

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

(D'après les programmes 2020 actualisés – cycles 1, 2 et 3)

CYCLE 1 — *Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique*

Concept général

L'EPS à l'école maternelle vise le **développement global de l'enfant** : moteur, sensoriel, affectif et social.

L'enjeu n'est pas la performance, mais la **construction du corps et de la confiance en soi**.

Enjeux didactiques

- Favoriser la **motricité globale** et la coordination.
- Aider l'enfant à **situer son corps dans l'espace et dans le temps**.
- Développer la **coopération**, le respect des règles et la sécurité.
- Construire les **premières attitudes réflexives** : dire ce qu'on a fait, ce qu'on va faire.

Intro-type orale :

« L'EPS au cycle 1 permet à l'enfant de se construire à travers l'action : il découvre ses capacités corporelles, apprend à coopérer et à se repérer dans l'espace, dans un cadre ludique et sécurisé. »

Champs d'apprentissage au cycle 1

Champ	Description	Enjeux principaux
CA1 – Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	Motricité globale, jeux d'adresse, parcours moteurs.	Coordination, équilibre, anticipation, repérage spatial.
CA2 – Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements variés	Motricité en milieux instables (parcours, extérieur, piscine).	Confiance, prise de risque mesurée, adaptation.

Champ	Description	Enjeux principaux
CA3 – Communiquer avec les autres au travers d’actions à visée expressive ou artistique	Rondes, danses, mimes.	Expression, imagination, coordination rythmique.
CA4 – Collaborer, coopérer, s’opposer	Jeux collectifs simples, lutte, relais.	Respect des règles, maîtrise émotionnelle, coopération.

CYCLE 2 — Agir, s’exprimer, comprendre à travers l’activité physique et sportive

Concept général

L’élève apprend à **adapter ses actions motrices** à différents environnements, à **coopérer et s’opposer** dans des jeux codifiés, et à **exprimer par le corps**.

L’EPS devient **structurée et codifiée**, tout en restant ludique.

Enjeux didactiques

- Développer la **maîtrise du corps et la coordination fine**.
- S’appropriier les **règles de sécurité** et les principes du fair-play.
- Construire les **premières stratégies motrices** : observer, anticiper, s’ajuster.
- Exprimer par le corps : gestes, rythmes, émotions.

Intro-type orale :

« Au cycle 2, l’EPS engage l’élève dans des actions motrices variées qui favorisent la coordination, la coopération et la connaissance de soi. On apprend à agir avec les autres, dans le respect des règles et de la sécurité. »

Champs d’apprentissage du cycle 2

Champ	Description	Enjeux principaux
CA1 – Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Courses, sauts, lancers, natation.	Progression personnelle, mesure de la performance, respect des consignes.
CA2 – Adapter ses déplacements à des environnements variés	Course d’orientation, natation, vélo, ski.	Lecture d’espace, endurance, prise de repères, autonomie.

Champ	Description	Enjeux principaux
CA3 – S’exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique	Danse, gymnastique, acrosport.	Création, expressivité, maîtrise corporelle.
CA4 – Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux d’opposition, jeux collectifs simplifiés.	Règles, coopération, stratégie, respect de l’adversaire.

CYCLE 3 — Développer ses ressources et acquérir une culture sportive

Concept général

L’EPS devient un **espace de performance, de réflexion et de responsabilité.**

L’élève apprend à **s’entraîner, s’auto-évaluer, gérer sa sécurité et celle des autres.**

Enjeux didactiques

- Approfondir la **connaissance de soi** et de ses ressources physiques.
- Intégrer les **valeurs sportives** : effort, respect, entraide, autonomie.
- Construire des **stratégies motrices et collectives.**
- Relier EPS et **santé** : hygiène de vie, gestion de l’effort, récupération.

Intro-type orale :

« Au cycle 3, l’EPS amène les élèves à se dépasser, à coopérer et à réfléchir sur leur action. L’enjeu est de construire des compétences motrices durables et une culture de la responsabilité et de la santé. »

Champs d’apprentissage du cycle 3

Champ	Description	Enjeux principaux
CA1 – Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Athlétisme, natation, endurance.	Dépassement de soi, régulation de l’effort, auto-évaluation.
CA2 – Adapter ses déplacements à des environnements variés	Course d’orientation, ski, vélo, milieux naturels.	Autonomie, sécurité, prise de décision.

Champ	Description	Enjeux principaux
CA3 – S’exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique	Danse, gymnastique, acrosport, cirque.	Créativité, expressivité, cohérence collective.
CA4 – Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Sports collectifs, lutte, raquettes.	Stratégie, communication, règles et fair-play.
CA5 – Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et entretenir sa santé	Parcours santé, course d’endurance, gestion de l’effort.	Santé, autonomie, connaissance de soi.

Compétences transversales à tous les cycles

1. **S’engager lucidement dans l’activité** (connaître ses limites, respecter la sécurité).
2. **Construire des stratégies d’action** adaptées aux contraintes.
3. **Respecter les règles de vie collective** et les rôles sociaux (arbitre, observateur, coéquipier).
4. **Utiliser le langage corporel** pour exprimer, communiquer, interpréter.
5. **Analyser sa performance** et formuler des axes de progrès.

Enjeux transversaux et éducatifs

Dimension	Objectif global
Cognitive	Comprendre les principes des actions motrices et réguler ses efforts.
Sociale et morale	Coopérer, respecter, faire preuve d’esprit d’équipe et de fair-play.
Affective	Développer confiance et estime de soi.
Motrice	Diversifier les habiletés, maîtriser la motricité fine et globale.
Santé	Prendre soin de soi, comprendre les effets de l’activité physique.

Aspects de sécurité et de différenciation (attendus au CRPE)

- **Avant la séance** : vérification du matériel, briefing des règles, aménagement du terrain.
 - **Pendant** : observation constante, gestion du risque, rappel verbal des consignes.
 - **Après** : verbalisation, retour au calme, hydratation, récupération.
 - **Différenciation** :
 - Adapter les distances, la durée, la difficulté technique.
 - Proposer des rôles variés (juge, observateur, meneur).
 - Intégrer les élèves à besoins spécifiques (AESH, aménagements matériels).
-

Liens interdomaines

- **EMC** : respect des règles, coopération, laïcité.
 - **Sciences** : corps humain, santé, effort, récupération.
 - **Maths** : gestion du temps, mesure de performance, statistiques.
 - **Langage oral** : verbalisation, justification, narration de l'action.
-

Exemples de phrases d'introduction par champ (pour l'oral)

- **Athlétisme (CA1)** :

« L'athlétisme permet à l'élève d'apprendre à se dépasser, à se mesurer et à réguler son effort dans un cadre sécurisé. »

- **Natation (CA1 ou CA2)** :

« La natation développe la confiance et l'autonomie en milieu aquatique, tout en constituant un enjeu majeur de sécurité publique. »

- **Jeux collectifs (CA4)** :

« Les jeux collectifs forment à la coopération et à la stratégie : l'élève apprend à jouer avec et contre les autres, dans le respect des règles. »

- **Danse (CA3)** :

« La danse à l'école offre un espace d'expression et de créativité corporelle, où l'élève apprend à communiquer par le mouvement. »

- **Course d'orientation (CA2)** :

« La course d'orientation développe la lecture de l'espace, la prise de décision et la confiance en soi dans des environnements variés. »