

POURQUOI UNE PROGRAMMATION EN EPS ?

Pour que le **menu** d'Éducation Physique et Sportive d'un enfant soit **équilibré**, il est nécessaire d'établir une **programmation**.

Programmer c'est faire en sorte qu'un enfant **pratique** des activités appartenant à des **domaines différents** qui répondent aux compétences visées en Éducation Physique et Sportive.

C'est en **concertation** que les **enseignants** établiront cette **programmation** en fonction de leurs compétences personnelles, du matériel, des installations à disposition...

Les unités d'apprentissage sont réparties entre les vacances

Les unités d'apprentissage s'inscrivent en général dans une **répartition annuelle** qui tient compte des **périodes** de vacances scolaires. Exemple : de la rentrée à la Toussaint, de la Toussaint à Noël...

Au cours de **chaque période**, il serait souhaitable d'effectuer **2 unités d'apprentissage** de 6 à 8 séances environ, dans 2 activités différentes, tout en veillant qu'au cours de l'année, l'ensemble des compétences soit développé.

Démarche en 3 phases

Chaque unité d'apprentissage comportera trois phases de durée différente, selon l'âge des enfants et l'activité support :

- une phase **exploratoire** (découverte, situations globales)
- une phase de **structuration** (apprentissage, situations organisées)
- une phase d'**évaluation**

Chez les « tout-petits », l'enseignant insistera particulièrement sur la phase exploratoire.

Le tableau qui suit regroupe toutes les compétences devant être acquises en fin de maternelle, et devrait vous permettre d'établir une programmation pour votre classe ou une répartition sur l'ensemble de l'école.

AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

| | PS | MS | GS |
|--|---|----|----|
| Réaliser une action que l'on peut mesurer Être capable de : <ul style="list-style-type: none"> · courir, sauter, lancer de différentes façons (par exemple : courir vite, sauter loin avec ou sans élan) · courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés (exemple : lancer loin différents objets) · courir, sauter, lancer pour « battre son record » (en temps, en distance) | | | |
| Activités athlétiques | | | |
| - Courir | <ul style="list-style-type: none"> · vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes · réagir à un signal | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> · courir d'un point à un autre · essayer d'arriver le premier | | |
| - Lancer | <ul style="list-style-type: none"> · loin 1 objet lesté, sans sortir de la zone d'élan · découvrir différents objets à lancer · adapter son geste à l'engin, à la cible · lancer loin par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux) | | |
| - Sauter | <ul style="list-style-type: none"> · le plus loin ou le plus haut possible (avec ou sans élan) · donner une impulsion (2 pieds) · réaliser des foulées bondissantes (impulsion 1 pied) · sauter en avant par rapport à des repères visuels ou sonores | | |
| Adapter ses déplacements à différents types d'environnements Être capable de : <ul style="list-style-type: none"> · se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se balancer, se déplacer à quatre pattes, se renverser...) · se déplacer (marcher, courir) dans des environnements proches · se déplacer avec ou sur des engins présentant un caractère d'instabilité (tricycles, trottinettes, vélos, rollers...) · se déplacer dans ou sur des milieux instables (eau, neige, glace, sable...) | | | |
| Activités gymniques : Se déplacer d'un point à un autre de différentes façons (rouler, franchir, sauter...) en prenant des risques mesurés et en essayant d'arriver sur ses pieds | | | |
| - rouler longitudinalement | | | |
| - rouler en avant sur un plan incliné et à niveau | | | |
| - rouler en arrière en gardant le dos rond (culbuto) | | | |
| - rouler en arrière sur un plan incliné | | | |
| - sauter en contre bas | | | |
| - sauter à niveau | | | |
| - sauter et effectuer une réception équilibrée | | | |
| - marcher à quatre pattes (quadrupédie) | | | |
| - réaliser des équilibres en variant les appuis (1, 2 ou 3) | | | |
| - effectuer une ruade | | | |
| - effectuer des franchissements en appuis manuels | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Activités d'orientation : À vue de l'enseignant, par groupe de deux, retrouver des objets que l'on a déposés juste avant au cours de la découverte et du repérage du site faits avec l'enseignant | | | |
| - retrouver un objet dans un espace connu | | | |
| - situer l'origine d'un signal sonore par rapport à soi et se situer par rapport à des signaux sonores émis | | | |
| - effectuer un parcours fléché | | | |
| - situer un objet par rapport à soi et se situer par rapport aux objets (élaboration des concepts langagiers de base en structuration spatiale) | | | |
| - mettre en place un parcours simple | | | |
| - dessiner un parcours simple | | | |
| - lire et effectuer un parcours simple | | | |
| Activités de pilotage : Enchaîner différentes actions sur un parcours aménagé comme glisser, tourner, s'arrêter | | | |
| - connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...) | | | |
| - connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée | | | |
| - accepter de glisser/rouler en participant à des jeux adaptés | | | |
| - se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance) | | | |
| - rouler, glisser en adoptant une position de base correcte (semi fléchie) | | | |
| - évoluer en courbe (en appui sur un pied ou deux pieds) | | | |
| - accepter de glisser rouler en s'appuyant entièrement sur un seul patin ou ski | | | |
| - transformer son pas marché en pas glissé ou roulé (impulsion des jambes) | | | |
| - maîtriser des trajectoires variées | | | |
| - contrôler sa vitesse | | | |
| - savoir s'arrêter en urgence | | | |
| Activités aquatiques : Se déplacer sur quelques mètres par l'action des bras et des jambes, avec ou sans support | | | |
| - entrer dans l'eau, se faire plaisir | | | |
| - ouvrir la bouche | | | |
| - immerger la tête | | | |
| - ouvrir les yeux | | | |
| - abandonner ses appuis plantaires | | | |
| - accepter de passer de la position verticale du terrien à la position horizontale du nageur | | | |
| - se déplacer sur quelques mètres | | | |
| - entrées dans l'eau (préciser la forme) | | | |
| Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement | | | |
| Être capable de : | | | |
| · s'opposer individuellement à un adversaire dans un jeu de lutte : tirer, pousser, saisir, tomber avec, immobiliser... | | | |
| · coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu | | | |
| · collectif : transporter, lancer (des objets, des balles), courir pour attraper, pour se sauver | | | |
| Jeux collectifs : Dans un jeu du type « déménageur » ou un jeu collectif aménagé | | | |
| - comprendre le sens du jeu, | | | |
| - jouer avec les autres pour être efficace | | | |
| - courir, réagir vite, transporter, lancer | | | |
| - repérer et utiliser les actions les plus efficaces dans des jeux de tâches individuelles | | | |
| - s'orienter dans l'espace de jeu | | | |
| - se déplacer en fonction de la cible | | | |
| - comprendre et respecter les règles | | | |
| - participer au jeu, prendre du plaisir | | | |
| - poursuivre, esquiver (jeux de poursuite) | | | |
| - connaître son rôle (être attaquant ou être défenseur) | | | |
| - lancer, viser, tirer (jeux de ballons) | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| - manipuler pour enchaîner 2 actions (Ex. courir et attraper) | | | |
| - s'intégrer, s'impliquer dans un groupe | | | |
| - faire gagner son équipe | | | |
| Jeux d'opposition : S'opposer individuellement à un adversaire dans un jeu de lutte | | | |
| - accepter le contact avec l'autre | | | |
| - entrer dans l'espace de l'autre | | | |
| - respecter les règles d'or (ne pas faire mal...) | | | |
| - utiliser des éléments simples d'attaque et de défense : tirer, pousser, immobiliser, déplacer... | | | |
| - saisir, retourner, esquiver... | | | |
| Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive | | | |
| Être capable de : | | | |
| · exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états | | | |
| · communiquer aux autres des sentiments ou des émotions | | | |
| · s'exprimer de façon libre ou en suivant un rythme simple, musical ou non, avec ou sans matériel | | | |
| Gymnastique rythmique : Construire une courte séquence en associant 2 ou 3 mouvements simples, en manipulant différents objets (pour les mettre à distance) | | | |
| - se référer aux repères de progrès des activités : danse de création et danse collective | | | |
| - rechercher la mise à distance d'un engin (amplitude) | | | |
| - moduler l'énergie nécessaire à l'amplitude voulue | | | |
| - reproduire une forme proposée | | | |
| Rondes et jeux chantés et danses collectives : Danser en concordance avec la musique, le chant et les autres enfants | | | |
| - identifier, saisir, respecter le tempo et le rythme d'un support sonore (voix, instrument, musique...) | | | |
| - réaliser avec les autres et en concordance avec le support sonore, des évolutions codifiées (comptines, danses collectives...) | | | |
| - mémoriser dans les évolutions, les enchaînements codifiés ou créés, en tenant compte du support sonore chanté (comptines, voix, percussions...) | | | |
| Danse de création : Construire une courte séquence dansée en associant 2 ou 3 mouvements simples, en prenant en compte les variables : énergie, espace, temps, les autres | | | |
| - se déplacer dans un espace d'évolution en tenant compte du matériel, des consignes, de la musique... | | | |
| - maîtriser son déplacement (s'immobiliser, redémarrer...) | | | |
| - s'inscrire dans un espace vertical et / ou horizontal (espace scénique, niveaux d'exécution) | | | |
| - mémoriser un itinéraire, un geste, un mouvement, un enchaînement d'actions | | | |
| - imiter un animal, un personnage, une situation, des actions élémentaires, des scènes de la vie quotidienne | | | |
| - intégrer des variations d'énergie, de temps... | | | |
| - accepter d'autres partenaires | | | |
| - danser ensemble – ou non – en concordance avec une musique – ou non | | | |
| - observer, exprimer sa créativité, accepter le regard de l'autre, donner son avis, formuler des critiques et proposer des solutions (notion de spectateur) | | | |

COMPÉTENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES

| | PS | MS | GS |
|--|----|----|----|
| À travers les différentes activités physiques montrer qu'il est capable de : | | | |
| S'engager dans l'action (oser s'engager en toute sécurité, contrôler ses émotions) | | | |
| - être capable de prendre des risques mesurés (<i>gymnastique, escalade, natation...</i>) | | | |
| - accepter de se produire devant d'autres (<i>activités d'expression</i>) | | | |
| Faire un projet d'action (à court terme) | | | |
| - choisir des actions dans un répertoire moteur connu (<i>ex. en gymnastique, choisir d'enchaîner un déplacement et un saut</i>) | | | |
| - mémoriser un répertoire d'actions individuelles ou collectives (<i>en danse, en athlétisme...</i>) | | | |
| Identifier et apprécier les effets de l'activité (prendre des indices simples, prendre des repères dans l'espace et le temps, constater ses progrès) | | | |
| - évaluer ses réussites par rapport : au temps : <i>athlétisme (course)</i> à l'espace : <i>athlétisme (saut, lancer), gymnastique</i> au temps-espace : <i>danse</i> | | | |
| - adapter son geste à la situation (<i>jeux, athlétisme, gym, activités de pilotage...</i>) | | | |
| Se conduire dans le groupe en fonction de règles (participer à des actions collectives, comprendre des règles, écouter et respecter les autres, coopérer) | | | |
| - avoir conscience d'appartenir à un groupe ou à une équipe, et en accepter les contraintes (<i>jeux, danse, travail en atelier...</i>) | | | |