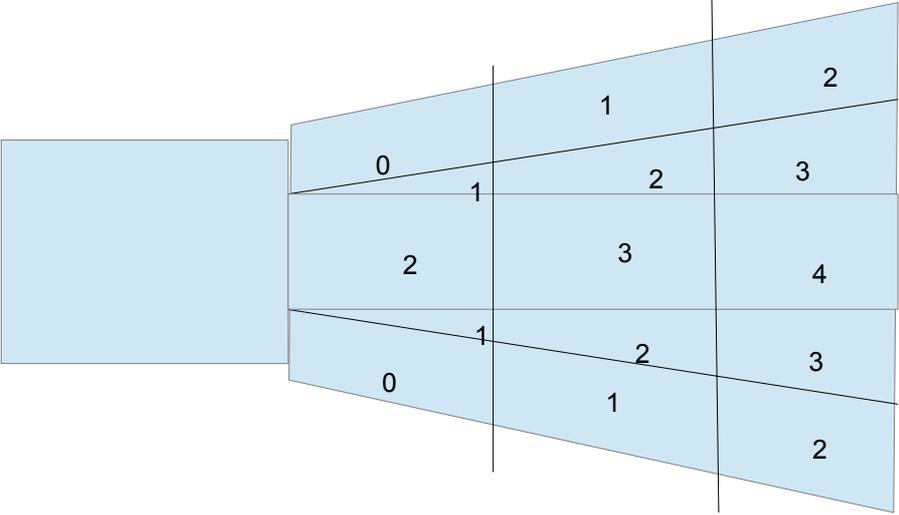
<p><b>Course de relais</b></p>	<p>SR : Se passer le relais à pleine vitesse sans le faire tomber dans une zone définie de 20m dans une course en boucle</p>  <p>Longueur totale du circuit : 100m</p>
<p>Relayeur et relayé courent à la même vitesse</p>	<p><b>Chat souris (C1)</b></p>
<p>Passage de témoins</p>	<p><b>Proposer un passage sur le côté avant de proposer un passage d'arrière en avant</b>  <b>Identifier la main porteuse du témoin</b>  <b>se placer en fonction de la main porteuse</b></p>
<p>Course longue</p>	<p>SR : Courir de 8 à 12 minutes en aisance respiratoire en veillant à la régularité de la course  l'amplitude des foulées  aisance respiratoire</p>  <p>Courir le maximum de tours en 8 minutes (circuit de 100m)</p>

<p>Courir régulièrement</p>	<p><b>La Course en miroir</b></p>  <p>Les élèves courent par deux (en fonction de leur capacités (groupes de niveau) et doivent se retrouver en même temps sur les repères diamétralement opposés</p>
<p>Calcul de la VMA</p>	<p>Test « navette » de L. Léger  <a href="http://www.testlucleger.com/test-de-leger/">http://www.testlucleger.com/test-de-leger/</a></p>
<p>SAUTS :</p>	<p>SR : Sauter le plus loin possible après une prise d'élan, atterrir pieds joints équilibré</p> 
<p>Pour s'entraîner :</p>	<p><b>Sauter par dessus un obstacle bas placé dans une « zone interdite » et atterrir dans un cerceau</b>  (cela oblige les élèves à mettre en place une trajectoire de saut en avant et vers le haut afin d'aller plus loin lors de la suspension en levant le genou avant)</p>
<p>Parcours sauts</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fcAsMEIc-94">https://www.youtube.com/watch?v=fcAsMEIc-94</a></p>
<p>Triple bond</p>	<p>SR : Sauter le plus loin possible d'un pied sur l'autre et atterrir en équilibre et pieds joints</p>  <p>Sauter par dessus les cerceaux puis par dessus un obstacle bas après une course d'élan et arriver pieds joints dans le sable dans une zone la plus éloignée possible</p>

S'entraîner	Bondir par dessus des objets bas
Sauter haut	<p data-bbox="555 215 1385 286">SR : Enchaîner une course curviligne avec un saut par dessus un élastique sur un gros tapis</p> <div data-bbox="890 338 1118 685" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="754 797 1182 831" style="text-align: center;">Identifier son PIED D'APPEL !!!</p>
LANCERS	
Pieds décalés par dessus un obstacle et droit devant	<p data-bbox="512 945 1430 1016">SR : Lancer divers objets par dessus un élastique en veillant à la bonne tenue de l'objet le plus loin possible et le plus droit possible</p> <p data-bbox="501 1050 890 1193">Dispositif en fleur = sécurité plusieurs élèves lanceurs les non lanceurs et le lanceurs sont au cœur de la fleur</p> <div data-bbox="995 1050 1385 1447" style="text-align: center;">  </div>
Entraînement	<p data-bbox="501 1464 1377 1576">Varier les objets varier les lieux de lancers dans un cerceau (précision) par dessus un obstacle, contre un mur par dessus une ligne</p>

### Cycle 3

COURSE	
Courir vite	<p>SR : Courir vite 8 à 9 secondes / 40 m sans ralentir avant la ligne d'arrivée partir vite et augmenter sa vitesse tout au long de la course</p> 
Réagir au signal	<p>Idem C2 Varier les signaux (auditifs, visuels)</p>
Partir vite et augmenter sa vitesse	<p>Partir avec un pied sur le pied de son camarade et se redresser pour se tenir droit Calculs de vitesse à 10m, 20m, 30m on doit avoir <math>V_{10} \leq V_{20} \leq V_{30}</math></p>
Courir longtemps	<p>Courir 8 à 15 minutes en aisance respi Passer un contrat de course (prévoir sa performance en fonction des performances précédentes)</p>
Calcul VMA	<p>Test Navette L. Léger</p>
Courir régulièrement	<p>Courses imbriquées (l'élève choisit son parcours. Toutes les X secondes, il doivent passer la porte tous ensemble) Donner des signaux à chaque coin etc.</p>  <p><b>Course en miroir</b> <b>Calculs de vitesse par deux en interévaluation</b></p>
Courir en franchissant des obstacles bas	<p>SR : Enchaîner une course et un franchissement d'obstacles (30 à 40 cm) sans faire tomber la haie et sans ralentir sur une course de 40m avec 5 haies séparées de 5m</p>
S'entraîner	<p>Idem C2</p>

Course de relais	SR et entrainements : Idem cycle 2 zone d'environ 10m et course globale de 40m / élève Améliorer le passage de relais
SAUTS	
Sauts en longueur	Idem cycle 2 pied d'appel sur une ligne de 20 cm de largeur
Saut en hauteur	Chute arrière Pied d'appel Course d'élan curviligne NB : On impose pas de méthode pour sauter mais on propose des réponses motrices à la situation
LANCERS :	<p>SR:Lancer à bras cassé, en translation, rotation ou en poussée en fonction de l'objet, construire une trajectoire de lancer parabolique, enchaînée avec une course d'élan</p> <p>En fonction de la zone atteinte, l'élève marque un certain nombre de points il compte ses points (on compare l'Eval diagnostique avec l'éval Somm)</p>  <p>Le diagramme illustre une trajectoire parabolique d'un lancer. À gauche, un rectangle bleu représente la zone de départ. À droite, une zone triangulaire bleue est divisée en trois sections verticales par des lignes verticales. Des lignes diagonales forment une zone en forme de parabole inversée. Des chiffres sont placés dans les sections pour indiquer le nombre de points attribués à différentes zones de précision :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Section 1 (la plus étroite) : 0 points au-dessus de la trajectoire, 1 point à l'intérieur, 2 points en dessous.</li> <li>Section 2 (intermédiaire) : 1 point au-dessus, 2 points à l'intérieur, 3 points en dessous.</li> <li>Section 3 (la plus large) : 2 points au-dessus, 3 points à l'intérieur, 4 points en dessous.</li> </ul>
Pour progresser	Attraper un objet posé sur une table ou sur la main du camarade et le lancer quand le pied avant touche le sol sans bouger le pied arrière Varier la nature des objets et le type de lancer (rotation, translation, bras cassé, poussée)

**Pour aller plus loin :**  
**Actibloom blog / chaîne youtube / Actibloom.com**