

Programme d'éducation physique et sportive du cycle 3

Sommaire

Propos introductif

Cours moyen

Principes

Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée

- Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible
- Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible
- Se déplacer pour lancer le plus loin possible
- Se déplacer pour s'orienter dans l'espace
- Recueillir et apprécier des résultats

Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels

- Construire des équilibres dans des environnements terrestres
- Construire des équilibres avec un moyen de locomotion
- Construire des équilibres dans un environnement aquatique
- Agir en toute sécurité

S'exprimer avec son corps, pour éprouver et partager des émotions

- Développer une motricité à visée artistique
- Créer des enchaînements simples et mémorisés
- Éprouver et exprimer des émotions

Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres

- Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives
- Faire des choix pour marquer
- Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires

Sixième

Principes

Produire une performance optimale mesurable

- Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance
- Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance
- S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences

S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel

- Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel
- Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement
- S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche écoresponsable

Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée

- Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge
- Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet
- S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire

- Acquérir des habiletés technicotactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force
- Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force
- S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Propos introductif

Le programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 présente une progressivité des apprentissages des élèves entre l'école élémentaire et la classe de 6^e.

Ce programme s'inscrit dans la continuité des programmes de l'école maternelle et du cycle 2 afin de proposer un parcours de formation progressif et cohérent de l'enseignement de l'éducation physique et sportive à l'école primaire. Au cycle 3, les objectifs d'apprentissage visent la consolidation des acquisitions motrices et éducatives fondamentales développées au cycle 2. La classe de 6^e, partie intégrante du cycle 3 est traitée de façon spécifique, dans une logique de progressivité des apprentissages sur ce cycle interdégradés mais aussi de préparation au cycle 4.

Ce programme répond ainsi à la fois à la spécificité de l'enseignement de l'éducation physique et sportive du premier degré et à la nécessaire continuité et progressivité des apprentissages des élèves.

Ce programme se présente donc en deux parties, la première traite de façon spécifique de l'enseignement de l'éducation physique et sportive sur les deux premières années de cours moyen du cycle 3 et la seconde porte sur la classe de 6^e.

Cours moyen

Principes

L'éducation physique et sportive (EPS) à l'école élémentaire contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, cognitif et relationnel des élèves.

Discipline fondamentale, elle joue un rôle clé dans la formation globale de l'élève et favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle participe de la construction d'une culture corporelle, sportive et citoyenne, en considérant l'élève dans l'unité de ses dimensions corporelle, cognitive, sociale et affective.

L'EPS offre une variété d'expériences motrices qui permet à chaque élève de se découvrir et de s'épanouir. Elle promeut le bien-être physique, moral et social, à travers une approche ludique et dynamique des apprentissages. L'élève s'éprouve dans l'action et il prend plaisir à explorer une diversité de situations et d'environnements dans le cadre des activités physiques, sportives et artistiques. Il apprend également à faire des choix, à prendre des initiatives et à coopérer avec les autres.

L'EPS a pour objectifs de :

- développer sa motricité en apprenant à s'exprimer avec son corps ;
- renforcer son « capital santé » en favorisant une activité physique quotidienne et développer un mode de vie sain et équilibré ;
- découvrir une culture physique, sportive et artistique ;
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour favoriser la coopération et le respect des autres ;
- s'approprier des méthodes et des outils (de mesure, d'évaluation, de recueil de résultats) par la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques variées.

L'EPS contribue à la mise en œuvre du socle commun de connaissances, de compétences et de culture et participe à l'acquisition des savoirs fondamentaux, au développement des compétences psychosociales ainsi qu'à la construction d'une culture commune.

Cette discipline joue un rôle clé au sein de l'école inclusive ; l'objectif est de favoriser l'accès de tous les élèves, à une pratique physique sportive et artistique. En effet, l'adaptation du contexte d'enseignement en EPS permet de prendre en compte les différences et de valoriser la diversité.

Par ailleurs, l'EPS participe à la construction de l'égalité entre les filles et les garçons. Elle veille à leur offrir les mêmes opportunités et encourage la participation équitable des filles et des garçons à toutes les activités physiques, sportives et artistiques qu'elles soient individuelles ou collectives.

À l'école élémentaire, quatre domaines complémentaires relatifs à la motricité offrent un parcours de formation équilibré et progressif :

- se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée ;
- construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels ;
- s'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions ;
- coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres .

Au cycle 3, ces domaines d'apprentissage ainsi définis constituent un passage obligé. Chaque domaine vise l'acquisition d'une compétence motrice prioritaire qui peut néanmoins être réinvestie dans les autres domaines.

Les objectifs d'apprentissage des domaines précisent les acquisitions visées à chaque niveau d'enseignement. Ils permettent d'effectuer des choix adaptés au contexte de l'enseignement (espaces, matériels, infrastructures).

La répartition des 108 heures d'EPS annuelle doit être soigneusement réfléchie pour garantir à la fois l'acquisition et l'évaluation des attendus des programmes de la discipline, ainsi que la mise en œuvre des savoirs sportifs fondamentaux (savoir nager et savoir rouler à vélo).

La répétition joue un rôle prépondérant dans l'acquisition progressive des compétences motrices et contribue au développement de la confiance en soi. La pratique régulière voire quotidienne de l'EPS est une condition de la réussite de l'élève et du développement des habitudes positives de vie.

En complémentarité de l'enseignement de l'EPS, la participation de l'élève aux activités proposées par les fédérations sportives scolaires offre une occasion supplémentaire de prolonger sa pratique, de vivre de nouvelles expériences, de prendre des initiatives et d'assumer des responsabilités dans un cadre associatif.

Enfin, sans se substituer à l'EPS, les activités physiques quotidiennes supplémentaires s'articulent avec les objectifs généraux de santé et de bien-être des élèves.

Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit une motricité qui lui permet d'agir à la fois dans l'espace et sur une durée. L'enjeu est de favoriser une meilleure appréhension de l'espace et du temps par la mobilisation de ses ressources physiques. L'élève développe des habiletés motrices pour se déplacer avec efficacité dans des espaces stables, normés et rassurants.

Il apprend à se déplacer plus vite, plus longtemps, plus haut et plus loin. Il apprend également à se repérer dans un environnement plus ou moins connu pour agir et mieux s'orienter dans l'espace.

La possibilité de diversifier les contextes au sein du domaine d'apprentissage « se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée » permet à l'élève d'enrichir sa motricité au travers d'habiletés motrices distinctes mais complémentaires du type course, saut, lancer et orientation. Ces dernières peuvent être réinvesties dans les autres domaines relatifs à la motricité.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible. Il construit une motricité de coureur pour agir sur une durée (courir vite, courir et franchir et courir longtemps) ;
- se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible. Il construit une motricité de sauteur pour agir dans l'espace en longueur ou en hauteur ;
- se déplacer pour lancer le plus loin possible. Il manipule différents objets et construit une motricité de lanceur pour agir sur l'objet et dans l'espace ;
- se déplacer pour s'orienter dans l'espace. Il apprend à se situer pour s'orienter dans l'espace dans des environnements de moins en moins connus ;
- recueillir et apprécier des résultats. Il apprend à relever et communiquer des résultats, et développe ainsi des compétences psychosociales.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : activités athlétiques aménagées et parcours d'orientation.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves :

- L'élève vit des expériences variées au sein de plusieurs ateliers complémentaires (course, saut et lancer) ;
- l'élève bénéficie d'un espace aménagé et sécurisé pour agir ;
- l'élève s'engage dans des situations ludiques à l'aide d'une diversité de matériels (plots, lattes, cerceaux, etc.) ;
- l'élève développe des habiletés motrices différentes et complémentaires à travers la variété des environnements, des durées et des objets à laquelle il est confronté ;
- l'élève s'appuie sur des repères de temps et de distance afin de mobiliser au maximum ses ressources et d'apprécier le résultat de son action ou de celle des autres ;
- l'élève est valorisé dans ses efforts, ses progrès et encouragé à se dépasser ;
- l'élève apprécie ses résultats au regard des performances sportives de référence.

Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible

Objectifs d'apprentissage

Courir vite du départ jusqu'à l'arrivée.

Se relayer avec de la vitesse.

Courir et franchir sans ralentir des obstacles horizontaux et verticaux.

Courir longtemps à l'aide de repères externes.

Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible

Objectif d'apprentissage

Construire une course d'élan réduite et une impulsion sur le pied d'appel pour sauter loin ou haut.

Se déplacer pour lancer le plus loin possible

Objectif d'apprentissage

Construire une course d'élan réduite pour lancer loin différents objets.

Se déplacer pour s'orienter dans l'espace

Objectif d'apprentissage

S'orienter dans un espace partiellement connu à l'aide de repères simples et variés.

Recueillir et apprécier des résultats

Objectif d'apprentissage

Mesurer avec précision une action motrice sans porter de jugement de valeur.

Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit des équilibres nouveaux pour s'adapter à des environnements inhabituels et variés. Confronté à ces contextes d'évolution inédits naturels ou aménagés, l'élève réorganise et enrichit sa motricité ordinaire (équilibre vertical) et développe de nouvelles habiletés motrices en respectant les règles de sécurité. L'élève expérimente ainsi un nouvel équilibre terrestre et aquatique, avec ou sans moyen de locomotion.

Ces équilibres relatifs à la motricité contribuent à l'acquisition des savoirs sportifs fondamentaux que sont le « savoir nager » et le « savoir rouler à vélo ».

L'expérience d'une pratique physique en milieu inhabituel procure à l'élève des émotions qu'il apprend à reconnaître et à gérer. Les activités du domaine « construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels » représentent une opportunité pour développer des savoirs en matière de sécurité et garantir ainsi le respect de l'intégrité physique et morale de l'élève.

L'éducation à la prise de risque dans des contextes d'enseignement sécuritaires représente une dimension spécifique et formative des activités motrices de ce domaine.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- construire des équilibres dans des environnements terrestres. Dans les environnements terrestres aménagés, il adapte son équilibre et construit des habiletés motrices de nature gymnique (rouler, voler, se renverser et se suspendre). Il réorganise également sa motricité pour évoluer sur des parois verticales, sans appréhension et en toute sécurité ou dans d'autres environnements de pleine nature (randonnée pédestre, équitation, etc.) ;
- construire des équilibres avec un moyen de locomotion. Il construit de nouveaux équilibres par l'usage d'un moyen de locomotion pour rouler ou glisser ;
- construire des équilibres dans un environnement aquatique. Dans celui-ci, il modifie ses repères pour évoluer dans l'eau ;
- agir en toute sécurité pour soi et pour les autres. Confronté à des environnements inhabituels, il développe des compétences en matière de sécurité, ainsi que des compétences psychosociales.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : activités gymniques, activités de rouler et glisse, activité aquatique, parcours d'escalade, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève bénéficie d'un encadrement et d'un aménagement adaptés aux activités, y compris de la présence éventuelle d'intervenants et/ou d'accompagnateurs, conformément aux modalités d'intervention et d'agrément en vigueur, dans le cadre d'activités à taux d'encadrement renforcé ;
- l'élève participe à l'aménagement de l'espace à l'aide du matériel ;
- l'élève est attentif à sa sécurité et à celle des autres ;
- l'élève profite de la pratique des activités dans un milieu naturel pour se sensibiliser au développement durable et à la biodiversité.

Construire des équilibres dans des environnements terrestres

Objectifs d'apprentissage

Construire un nouvel équilibre avec le corps qui roule vers l'arrière.

Conserver un équilibre de suspension en l'air en variant les positions du corps.

Construire son équilibre avec le déplacement du corps en position renversée.

Construire un nouvel équilibre avec le corps suspendu.

Stabiliser son équilibre vertical en se déplaçant de manière coordonnée sur une paroi verticale.

Construire des équilibres avec un moyen de locomotion

Objectif d'apprentissage

Savoir circuler, glisser, avec un moyen de locomotion, seul et en groupe.

Construire des équilibres dans un environnement aquatique

Objectif d'apprentissage

Accepter le déséquilibre et se déplacer de différentes façons grâce à un nouvel équilibre horizontal

Agir en toute sécurité

Objectif d'apprentissage

Agir en sécurité pour soi et pour les autres dans des situations simples.

S'exprimer avec son corps, pour éprouver et partager des émotions

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit une motricité pour s'exprimer avec son corps, pour éprouver et partager des émotions au travers d'activités artistiques et gymniques variées.

Au sein du domaine « s'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions », il s'engage en utilisant son corps comme moyen d'expression artistique, selon des paramètres variés (temps, espace, énergie et relation aux autres). Il mobilise également les habiletés gymniques développées dans le domaine « construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels » au service d'une expression artistique.

Il apprend à s'intégrer dans un projet collectif en tant qu'artiste, chorégraphe, spectateur, spectatrice et à exploiter pleinement les différents espaces qui lui sont proposés. Il s'engage corporellement par la mobilisation et la consolidation de nouveaux équilibres en effectuant des mouvements artistiques spécifiques, et prend ainsi conscience de son corps dans l'espace scénique.

C'est dans un contexte bienveillant que l'élève est encouragé à oser s'exposer au regard des autres. Il s'engage dans une démarche créative et sensible pour vivre et partager des émotions par son expression corporelle.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- développer une motricité à visée artistique. Il enrichit sa motricité dans une dimension artistique en s'appropriant l'espace scénique et le monde sonore ;
- créer des enchaînements simples et mémorisés. Il construit des enchaînements fluides et esthétiques qu'il présente devant les autres ;
- éprouver et exprimer des émotions. Il découvre une démarche de création artistique et construit une posture d'artiste. Il apprécie une prestation, s'exprime sans porter de jugement de valeur et partage son ressenti.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : danses, activités gymniques et arts du cirque.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève s'inscrit dans une démarche collective de création ;
- l'élève évolue dans un climat d'apprentissage dans lequel il se sent en sécurité physique, psychologique et sociale ;
- l'élève conclut une séquence d'apprentissage par une présentation et représentation individuelle ou collective ;
- l'élève assure différents rôles (danseur, danseuse, acrobate, juge, chorégraphe, spectateur, spectatrice, etc.) ;
- l'élève s'engage dans des situations pédagogiques régulées par l'enseignant à l'aide de différentes variables (règles, espace, matériel, temps, supports musicaux, etc.) pour simplifier ou complexifier ses actions
- l'élève se familiarise avec une culture artistique en lien avec le parcours d'éducation artistique et culturelle (PEAC).

Développer une motricité à visée artistique

Objectifs d'apprentissage

Enrichir ses actions à visée artistique.

Coordonner ses actions dans l'espace scénique.

Créer des enchaînements simples et mémorisés

Objectif d'apprentissage

Enrichir un enchaînement artistique fluide et mémorisé.

Éprouver et exprimer des émotions

Objectifs d'apprentissage

Se présenter en tant qu'artiste.

Apprécier une prestation avec précision et donner des conseils.

Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit une motricité visant à coopérer avec ses pairs et à s'opposer à eux dans des situations d'opposition individuelles et collectives qui sont à la fois variées et complémentaires (jeux collectifs, jeux de raquettes et jeux de combat).

Dans le domaine « coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres », l'élève s'engage physiquement en situation d'opposition, mobilise et enrichit ses habiletés motrices pour jouer et gagner dans le respect des règles, de ses partenaires et de ses adversaires. Cette éducation en acte à la citoyenneté fonde de façon prioritaire les enjeux de formation des jeux de coopération et d'opposition pour les élèves de l'école élémentaire.

Il apprend à coopérer au service de son projet de jeu pour remporter une rencontre. Il expérimente et construit sa capacité à prendre des informations et des décisions, que ce soit pour agir seul ou interagir avec ses partenaires.

Il respecte les règles du jeu, la sécurité et développe un comportement de fair-play.

Lors des rencontres, les élèves ont l'occasion de vivre de nouvelles expériences en apprenant à assumer les différents rôles de joueur, d'arbitre et d'organisateur.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : jeux traditionnels, jeux collectifs avec ou sans ballon, jeux pré-sportifs collectifs, jeux de combat et jeux de raquette.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives. Il diversifie et enrichit ses habiletés motrices dans une variété de situations de jeu. Il identifie progressivement des espaces règlementés dans lesquels il se déplace et coordonne ses actions pour jouer ;
- faire des choix pour marquer. Il fait des choix tactiques simples au service d'un projet d'action individuel ou collectif pour gagner ;
- respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires. Il découvre de nouvelles règles et un vocabulaire spécifique. Il prend part à l'organisation du jeu et s'approprie les règles d'arbitrage. Il apprend à maîtriser ses émotions dans la victoire comme dans la défaite.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève s'engage dans des situations pédagogiques régulées par l'enseignant à l'aide de différentes variables (règles, nombre de joueurs, espace, temps, matériel, etc.) pour simplifier ou complexifier ses actions ;
- l'élève construit des choix tactiques simples (pousser ou tirer, passer ou dribbler, etc.) dans des situations d'opposition variées (homogènes, hétérogènes, mixtes, etc.) ;
- l'élève s'implique dans les différents rôles ;
- l'élève gère de manière positive ses émotions liées à la victoire ou à la défaite ;
- l'élève accède à une culture citoyenne en partageant des valeurs communes (respect des règles, des partenaires et des adversaires, mixité et égalité, etc.) en lien avec le parcours citoyen.

Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives

Objectifs d'apprentissage

Coordonner plusieurs actions d'opposition.

Orienter ses déplacements vers la cible.

Faire des choix pour marquer

Objectif d'apprentissage

Mener un projet d'action individuel ou collectif.

Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires

Objectifs d'apprentissage

Faire respecter les règles du jeu.

Coopérer dans l'organisation du jeu.

Sixième

Principes

Au collège, l'éducation physique et sportive (EPS) favorise le développement harmonieux de l'élève en répondant à cinq objectifs généraux :

- Enrichir sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps. Cet objectif est central en EPS : l'élève développe ses ressources physiologiques et apprend des techniques corporelles spécifiques, ce qui lui permet d'être plus efficace dans ses actions.
- Préserver et améliorer sa santé par une pratique physique régulière. L'éducation physique et sportive permet de sensibiliser l'élève aux effets de la pratique physique sur sa santé et au sentiment de bien-être qui y est associé. Elle lui apprend à écouter son corps pour s'engager de manière raisonnée dans la pratique et à réguler son activité.
- S'approprier une culture physique, sportive et artistique. L'éducation physique et sportive permet l'accès à des pratiques variées à forte implication culturelle et sociale, qui jouent un rôle important dans le développement de la vie personnelle et dans les relations avec les autres.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités individuelles et collectives. Par l'exercice des responsabilités inhérentes à divers rôles (arbitre, juge, observateur, aide, etc.), l'élève améliore sa capacité à échanger, à se mettre à la place des autres et à prendre en compte différents points de vue. La réalisation de projets collectifs permet de développer, notamment, la coopération, la solidarité, et l'empathie.
- S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils pour favoriser les apprentissages liés à la motricité. L'élève développe des capacités d'observation, d'analyse et de mémorisation qui l'aident à comprendre son activité, et celle des autres, dans le contexte de prestations sportives ou artistiques, individuelles ou collectives.

Pour atteindre ces objectifs, l'éducation physique et sportive propose aux élèves de collège un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage :

- Produire une performance optimale mesurable.
- S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel.
- Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée.
- Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire.

Un champ d'apprentissage délimite un contexte de pratique physique correspondant à une façon d'être et d'agir spécifique. L'élève y met son corps à l'épreuve en relation avec des intentions. Chacun des champs d'apprentissage permet la mobilisation et le développement d'un ensemble de ressources afin de répondre aux cinq objectifs généraux de l'EPS. Ces champs prennent appui sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA).

Au collège, l'équipe pédagogique des enseignants d'EPS définit un parcours de formation en choisissant les objectifs d'apprentissage adaptés aux besoins des élèves, aux équipements et matériels disponibles, aux ressources humaines mobilisables. Ce parcours doit obligatoirement programmer les quatre champs d'apprentissage pour la classe de sixième.

Pour chacun des champs d'apprentissage, trois attendus de fin de collège (AFC) spécifiques et complémentaires sont définis. Ces attendus sont eux-mêmes déclinés en objectifs d'apprentissage qui évoluent tout au long des quatre années du collège.

L'atteinte des objectifs d'apprentissage est illustrée par des exemples de réussite qui n'ont aucun caractère prescriptif.

L'éducation physique et sportive s'adresse à tous les élèves quel que soit leur degré d'aptitude physique. Selon le principe fondamental d'une école inclusive, il est de la responsabilité et de la compétence de l'équipe pédagogique d'EPS de concevoir et de mettre en œuvre des adaptations pédagogiques et didactiques spécifiques, pour assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. Il est par exemple possible de programmer une séquence d'EPS qui s'appuie sur une activité de para-sport.

L'EPS doit s'attacher à l'égalité entre les filles et les garçons, et à la déconstruction des stéréotypes de genre pour favoriser l'accès de tous à la culture sportive. L'équipe pédagogique prend en compte les différences pour proposer une programmation d'activités et des mises en situation qui favorisent l'engagement de tous les élèves dans la pratique. Il est également de la responsabilité de l'équipe pédagogique d'EPS de concevoir des référentiels d'évaluation qui permettent à chaque élève de mobiliser au mieux son potentiel et ses acquis.

En complément de l'EPS, l'association sportive du collège, en lien avec les fédérations sportives scolaires, constitue une occasion, pour tous les élèves qui le souhaitent, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et d'exercer différentes formes de responsabilités. Elle contribue ainsi pleinement à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. L'association sportive et le sport scolaire favorisent les rencontres avec d'autres établissements. Elle doit s'adresser au plus grand nombre d'élèves, aux aspirations et aux compétences variées. Diverses modalités de pratique doivent être proposées avec des organisations souples afin de donner envie à tous les publics de venir pratiquer, au-delà de l'EPS obligatoire.

À la fin du cycle 3, l'attestation du « savoir nager » en sécurité fait l'objet d'une attention particulière.

Produire une performance optimale mesurable

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour améliorer ses performances en allant plus vite, plus loin, plus haut. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La mesure** : l'élève mobilise ses ressources physiologiques et des techniques spécifiques dans le but de produire des performances mesurées dans le temps et l'espace.
- **L'intensité et la durée des efforts** : l'élève cherche à se dépasser en produisant des efforts de plus en plus intenses ou de plus en plus longs afin d'améliorer ses performances ;
- **L'écoute de son corps** : l'élève reconnaît et anticipe des sensations corporelles pour réguler ses actions et produire une performance : il est attentif aux sensations éprouvées lors d'un effort produit pour réguler ses actions et adapter avec justesse l'intensité de son engagement physique.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : courses athlétiques (courses de vitesse, courses longues ou demi-fond, courses de haies, courses de relais), sauts athlétiques (longueur, triple saut, multi bonds, hauteur), lancers athlétiques (vortex, javelot, disque, poids), épreuves combinées, natation de vitesse, natation longue, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève travaille différentes qualités physiques (vitesse, endurance, force, coordination, équilibre) ;
- il est attentif à la qualité de son exécution motrice dès l'échauffement et maintient cette qualité sur toute la durée de répétition des efforts ;
- le rôle primordial de l'échauffement pour la préparation du corps à l'effort lui est expliqué.

Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage

- Construire des appuis efficaces pour se déplacer de façon adaptée et être plus performant.
- Construire des alignements corporels pour créer et transmettre des forces.
- Coordonner ses actions pour assurer la continuité du déplacement.

Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre et appliquer les différents principes et phases d'un échauffement.
- Adapter son engagement au type d'effort demandé.
- Identifier, associer et mémoriser des sensations liées à des actions ou à des types d'effort.

S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences

Objectifs d'apprentissage

- Connaitre et appliquer les règles relatives à la pratique, l'hygiène et la sécurité.
- Recueillir et utiliser des informations pour comprendre et améliorer ses performances ou celles de ses camarades.
- Connaitre ses performances.

S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève conçoit un projet de déplacement en relation avec les caractéristiques de l'environnement pour partir et revenir, tout en assurant sa sécurité et celle de ses camarades. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La gestion de la prise de risque** : l'élève ose s'engager dans un environnement inhabituel et déstabilisant, en mobilisant des techniques de progression adaptées et en assurant un retour en sécurité.
- **Le choix d'un itinéraire de déplacement** : l'élève conduit et ajuste des projets de déplacement grâce à des prises de décisions lucides et pertinentes ; il intègre le retour au point de départ comme un élément essentiel de sécurité à prendre en compte dans sa pratique.
- **La préservation de l'environnement** : l'élève s'inscrit dans une démarche responsable et active de préservation de l'environnement.

En fin de sixième les élèves doivent avoir validé l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS).

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : canoë-kayak, course d'orientation, escalade, randonnée, sauvetage aquatique, savoir nager, ski, trail, voile, VTT, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève évolue en sécurité conformément aux conditions énoncées dans la circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017 et ses déclinaisons académiques (les protocoles académiques de sécurité scolaire) ;
- il est incité à coopérer pour développer la solidarité spécifique aux pratiques de pleine nature (par exemple, la coopération au sein des cordées), et faciliter la construction d'une démarche responsable partagée pour préserver l'environnement ;
- l'adaptation du niveau de contraintes du contexte de pratique favorise une prise de risque mesurée de l'élève et garantit l'acquisition des techniques de progression ;
- la possibilité de vivre des formes d'aventure lui permet d'éprouver des émotions intenses, sources d'engagement et d'apprentissage.

Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel

Objectifs d'apprentissage

Construire des techniques simples de déplacement et appréhender de nouvelles sensations pour progresser dans un contexte de pratique facilitant.

Dans un contexte de pratique facilitant, reconnaître et sélectionner les caractéristiques principales de l'environnement favorisant le déplacement.

Reconnaître et réguler ses émotions en contexte de pratique sécurisé pour s'engager dans l'activité.

Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement

Objectifs d'apprentissage

Pour réaliser un itinéraire, prévoir et effectuer un déplacement en fonction du contexte de pratique et de ses ressources.
Ajuster son déplacement pour respecter les conditions de sécurité et assurer son retour.

S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche écoresponsable

Objectifs d'apprentissage

Acquérir des connaissances, des attitudes et des techniques pour évoluer collectivement en sécurité.
Agir de manière à limiter l'empreinte de son déplacement sur l'environnement.

Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève s'exprime corporellement devant les autres en imaginant, composant et interprétant une prestation artistique ou acrobatique. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La présentation d'une prestation corporelle** : l'élève s'engage individuellement et collectivement dans une démarche de création et de composition pour présenter une prestation corporelle assumée et maîtrisée.
- **La mobilisation d'une motricité expressive et d'une motricité acrobatique** : l'élève mobilise des formes corporelles originales pour produire un effet sur un public ou sur un juge.
- **Les interactions avec un public** : l'élève se produit devant un public en acceptant le regard d'autrui.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : acrosport, arts du cirque, danses, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève est accompagné dans une démarche de composition et de création liée à une intention ; il est aidé à effectuer des choix éclairés ;
- les espaces de présentation (présenter sa production à un partenaire, à un groupe réduit, à un plus grand groupe) aident l'élève à assumer sa présence sur scène et facilitent la construction progressive de son regard de spectateur et de spectatrice ;
- les élèves peuvent enrichir leur motricité et faire évoluer leur prestation grâce à une interdépendance des rôles (interprète, spectateur, spectatrice, chorégraphe, acrobate, pareur, pareuse, juge, observateur, observatrice, etc.) ;
- les formes de groupement sont variées et aménagées pour favoriser la rencontre et les interactions entre élèves.

Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge

Objectifs d'apprentissage

Stabiliser des actions et postures simples pour construire des formes corporelles inhabituelles et variées.

Oser (physiquement et émotionnellement) expérimenter des formes corporelles expressives et acrobatiques dans un contexte sécurisé et sécurisant.

Identifier et reconnaître des sensations associées à des postures ou des états de corps particuliers pour enrichir sa motricité.

Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet

Objectifs d'apprentissage

Produire et reproduire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée utilisant des procédés de composition simples.

Mémoriser une succession de formes corporelles simples dans l'espace et la reproduire, individuellement ou avec ses partenaires.

Choisir et présenter, parmi un code commun ou des mouvements explorés collectivement, des formes corporelles simples en adéquation avec ses ressources pour une pratique sécurisée.

Coopérer avec ses pairs en leur proposant une aide.

S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

Objectifs d'apprentissage

Observer les prestations en s'appuyant sur des indicateurs simples et ciblés en étant attentif et respectueux pour en rendre compte.

Découvrir des courants artistiques et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture.

Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage avec lucidité dans une opposition, seul ou en équipe, pour faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La recherche du gain de la rencontre** : l'élève recherche la victoire et accepte la défaite, tout en respectant l'esprit du jeu, son règlement, ses partenaires, ses adversaires, les arbitres.
- **La mobilisation d'habiletés technicotactiques** : l'élève exploite des techniques spécifiques qui permettent d'être plus précis, plus rapide, de créer plus d'incertitude pour l'adversaire.
- **La gestion d'un rapport de force** : l'élève conçoit et réalise des projets individuels ou collectifs pour faire basculer le rapport de force en sa faveur.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : badminton, basketball, football, futsal, handball, judo, lutte, rugby, savate boxe française, tennis de table, ultimate, volleyball, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- Les situations présentant différents degrés d'opposition entre les élèves (partenariat, opposition limitée, match) favorisent l'acquisition simultanée des habiletés techniques et tactiques ;
- les confrontations avec des rapports de force équilibrés, afin d'assurer une incertitude quant au résultat de la rencontre, garantissent l'engagement des élèves ;
- les formes de groupement et de pratique variées (effectifs, temps de jeu, taille du terrain) favorisent les progrès et les interactions entre les élèves.
- la solidarité au sein d'un collectif, les rôles sociaux au service des apprentissages (arbitre, observateur, observatrice, conseiller, conseillère) et le respect d'une éthique de la confrontation sont valorisées.

Acquérir des habiletés technicotactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force

Objectifs d'apprentissage

Lire et s'adapter à une trajectoire et à un déplacement de l'adversaire sous faible pression temporelle.

Se placer et se déplacer pour être en position favorable pour agir.

Réaliser des actions et les enchaîner pour concrétiser des intentions tactiques.

Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force

Objectifs d'apprentissage

Identifier et exploiter un point fort.

Identifier et exploiter les déséquilibres adverses pour rechercher une action décisive.

S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Objectifs d'apprentissage

Connaitre, respecter et faire respecter les règles.

Coopérer au sein d'un collectif.