

# **Pour une séance d'Education Physique et Sportive réussie**

Janvier 2020

Thibaut LE BOLLOCH - Personne Ressource en EPS (DDEC/UGSEL 22)

[thibaut.lebolloch@enseignement-catholique.bzh](mailto:thibaut.lebolloch@enseignement-catholique.bzh)



# Textes en vigueur



**Programmes pour le cycle 1** (sept. 2015)

**Programmes pour les cycles 2 et 3** (sept. 2016)

**Le socle commun de connaissances et de compétences**



## De l'école au collège, 4 cycles d'enseignement :

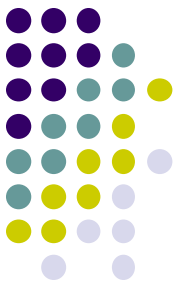
- Le cycle 1 : de la PS (Petite Section) à la GS (Grande Section)
- Le cycle 2 : du CP au CE2
- Le cycle 3 : du CM1 à la 6<sup>ème</sup>
- Le cycle 4 : de la 5<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

**1 cycle d'enseignement = 3 années scolaires.**



**L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.**

- **Elle développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de l'individu.**
- **Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.**
- **Elle initie au plaisir de la pratique sportive.**



**Tout au long de sa scolarité obligatoire (du CP à la 3<sup>ème</sup>), en lien avec « le socle commun », chaque élève doit construire les 5 compétences générales suivantes :**

- **Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.**
- **S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.**
- **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.**
- **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.**
- **S'approprier une culture physique sportive et artistique.**



**Pour construire ces 5 compétences générales,  
l'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège (de la PS à la 3<sup>ème</sup>),  
1 parcours de formation  
constitué de 4 champs d'apprentissages complémentaires :**

- **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.**
- **Adapter ses déplacements à des environnements variés.**
- **S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.**
- **Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.**

**Dans chacun de ces 4 champs, l'élève doit pouvoir construire des compétences intégrant 3 dimensions (motrice, méthodologique, sociale), au travers d'Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) diversifiées.**

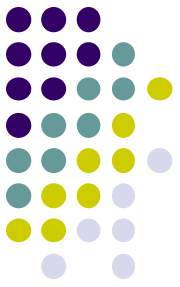
**Au sein d'1 même cycle d'enseignement (1 cycle = 3 années scolaires), les élèves doivent rencontrer ces 4 champs.**

Pour une séance d'EPS réussie



# Sécurité





**L'enseignant doit nécessairement avoir du matériel adapté :**

- **à l'activité**
- **à la morphologie des enfants.**

**Lors de chaque séance l'enseignant doit apporter :**

- **son téléphone portable**
- **le registre d'appel** (avec n° de tél. des personnes à contacter en cas de problème)
- **une trousse à pharmacie**
- **une tenue de sport** (à minima, des chaussures de sport)



## La trousse de secours, minimum :

- des gants à usage unique
- des compresses
- des pansements
- des bandes
- des ciseaux
- une pince à écharde
- une écharpe de 90 cm
- un désinfectant (= antiseptique)
- un coussin réfrigérant ou une bombe de froid
- les médicaments concernant les enfants pour qui un **Projet d'Accueil Individualisé (PAI)** a été élaboré



## **Pour les élèves : le port d'une tenue adaptée**

**Circulaire du 13 juillet 2004** : *La pratique de l'éducation physique et sportive nécessite le port d'une tenue adaptée qui doit être revêtue avant la séance et enlevée à la fin. Par ailleurs, l'éducation à la santé passe par l'acquisition de comportements d'hygiène nécessitant un minimum de soins corporels après l'effort.*

**Inviter les élèves à apporter un sac contenant :**  
**une tenue de sport (survêtement ou short + tee-shirt)**  
**des chaussures de sport ;**  
**une bouteille d'eau ; une serviette ; un tee-shirt de rechange.**

Pour une séance d'EPS réussie



# L'apprentissage en EPS



# **L'apprentissage par ateliers**

**illustration : ateliers autour  
de la motricité en maternelle**

*Les ateliers de motricité doivent permettre à l'enfant d'agir et d'explorer des espaces et des matériels variés. Ils lui permettront d'exercer ses possibilités motrices selon ses intérêts. Ils l'aideront à dépasser des inhibitions et à oser agir. Ils l'aideront à prendre conscience de ses progrès.*



### Le temps de « Motricité » : Quelle fréquence ?

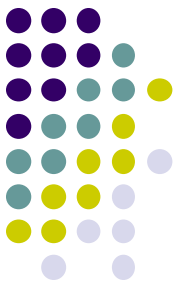
Tous les jours.

### Durée d'une séance ?

30 à 45 minutes.

### Combien d'ateliers ?

Pour que la circulation des enfants soit fluide, que leur intérêt soit préservé, prévoir **un atelier pour environ 5 à 6 enfants (soit 5 à 6 ateliers)**.

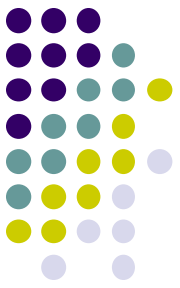


## Quels ateliers ?

**Chaque atelier devra privilégier une grande fonction motrice (sauter, courir, lancer...)**

- Dans un premier temps : des ateliers complémentaires (atelier(s) « sauter » ; atelier(s) « courir »)
- Dans un second temps : aller vers plusieurs ateliers privilégiant une même action motrice (par exemple, « sauter » : « sauter loin » ; « sauter haut »).

**Ils seront les mêmes durant plusieurs séances afin de laisser aux enfants le temps d'expérimenter et ainsi d'apprendre à leur rythme. Les transformations seront progressives.**



## Quelle disposition des ateliers dans l'espace ?

L'espace sera tout d'abord limité et s'étendra progressivement.

Il conviendra d'alterner les ateliers avec franchissement rapide (sauter...) et avec franchissement lent (s'équilibrer, ramper, escalader...) afin d'éviter, ici ou là, les effets d'encombrement.

Tous les **ateliers** devront être constamment à **portée du regard de l'enseignant** qui doit pouvoir intervenir à tous moments (problème de sécurité, de conflit, inquiétude d'un enfant...).

Les **ateliers** seront **éloignés des zones présentant un danger potentiel** (radiateur, mur...).



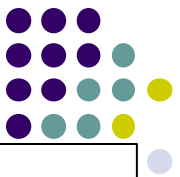


## Quelles consignes d'utilisation des ateliers ?

Le temps de présentation des ateliers et des consignes doit être assez court pour permettre l'entrée rapide dans l'activité. Si le travail est organisé en équipes, celles-ci doivent être décidées en classe.

*Voici quelques consignes importantes que les enfants doivent respecter :*

- *Attendre son tour.*
- *Démarrer le parcours quand l'élève précédent a :*
  - *fini le parcours*
  - *franchi le repère (plot, cerceau, marque au sol d'une certaine couleur)*
- *Après être passé, se mettre en bout de file (à la dernière place).*
- *Respecter le sens de rotation des ateliers.*
- *Replacer le matériel qui n'est plus à sa place initiale.*



## Quelle posture l'enseignant doit-il adopter ?

La séance doit **permettre à tous les enfants d'agir, de s'exprimer, de comprendre** : éviter les pertes de temps dues aux attentes inutiles (embouteillages devant un atelier, pauses trop nombreuses, bavardages...).

- **Associer les enfants à l'installation et au rangement du matériel** lorsque c'est possible (*prendre en photos les ateliers*). Le matériel doit être accessible.

- **Observer** les progrès/ les difficultés des enfants (l'inhibition de certains).

- **Intervenir** régulièrement pour relancer l'activité, l'intérêt.

*L'atelier n'est pas assez investi : pourquoi ?*

- *Est-il trop facile ? Le complexifier : plus haut, plus loin, plus vite, plus bas, en déséquilibre...*

- *Est-il trop difficile ? Simplifions-le : aidons par le regard, la parole...*

- *Les enfants ont-ils entendu, compris, ce qui lui était demandé ? Répétons, reformulons, démontrons [...]*

- **Solliciter/questionner** les enfants pour :

- *Connaître leur ressenti (Qu'est ce qui vous a plu ou déplu ?)*

- *Comprendre et trouver des solutions (Comment peut-on faire pour ... ? )*



## Où doit se placer l'enseignant ?

- Près de l'atelier qui présente le plus de risques pour garantir la sécurité.
- Il lui faut donc programmer un seul atelier de ce type et le situer correctement dans l'espace : de cet emplacement, l'enseignant doit pouvoir observer tous les enfants.

Pour une séance d'EPS réussie



# La pédagogie du jeu



# Une séance d'EPS type :

## Une séance en cycle 1 :

- ✓ Mise en train (prise en main + échauffement)
- ✓ Une situation de jeu (et son évolution) ou des ateliers
- ✓ Retour au calme

## Une séance en cycle 2 et 3 :

- ✓ Mise en train (prise en main + échauffement)
- ✓ Une ou deux situations de jeu (et leurs évolutions) ou des ateliers
- ✓ Retour au calme

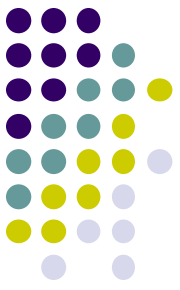
## Pourquoi faire évoluer une situation de jeu ?

Cela permet de relancer l'intérêt des enfants ; de faire évoluer les comportements et les stratégies ...  
Il faut qu'il y ait un réel enjeu pour que les enfants prennent du plaisir.

## Comment faire évoluer une situation de jeu ?

En jouant sur une ou plusieurs variables :

- Le temps (durée du jeu ...)
- L'espace (les limites du jeu ; les zones ...)
- Le nombre de joueurs
- Les règles
- Le matériel
- La cible (taille, emplacement)



## Une séquence d'apprentissage ( de 6 à ... séances) :

**Ensemble de séances cohérentes destiné à faire progresser les élèves.**

L'apprentissage passe par la répétition. Par conséquent, une même séance peut-être vécue 2 fois !

✓ **Séance 1 : découverte de l'activité (situation de référence) (évaluation diagnostique)**

Objectif : familiarisation avec les règles du jeu, avec le matériel spécifique (s'il y en a).

*(Si apprentissage sous forme d'ateliers : familiarisation avec chacun d'eux)*

✓ **Séance 2 à ... : des situations pour progresser**

A partir des réussites et des difficultés rencontrées lors de la séance 1 :

- des situations qui simplifient ou qui complexifient le jeu de départ, en jouant sur les variables (temps, espace, règles, matériel) pour donner ou redonner de l'intérêt au jeu ;
- des exercices et des situations de jeux aménagées qui abordent les difficultés identifiées (*ex : la technique de la passe et du tir dans les jeux collectifs de ballon*) afin de faire progresser les élèves.

✓ **Dernière séance : revenir à la situation de référence (évaluation finale)**

Objectif : permettre aux élèves de réinvestir les compétences acquises au cours de la séquence d'apprentissage et ainsi d'évaluer s'il y a eu progrès ou non.

*Une séquence d'apprentissage pourra s'achever de manière festive,  
en participant notamment à une rencontre sportive.*



# **Quelques éléments à prendre en compte pour le bon déroulement d'une séance**



## **Avant la séance :**

**Poser un cadre spécifique à la pratique de l'Education Physique et Sportive en élaborant un règlement.**

**Circulaire du 13 juillet 2004 :** *Il paraît ainsi particulièrement pertinent de consacrer, dès le début de l'année, un temps suffisant pour aborder avec les élèves les questions de sécurité et fixer quelques règles qui s'imposeront lors de toutes les séances. Ces règles concerneront les comportements à adopter lors des déplacements et dans les vestiaires, ainsi que les consignes à respecter lors de la séance proprement dite.*



Pour une séance d'EPS réussie



**L'enseignant doit anticiper sa séance (définir le contenu et préparer le matériel).**

**Si travail sous forme d'ateliers : constituer les équipes réparties sur chaque atelier.**

**Avoir des responsables du matériel + ordonner le matériel = gain de temps.**



## **Pendant la séance :**

**Instaurer des signaux précis, facilement indentifiables par les enfants, pour marquer le début, une pause ou la fin d'un temps de pratique** (*ex : 1 coup de sifflet court : démarrage de l'activité / 1 coup de sifflet long : pause / 3 coups de sifflet : fin de l'activité*).

**Définir 2 zones (délimitées par des coupelles de couleur) :**

- **1 pour les temps de jeu**
- **1 pour les temps de non jeu** (pour écouter les consignes /pour récupérer)

**Zone de « non jeu » :**  
pour la présentation d'un jeu,  
la récupération (après le jeu)

**Zone de jeu :**  
pour l'échauffement ; le corps de la séance  
et le retour au calme



**Faire 1 pause** (au minimum) **au milieu de la séance pour laisser du temps aux enfants pour se réhydrater, pour « souffler ».**

**Pour faire passer des consignes : réunir les enfants, les faire s'asseoir.**

**Donner des consignes courtes mais très précises** (demander aux enfants de les reformuler) **+ faire une démonstration** (mettre en situation quelques élèves).

**Dans la consigne, donner peu de contraintes aux élèves par rapport à la réalisation attendue.** Les laisser expérimenter, avant de faire évoluer une variable (*temps, espace, règle, matériel, nombre de joueurs ...*), si nécessaire.

**Afin de stimuler les enfants** (surtout les plus jeunes), **solliciter leur imaginaire.**

**Les enfants doivent, tous, pouvoir s'épanouir lors d'une séance d'EPS :**  
*soit en tant que responsable du matériel / responsable de l'échauffement  
ou du retour au calme / joueur / arbitre / compteurs de points / maître du temps.*  
L'enfant se construit progressivement en prenant diverses responsabilités !



Pour une séance d'EPS réussie

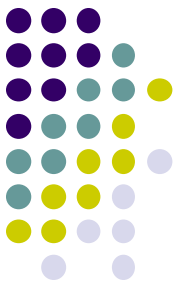


# Matériel indispensable



## En maternelle :

- **des petits objets à lancer** (balles en mousse, petits ballons souples ou en mousse, ballons de baudruche, sacs de graines, anneaux);
- **des chasubles** (voire des casquettes) **pour identifier les équipes** (plutôt que des foulards);
- **des éléments pour le marquage au sol** (plots, coupelles de différentes couleurs, « frites »: marques au sol antidérapantes);
- **des éléments pour la motricité** (cerceaux plats/ronds, briques/socles en plastique, bâtons, cordes);
- **des éléments pour ranger et transporter le matériel** (caisses, sacs de rangement, poubelles, bassines);
- **des éléments pour donner « le signal »** (sifflet, cloche, tambourin, drapeaux);
- **des éléments pour indiquer la durée** (sablier, minuteur);
- **des bancs** pour faire asseoir les enfants afin qu'ils attendent leur tour;
- **des affiches, des dessins, des photos** représentant les ateliers.



## En élémentaire :

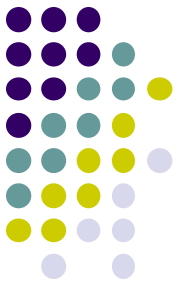
- **des balles et ballons** (balles en mousse, balles de tennis, ballons spécifiques aux sports collectifs);
- **du matériel pour gonfler les ballons** (pompe, compresseur);
- **des chasubles pour identifier les équipes** (plutôt que des foulards);
- **des éléments pour le marquage au sol** (plots, coupelles de différentes couleurs);
- **des éléments pour ranger et transporter le matériel** (caisses, sac de rangement);
- **des éléments pour arbitrer** (sifflets, ardoises + crayons + chiffons);
- **des éléments pour mesurer** (décamètre, chronomètre, sablier, minuteur);
- **des éléments pour donner « le signal »** (sifflet, cloche, drapeaux).



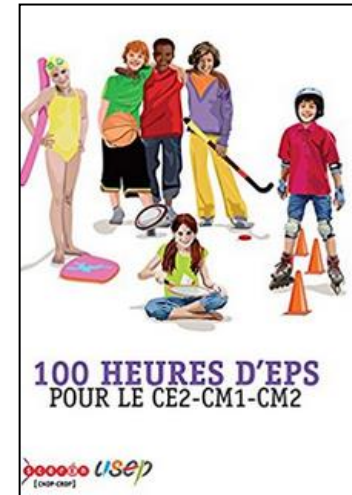
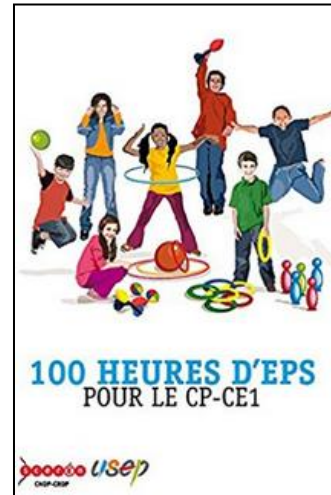
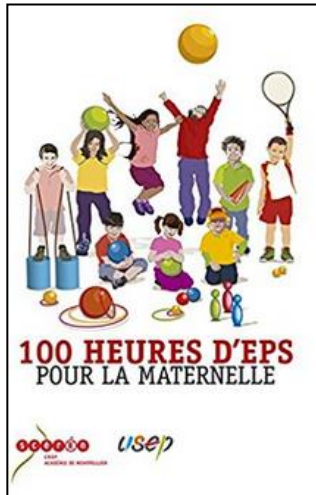
Pour une séance d'EPS réussie



# Ressources pédagogiques



❑ Ouvrages (USEP – CRDP académie Montpellier)



**3 ouvrages intitulés « 100 heures d'E.P.S pour ... »**

Des activités sportives présentées sous forme de module d'apprentissage  
(avec une situation de référence et une progression sur x séances /  
toutes les situations de jeux présentées sont précises et illustrées)  
(30 €, prix unitaire)