L'organisation de l'EPS au collège…

Petits rappels à l'usage des élèves… et de leurs parents !

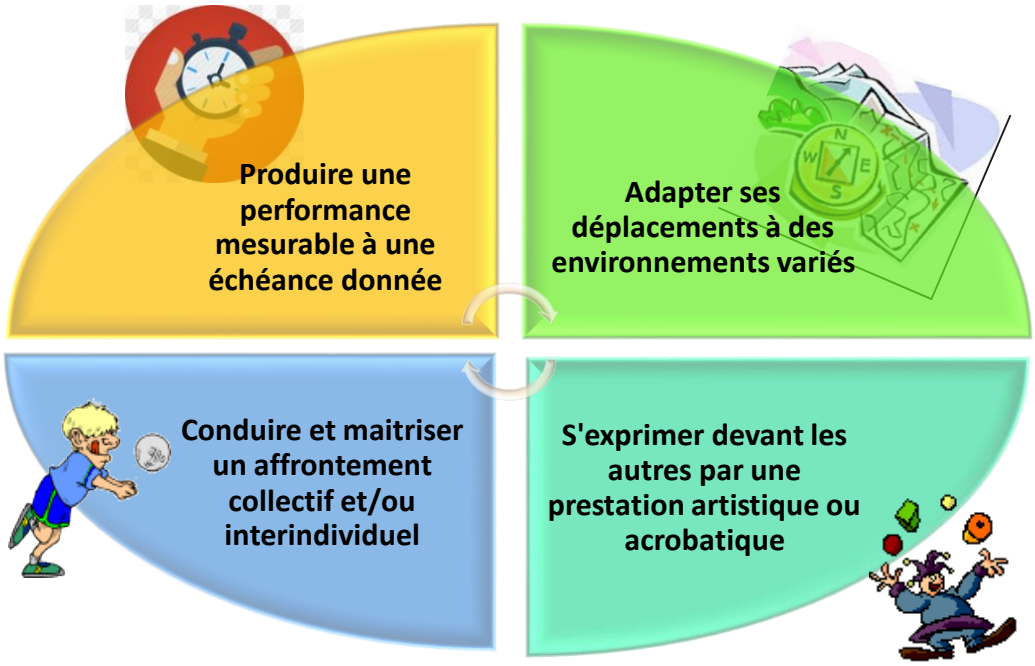
Pourquoi fait-on de l'EPS au collège ?

Tout comme les autres matières enseignées au collège, l'Éducation Physique et Sportive (EPS) doit répondre à des programmes. C'est-à-dire que le professeur d'EPS prépare sa séance (si, si je t'assure !) afin de faire atteindre à ses élèves des objectifs précis.

les **activités physiques sportives et artistiques** (que tu vas pratiquer pendant le cours d'eps) sont des supports pour **développer et acquérir des compétences** (5 générales) :

1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps : *acquérir des techniques spécifiques*
2. S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils : *utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions*
3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités : *joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur*
4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : *apprendre à s'échauffer en autonomie*
5. S'approprier une culture physique sportive et artistique

Au collège pendant 4 ans, tu vas être confronté à des activités physiques qui vont s'exprimées dans **4 champs d'apprentissage**. Pour être plus clair, tu vas vivre plusieurs domaines d'expériences sportives.



F Senot, professeur EPS - collège Jules Grévy

Mais ce n'est pas tout ! En participant aux activités, tu vas également développer des **compétences méthodologiques et sociales (CMS)** en liaison **avec le socle commun** du collège. En résumé, on va chercher à bonifier ton comportement vis-à-vis de la pratique sportive.

L'EPS se veut avant tout une discipline qui permette une transformation positive de l'élève collégien au sens large (moteur, psychologique, affectif, énergétique...) au moyen de nombreuses pratiques sportives. Le plus important n'étant pas d'être le meilleur dans telles ou telles activités mais de se développer grâce à celles-ci.

Bon, tu auras compris qu'on souhaite que tu t'améliores au niveau de ta forme et au niveau sportif tout en respectant certaines règles. Et si possible en te faisant plaisir ! Mais attention, la leçon d'EPS ce n'est pas la cour de récréation. On y vient pour apprendre et s'y exercer ! Oui, on le sait, ça peut surprendre au début !

Ainsi, au travers des pratiques sportives rencontrées en EPS, on va te préparer à être un **« citoyen sportif »** bien dans ton corps, bien dans ta tête et bien avec les autres. Hé oui, grosse ambition…

Que fait-on en EPS au collège Jules Grévy ?

	CHAMP 1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	CHAMP 2 Adapter ses déplacements à des environnements variés	CHAMP 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique		CHAMP 4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel		
	Athlétiques	Pleine nature	Artistiques	Gymniques	Combat	Collectives	Raquettes
6ème	PARCOURS ATHLETIQUES (motricité) COURSE DE DURÉE	ESCALADE CO Séjour BELLECIN	ARTS DU CIRQUE	GYM AU SOL	LUTTE	ULTIMATE	BADMINTON
5ème	BIATHLON	ESCALADE	ARTS DU CIRQUE	GYM AU SOL	BOXE	TOUCH RUGBY	
4ème	1/2 FOND			ACROSPORT	BOXE	VOLLEY ULTIMATE	BADMINTON
3ème	½ FOND ATHLÉ (ép combinées)	ESCALADE	CIRQUE	ACROSPORT		VOLLEY	

Tu aimes le foot ? Moins la danse ? Ou l'inverse ! Pas de chance, ce n'est pas toi qui choisis les sports que tu vas pratiquer au collège. Les programmes ne nous disent pas d'enseigner une activité plus qu'une autre, ce sont tes professeurs d'EPS qui vont décider quelles activités ils vont te proposer au cours de l'année scolaire.

F Senot, professeur EPS - collège Jules Grévy

En prenant en compte les caractéristiques des élèves, les objectifs de l'EPS, les moyens disponibles, nous avons retenu les activités ci-dessus (Rq : Il est possible aussi qu'il y ait des changements de dernière minute dus aux conditions climatiques, absences de professeurs, stages...)

En 6ème, vous allez pratiquer 9 activités différentes réparties sur 9 périodes de 3 à 4 semaines à raison de 2 cours d'EPS par semaine (2h + 2h). Par la suite (5è/4è/3è), vous aurez 4 heures d'EPS pendant une semaine et 2 heures la semaine suivante (soit 3h hebdomadaire). Par conséquent, tu pratiqueras chaque année de 7 à 10 sports différents. Tu vois donc que tu as de quoi trouver ton bonheur ! Enfin si tu aimes le sport ?!

Education Physique et Sportive - PROGRAMMATION 2025-26

	Période 1 : du 1/9 au 17/10	Période 2 : du 3/11 au 24/11	Période 3 : du 26/11 au 17/12	Période 4 : du 5/1 au 28/1
6è AB *lun - mer*	COURSE DE DURÉE — tenue extérieure	LUTTE — survêtement + teeshirt de rechange	ULTIMATE — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	GYM — survêtement + teeshirt de rechange
9 séquences de 7 leçons	PARCOURS ATHLÉTIQUES — tenue extérieure + tenue de salle			

	Période 5 : du 2/2 au 9/3	Période 6 : du 11/3 au 3/4	Période 7 : du 20/4 au 13/5	Période 8 : du 18/5 au 12/6	Période 9 : du 15/6 au 26/6
6è AB *lun - mer*	BAD — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	CIRQUE — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	CO — tenue extérieure	ESCALADE — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	Fin des cycles en cours

6 périodes de 5 semaines	P1 : du 1/9 au 17/10	P2 : du 3/11 au 4/12	P3 : du 8/12 au 22/1	P4 : du 26/1 au 13/3	P5 : du 16/3 au 30/4	P5 : du 4/5 au 5/6	fin d'année
5è AB *Mar-Jeu* *E Caubet*	BIATHLON — tenue extérieure + tenue de salle	GYM — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	BOXE — pieds nus ou chaussettes + survêtement + teeshirt de rechange	CIRQUE — pieds nus ou chaussettes + survêtement + teeshirt de rechange	TOUCH RUGBY — tenue extérieure	ESCALADE — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	Fin des cycles en cours
4è AB *Mar-Jeu* *F Senot*	1/2 FOND — tenue extérieure + tenue de salle	BOXE — pieds nus ou chaussettes + survêtement + teeshirt de rechange	VOLLEY — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	ULTIMATE — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	ACROSPORT — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	BAD — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	Fin des cycles en cours

6 périodes de 4 semaines	P1 : du 1/9 au 14/10/25	P2 : du 3/11 au 4/12	P3 : du 8/12 au 20/1	P4 : du 22/1 au 3/3	P5 : du 9/3 au 2/4	P6 : du 20/4 au 21/5	fin d'année
3è AB *Lun-Mar* *E Caubet*	ÉPREUVES COMBINÉES 3B — tenue extérieure	ÉPREUVES COMBINÉES 3A — tenue extérieure	VOLLEY 3B — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	VOLLEY 3A — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	CIRQUE 3B — pieds nus ou chaussettes + survetement + teeshirt de rechange	CIRQUE 3A — pieds nus ou chaussettes + survetement + teeshirt de rechange	Fin des cycles en cours
3è AB *Lun-Mar* *F Senot*	1/2 FOND 3A — tenue extérieure + tenue de salle	1/2 FOND 3B — tenue extérieure + tenue de salle	ACROSPORT 3A — pieds nus ou chaussettes + survetement + teeshirt de rechange	ACROSPORT 3B — pieds nus ou chaussettes + survetement + teeshirt de rechange	ESCALADE 3A — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	ESCALADE 3B — chaussures de sports salle + survêtement + teeshirt de rechange	Fin des cycles en cours

Comment suis-je noté en EPS ?

Chaque séquence (= x leçons dans une activité, soit au moins 10h d'enseignement pour que tu aies le temps de progresser) va aboutir à une évaluation pour **évaluer tes compétences motrices, méthodolgiques et sociales** (évaluation au fil de l'eau et en fin de séquence) : Nous essayons un maximum d'adapter l'ensemble des leçons à tes besoins (accomplissement ; amusement ; relations avec autrui) et de différencier les situations d'apprentissage en fonction de tes capacités (motrices ; méthodologiques et sociales) et donc parfois l'évaluation = car nous sommes tous différents !

F Senot, professeur EPS - collège Jules Grévy

Ta note finale comporte plusieurs critères dans les domaines différents du socle commun : D1.4 (motricité), D2 (méthodes et outils), D3 (partager des règles, assumer des rôles), D4 (apprendre à entretnir sa santé), D5 (s'approprier une culture sportive)...

L'évaluation motrice porte sur 2 indicateurs (performance et maitrise) afin de cibler un réel apprentissage dans le cours d'EPS et minimiser l'évaluation de facteurs extérieurs à la « leçon » : morphologiques, physiologiques, techniques, hasard... Donc, tout le monde peut avoir une bonne note, quels que soient son gabarit et ses qualités :

- Performance = résultat de l'action (données quantitatives : Ex : résultats mesurés : distances parcourues, vitesse d'exécution, longueur réalisées, résultats gagnés : nombre de points marqués – perdus, nombre de victoires... et/ou données qualitatives : Ex : difficulté, complexité, risque, esthétique, conception enchainement, expression, émotion...)
- Maitrise = efficacité de la manière de faire (le niveau d'habileté utilisé : Ex : grilles comportementales de l'activité, situations, taches, niveaux, méthodes, techniques essayées, ressources utilisées... Ex : projets, contrats réussis... La maîtrise d'exécution : Ex : moyens mis en œuvre dans les situations, précision, engagement physique, maîtrise collective, tactique, stratégie, critères de réussite, repères utilisés)

Quelles recommandations pour bien pratiquer ?

La leçon d'EPS se prépare la veille. Non, non, je ne blague pas ! Un petit coup d'œil à la météo permet d'éviter quelques déconvenues. Même en cas de temps pluvieux, température basse... le cours aura lieu. Il est donc nécessaire de prévoir une tenue adaptée en fonction du temps (KW, blouson chaud...).

Avoir une tenue adaptée à la pratique du sport est obligatoire. Si tu oublies cette tenue plusieurs fois, ton professeur d'EPS a la possibilité de te sanctionner. Un survêtement est souhaitable pour que tu ne sois pas gêné dans tes mouvements.

Pour des raisons d'hygiène et de santé, tu dois apporter du change à mettre après le cours d'EPS et éventuellement des affaires de toilettes pour te doucher après la séance. Cela évitera de garder des vêtements remplis de transpiration, sales et évitera un coup de froid après l'effort ou de salir les salles de classe et d'incommoder ton voisin lors du cours suivant.

Il faut demander à tes parents une paire de chaussure de sport (pas forcément de la « marque » hors de prix !). En effet, vous êtes nombreux à porter des chaussures à semelles fines, souvent peu adaptée aux exigences d'une pratique sportive. Or vous êtes aussi de plus en plus à souffrir de traumatismes au niveau des articulations durant votre croissance. Il faut des chaussures qui permettent de maintenir le pied ainsi que la cheville et assurent un certain amorti sur des sols durs. Tiens, nous avons dit maintien... Ah oui, il faut bien sûr que les lacets soient impérativement serrés et attachés pour éviter tout risque (entorses...)

On vous conseille aussi d'apporter une gourde ou petite bouteille d'eau pour t'hydrater en cours. Le chewing-gum lui aussi est proscrit (comme dans le règlement intérieur du collège) afin que tu ne l'avales pas (de travers) en courant ou que tu le jettes par terre et que l'on marche dessus !

Enfin pour finir, n'oublies pas de manger le matin où tu as cours d'EPS pour éviter toutes « défaillances » pendant l'effort (hypoglycémie, crampes, vertiges...). Et rappelles toi ceci : une bonne nuit de sommeil permet d'être en forme le lendemain !

F Senot, professeur EPS - collège Jules Grévy

Pourquoi me préparer au début du cours d'EPS ?

Avant toute activité, il faut bien sûr s'échauffer. Enfin quand je dis bien sûr, je ne suis pas certain que vous le fassiez si je ne regarde pas. C'est la raison pour laquelle on va essayer de vous convaincre de l'utilité de se préparer avant toutes sortes d'effort.

On ne gaspille pas ses forces en s'échauffant même si le footing, les étirements, les éducatifs, etc..., qui accompagnent tout échauffement peuvent sembler peu motivant, ils sont pourtant indispensables pour ne pas se blesser et pratiquer avec tous ses moyens. Le cœur, le système circulatoire, les muscles ... ont besoin d'être préparés en fonction du type d'effort que tu vas leur demander. « Mais pourquoi ? » me demanderas-tu.

Pour être plus performant :

- L'échauffement **augmente la fréquence cardiaque** et par conséquent permet un afflux sanguin plus important et mieux ciblé vers les organes sollicités durant l'effort. L'élévation du rythme cardiaque doit être fonction de l'activité qui va suivre. Par exemple si l'effort va être intense (athlétisme, sports collectifs ....), l'échauffement devra comporter des séquences proches de l'intensité souhaitée pour l'effort à suivre.
- L'échauffement **augmente la fréquence respiratoire** et par conséquent permet un meilleur approvisionnement en oxygène (oxygène = énergie). Il est à noter que l'augmentation de la fréquence respiratoire est lente à se mettre en marche. Donc pour une activité de type endurance, il est nécessaire d'effectuer un échauffement assez long pour amener la fréquence respiratoire au niveau voulu.
- L'échauffement **augmente la température du corps** et ainsi la « fluidité » permettant une vitesse et une force de contraction musculaire plus importante (je réagis plus vite).
- L'échauffement **a une influence sur la coordination motrice**: en réalisant des actions ou gestes proches de ceux à réaliser lors d'un match, lors d'une course... les mouvements deviennent plus précis. Il y a moins d'actions inutiles ou parasites et par conséquent le coût énergétique est moindre (= moins de fatigue).
- L'échauffement **augmente l'attention et le niveau de vigilance**. Il signifie souvent pour l'élève le début de la séance proprement dit. L'augmentation de la concentration facilite la réalisation d'un geste juste.

Pour ne pas se blesser :

- L'augmentation de la fréquence cardiaque prépare le corps à un effort différent du quotidien. Il est donc **préventif face aux problèmes cardiaques**.
- La hausse de la température du corps et les étirements entraînent une augmentation de l'élasticité des muscles et une fluidité au niveau des articulations. L'échauffement musculaire **permet d'éviter: élongation, contracture, claquage, déchirure**.
- L'échauffement articulaire **permet d'éviter: foulure, entorse, luxation**.
- L'augmentation dosée de la fréquence respiratoire lors d'un échauffement peut permettre **d'éviter dans de nombreux cas la crise d'asthme ou l'essoufflement** issu d'un effort prolongé.

Comment m'échauffer au début du cours d'EPS ?

Ceci est un exemple (et donc pas le seul !) d'échauffement global répondant aux besoins de toutes les activités physiques et sportives. Selon le niveau de pratique (débutant, confirmé, expert), selon l'état physique (fatigue, asthme, ...), selon les besoins de l'activité choisie, selon la durée de la leçon d'EPS l'échauffement sera à moduler, à adapter à son rythme, à ses capacités et à ses objectifs. N'hésitez pas à nous demander conseils.

Dès que tu arrives sur le lieu de la séance, tu peux commencer à t'échauffer comme ceci :

F Senot, professeur EPS - collège Jules Grévy

Je fais quoi ?	Je me mets en mouvement utilement 5 minutes	Je mobilise mes articulations 2 minutes	Je m'étire activement 4 minutes	Je me renforce 4 minutes
Pourquoi ?	▪ Pour augmenter la température du corps ▪ Pour augmenterLa fréquence cardiaque ▪ Pour rentrer dans l'activité	▪ Pour préparer mes tendons et muscles aux tensions	▪ Pour préparer mes tendons et muscles à l'effort ▪ Pour poursuivre l'augmentation de la température musculaire	▪ Pour améliorer son potentiel ▪ Pour éviter certaines pathologies
Comment ?	▪ Jogging lent ▪ J'enchaine avec des mouvements spécifiques en fonction de l'activité pendant ma course	Je fais tourner lentement les articulations (dans l'ordre pour ne pas en oublier)	1. J'allonge le groupe musculaire 2. Je contracte (statique + intense) : 6 sec 3. J'enchaine avec un exo dynamique pour replacer musculaire dans sa fonction	1. Je sollicite l'ensemble de mes groupes musculaires 2. Je contrôle l'exécution de mes mouvements
Sécurité !	▪ Ne pas courir trop vite ▪ Mobiliser l'ensemble du corps ▪ Intensité à contrôler / installation, climat…	▪ tourner doucement Dans tous les sens	▪ Allonger, contracter le muscle, relâcher et enchaîner de suite avec un exercice dynamique	▪ Contrôler la vitesse des mouvement ▪ Rester gainé

Cet échauffement est un rituel à effectuer dès la mise en place du matériel terminée dans tous les cours d'EPS.

Mais si je suis dispensé, que faire ?

Que tu sois handicapé, inapte partiellement ou juste dispensé temporairement, ta présence est obligatoire en EPS si un certificat ne précise pas d'interdiction de présence à l'école. Alors, si tu as pu venir à l'école donc tu es capable de marcher, monter des escaliers, t'assoir, te relever... Par conséquent tu es capable de produire un effort minimum et de participer au cours d'EPS dans la mesure de tes moyens. Si tu aimes le sport, c'est là que tu dis « chouette !!! », dans le cas inverse, je sens que tu vas être très déçu...

Regarde bien ton certificat médical, il te dispense d'une « certaine » pratique mais jamais de présence en cours. Tu dois donc participer au cours d'EPS en fonction de tes possibilités et d'un aménagement des exercices. Exemple : tu as un poignet cassé : tu peux courir-marcher à allure modérée, arbitrer des matchs, tenir une fiche d'observation…

De plus rappelle-toi, qu'il y a une partie de l'évaluation qui comprend ces critères (juge, arbitre, observateur, aide pour le rangement...). Par conséquent, dès que tu as une dispense, tu la présente au bureau de la vie scolaire et tu viens voir ton professeur d'eps afin de convenir de ta présence ou pas (selon ton handicap) au cours, qui reste la règle en général

- Si tu peux pratiquer un peu, alors j'adapte les situations pour que tu puisses travailler sans risques en fonction des indications de ton certificat médical
- Si la pratique sportive est impossible alors je te propose des rôles pour continuer à t'impliquer dans le cours (juge, arbitre, observateur...)

« Après cette lecture, il est temps de se mettre à pratiquer ! »

F Senot, professeur EPS - collège Jules Grévy