

Éducation physique et sportive

**Favoriser l'épanouissement
de chaque élève et l'acqui-
sition d'un «savoir vivre
ensemble»**



© Jérôme Pallé / ONISEP

**LE SPORT
LIBÈRE ET APPREND
À SE DÉPASSER**

Paroles D'ÉLÈVES



Anouk et Ghislain, élèves de 2^{nde}

Cet enseignement permet de faire plusieurs sports : nous avons fait du hand pendant un semestre puis du volley. Nous avons aussi une heure de trampoline par semaine et trois heures de VTT.

Nous faisons également beaucoup de sport extrascolaire. En fin d'année c'est un peu difficile. On croit qu'on va tenir physiquement mais on se fatigue, il y a un risque de blessure. Il faut tenir le rythme, concilier les études et le sport. C'est parfois dur mentalement. Le soir, après une grosse journée, on n'a pas forcément envie de faire trois heures de VTT.

Nous devons aussi être capables d'organiser : c'est une compétence obligatoire. Nous avons organisé le championnat académique de foot en salle. Chacun a un rôle : l'arbitre, les scoreurs, les superviseurs...

C'est convivial, nous formons un bon groupe, avec un esprit d'équipe. Nous nous entraînons, il n'y a pas de compétition. Il faut une ambiance pour que le moral suive, que tout le monde ait envie d'y aller. Il faut avoir un esprit droit, savoir être là pour les autres.

Le sport libère, on s'ouvre aux autres, on prend confiance en nous. Il faut de l'endurance. On apprend à dépasser nos limites, à respecter les règles.



AU PROGRAMME

5 heures
par semaine

La pratique scolaire d'activités physiques, sportives et artistiques forme un citoyen capable de construire sa relation aux autres au sein d'une culture contemporaine.

✓ Des compétences à développer

5 compétences propres à l'EPS :

- réaliser une performance motrice maximale mesurable,
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés,
- réaliser une prestation corporelle artistique ou acrobatique,
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif,
- réaliser et orienter son activité physique.

3 compétences méthodologiques et sociales :

- s'engager dans la pratique avec lucidité : se préparer à l'effort, prendre en compte ses limites, connaître et maîtriser les risques...,
- respecter les règles de vie collective : arbitrer, entraîner, aider...,
- utiliser différentes démarches pour agir efficacement : observer, analyser, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets...

✓ Des savoirs et des pratiques

L'enseignement s'appuie sur la pratique d'activités physiques mais aussi l'analyse, l'apport de connaissances et les technologies (vidéo, photographie, informatique, altimètre...). Une production finalisée individuelle ou collective (reportage, spectacle, raid aventure, plan d'entraînement, organisation d'un tournoi...) concrétise les travaux des élèves.

✓ Des thèmes variés

Autour de la notion commune « corps, activités physique », trois thèmes sont étudiés parmi : sciences, spectacle, santé, affrontement, mesure de la performance, sécurité, pleine nature, environnement et entraînement.

Chaque thème doit donner l'occasion de sensibiliser aux métiers possibles correspondants.

Bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010

Paroles DE PROFESSEURS



Valérie Geay et Pascal Dupré,
professeurs d'EPS

DES CAPACITÉS
PHYSIQUES ET UN
ENGAGEMENT PERSONNEL

Les élèves qui suivent l'EDE pratiquent obligatoirement plusieurs activités. Il faut vraiment aimer le sport. Ils viennent de plusieurs classes mais au fil du temps un esprit de corps se crée. Très ouverts, ils sont intéressés par de nombreuses activités. Ils sont ainsi les piliers de l'Association sportive multisports.

Pour nous cet enseignement est une richesse. On voit la réussite, le résultat du travail. Les élèves sont toujours partants. L'horaire leur permet de bien fixer les apprentissages. Il y a un suivi, on connaît bien les jeunes, on a une relation privilégiée.

En VTT nous organisons un raid sur trois jours avec les seize élèves de 2de. Il s'agit d'un parcours de 45 kms en zone de montagne, avec différents types de terrain. Le matin c'est parfois un peu difficile de remonter sur le vélo. Il faut, en plus des capacités physiques, un engagement personnel. La peur face à une descente ou un passage difficile s'estompe grâce aux progrès techniques. Nous travaillons cet aspect grâce à des séances de trial.

A travers les activités proposées dans cet enseignement, les jeunes apprennent à se connaître, à s'arrêter avant de dépasser leurs limites. Nous abordons également l'aspect éthique du sport : un médecin est venu leur parler du dopage.

Pour nous, l'objectif essentiel est de faire en sorte que les élèves aient envie de venir au lycée. Cela devient un lieu de vie où ils se sentent bien.



OÙ PRÉPARER

CET ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION ?

Retrouvez les coordonnées des établissements proposant cet enseignement d'exploration dans le guide régional «Après la 3e».

EN SAVOIR PLUS

- ✓ Sur www.onisep.fr rubrique en région, retrouvez une présentation générale des enseignements d'exploration et tous les enseignements d'exploration par fiches.
- ✓ N'hésitez pas à rencontrer votre **professeur principal** et le **conseiller d'orientation-psychologue**, au collège ou au centre d'information et d'orientation.