

Coordination Nationale EPS

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

MODULE DE FORMATION DES ENSEIGNANTS DU PRIVE ~ 2025



I- PROGRAMME ET GUIDE PEDAGOGIQUE

INTRODUCTION

Dans son souci constant de mettre à la disposition des établissements scolaires des outils pédagogiques de qualité appréciable et accessibles à tous les enseignants, le Ministère de l'Education nationale vient de procéder au toilettage des Programmes d'Enseignement.

Cette mise à jour a été dictée par :

- La lutte contre l'échec scolaire ;
- La nécessité de cadrage pour répondre efficacement aux nouvelles réalités de l'école ivoirienne ;
- Le souci de garantir la qualité scientifique de notre enseignement et son intégration dans l'environnement ;
- L'harmonisation des objectifs et des contenus d'enseignement sur tout le territoire national.

Ce programme éducatif se trouve enrichi des situations. Une situation est un ensemble des circonstances contextualisées dans lesquelles peut se retrouver une personne. Lorsque cette personne a traité avec succès la situation en mobilisant diverses ressources ou habilités, elle a développé des compétences : on dira alors qu'elle est compétente.

La situation n'est donc pas une fin en soi, mais plutôt un moyen qui permet de développer des compétences ; ainsi une personne ne peut être décrétée compétente à priori.

Ce programme définit pour tous les ordres d'enseignement le profil de sortie, la définition du domaine, le régime pédagogique et le corps du programme de chaque discipline.

Le corps du programme est décliné en plusieurs éléments qui sont :

***La compétence ;**

***Le thème ;**

***La leçon ;**

***Un exemple de situation ;**

***Un tableau à deux colonnes comportant respectivement :**

-**Les habiletés** qui sont les plus petites unités cognitives attendues de l'élève au terme de son apprentissage ;

-**Les contenus d'enseignement** qui sont les notions à faire acquérir aux élèves et autour desquels s'élaborent les résumés.

Par ailleurs, les disciplines du programme sont regroupées en cinq domaines qui sont :

-Le **Domaine de langues** qui comprend le Français, l'Anglais, l'Espagnol et l'Allemand,

-Le **Domaine des sciences et technologie** qui regroupent les Mathématiques, les Sciences de la Vie et de la Terre puis la Technologie.

-Le **Domaine de l'univers social** qui comprend l'Histoire et la Géographie, l'Education aux Droits de l'Homme et à la Citoyenneté et la Philosophie,

-Le **Domaine des arts** qui comprend : les Arts Plastiques et l'Education Musicale,

-Le **Domaine du développement éducatif, physique et sportif** qui est représenté par l'Education Physique et Sportive.

Toutes ces disciplines concourent à la réalisation d'un seul objectif final à savoir la formation intégrale de la personnalité de l'enfant. Toute idée de cloisonner les disciplines doit de ce fait être abandonnée.

L'exploitation optimale de ce programme recadré nécessite le recours à une pédagogie fondée sur la participation active de l'élève, le passage du rôle de l'enseignant, de celui de dispensateur des connaissances vers celui d'accompagnement de l'élève dans l'acquisition patiente du savoir et le développement des compétences à travers les situations en prenant en compte le patrimoine national culturel par l'œuvre éducative.

I - PROGRAMME EDUCATIF

1- Profil de sortie :

- Acquis manifesté ou réalisé à la fin du niveau de la certification

EXEMPLE : LES PROFILS DE SORTIE EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

A la fin du premier cycle du secondaire, l'élève doit avoir acquis des connaissances et construit des compétences lui permettant de :

- connaître les règles de jeu, les règles de sécurité et d'éthique liées à la pratique des APS,
- connaître les bienfaits de la pratique des APS et des règles d'hygiène appropriées à ces activités;
- appliquer et faire appliquer les règles de jeu, de sécurité, d'éthique et d'hygiène.
- planifier et exécuter avec ses pairs des stratégies de coopération et d'opposition dans des activités physiques et sportives collectives;
- réaliser des enchaînements d'actions variées dans des activités physiques et sportives individuelles ou de duel ;
- planifier et traiter avec ses pairs des compétitions d'APS

2- Domaines

- Ensemble des disciplines ayant des affinités

EXEMPLE : LE DOMAINE EN EPS

Appartenant au domaine du développement éducatif, physique et sportif, l'Education Physique et Sportive est cette forme d'éducation qui, au moyen du mouvement, agit sur les dimensions physiologique, psychologique, morale et sociale de l'apprenant. A travers l'enseignement de cette discipline, les élèves développent un ensemble d'outils dont ils auront besoin tout au long de leur vie pour être en bonne santé tant physique que morale et vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

Domaines et disciplines à l'école primaire en Côte d'Ivoire :

Domaines	Disciplines
Langues	1-Français
Sciences	2-Mathématiques
	3-Sciences et technologies
Univers social	4-Histoire et Géographie
	5-Education au droit de l'homme et à la citoyenneté
Art	6-Activités d'expression et de création
Education physique et sportive	7-Education physique et sportive

Domaines et disciplines au secondaire en Côte d'Ivoire

Domaines	Disciplines
Langues	1-Français 2- Anglais 3 - Allemand 4 - Espagnol
Sciences	5 - Mathématiques 6- Physique 7 - Sciences de la vie et de la terre
Univers social	8 - Histoire et Géographie 9 - au droit de l'homme et à la citoyenneté 10 - Philosophie 11- Technologies de l'information et de la communication
Art	12 - Arts plastiques 13 - Education musicale
Développement Educatif physique et sportif	14 - Education physique et sportive

3- Régime pédagogique

- Volume horaire de la discipline par rapport à l'ensemble des disciplines d'un niveau d'enseignement

Discipline	Nombre d'heures / semaine	Nombre d'heures / année	0/0 du volume horaire de la discipline (par rapport à l'ensemble des disciplines sur l'année)

EXEMPLE : LE REGIME PEDAGOGIQUE EN EPS

En Côte d'Ivoire, nous prévoyons 32 semaines de cours pendant l'année scolaire.

Classe de 6ème

DISCIPLINE	NOMBRE D'HEURE/SEMAINE	NOMBRE HEURE/ANNEE	POURCENTAGE DU VOLUME HORAIRE
EPS	2 heures	64 heures	$64 \times 100 / 672 = 9\%$

4- Corps du programme éducatif

- Informations utiles à la préparation d'une leçon

- Compétence

C'est le résultat du traitement efficace d'une situation par une personne ou un groupe de personnes. Une compétence est toujours en référence à une situation. La compétence évoque un traitement d'une situation et des tâches qui convoquent des éléments de la discipline ou du domaine

- Leçons/ Séances
- Exemple de situation

La situation d'évaluation est un ensemble de circonstances contextualisé qui permet de vérifier les acquis au niveau d'une compétence. C'est une activité d'intégration. Elle est de la même famille que la situation d'apprentissage.

Les composantes de la situation :

- ✓ Le contexte

- ✓ La ou les circonstances
- ✓ Les consignes / les questions / les tâches

- Habiletés /Contenu (Tableau des habiletés et contenus)

Le tableau des habiletés et contenus est une forme de présentation des tâches que l'apprenant a à réaliser pour traiter la situation

Habiletés (action de l'apprenant)	Contenus (description du contenu disciplinaire sur lequel porte l'action)
Définition : Action cognitive posée sur un objet, l'habileté est decontextualisée et est la plus petite unité cognitive. Peut - être qualifiée à l'aide d'une taxonomie Est suffisante pour nommer des actions dans un programme éducatif. L'enseignant devra cependant la contextualiser dans des situations	Définition : Objet sur lequel l'habileté agit. Dans la cadre de programmes éducatifs, les contenus relèvent de catégories appartenant à une ou plusieurs disciplines dans un domaine clairement circonscrit.
Exemple - Prendre - Produire	Exemple - Le poulx - Un échauffement adapté

EXEMPLE : LE CORPS DU PROGRAMME EDUCATIF EN EPS

COMPETENCE 1

L'apprenant traite une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ ou de la distance à parcourir.

EXEMPLE DE SITUATION D'APPRENTISSAGE 1

C'est la rentrée des classes au lycée de ta localité, la classe de 6^{ème}3 est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau.

Ils décident d'indiquer les différentes parties du corps à échauffer pour la pratique d'une activité physique de longue durée, produire une course à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 20 minutes et justifier leur prise de pouls.

LECON : 5 séances de 2 heures chacune

1- Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires

HABILETES	CONTENUS
COURSE DE LONGUE DUREE	
Identifier	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio- respiratoire -Les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
Expliquer	-Un échauffement général et spécifique de la course de longue durée -la prise de pouls
Produire	- une course de 20 minutes - un espace de pratique de course
Respecter	-Les règles de pratique de la course de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Proposer	-Une situation de course de longue durée

II - GUIDE PEDAGOGIQUE

- Le guide pédagogique décrit en face de chacune des habiletés du programme éducatif ce que l'enseignant met en place pour que les apprenants puissent les réaliser.

Les composantes du guide pédagogique

a- Progression annuelle

- Précise la progression des activités et de leur contenu sur l'ensemble de l'année dans un tableau récapitulatif des éléments du programme éducatif.

Période	N° de la compétence	Leçons	Séances	Volume horaire

EXEMPLE : Progression annuelle 6^{ème}

Période	Enoncé de la Compétence	Titre des leçons	Nombre de Séances	Volume horaire
Du	C1 Traiter une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ ou de la distance à parcourir.	1-Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires	04	08
		Evaluation/ Remédiation	02	04
		2-Fournir un effort de courte durée pour développer sa capacité de réaction	04	08
		Evaluation /Remédiation	02	04
Au	C2 Traiter une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements d'actions variés.	Produire des enchaînements d'actions variées, cohérentes pour développer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements	04	08
Du		Evaluation /Remédiation	02	04
Au				

Du	C3 Traiter une situation de coordination motrice, de rythme, de force et de maîtrise de soi en réalisant des enchaînements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.	Exécuter des techniques de projection et de contrôle pour développer sa coordination motrice et sa souplesse	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
Du	C4 Exécuter des enchaînements d'actions pour développer sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en lui le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.	1-Réaliser des sauts pour développer ses capacités de détente	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
		2- Exécuter des lancers pour développer sa force de projection	04	08
		Evaluation /Remédiation	02	04
Du	C5 Traiter une situation d'intégration à un groupe par la planification avec ses pairs des stratégies de coopération, par le respect des règles et l'exécution de différents rôles.	1. Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour développer en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
		2 .Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour développer en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
		Evaluation /Remédiation	02	04

b- Activité

Contenu	Consignes pour conduire les activités	Méthodes et techniques pédagogiques	Moyens et supports didactiques

COMPETENCE 1

L'apprenant traite une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ ou de la distance à parcourir

Activités de type endurance : course endurance

LEÇON 1 : Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio – respiratoires

Contenus	Consignes pour conduire les activités	Méthodes et techniques pédagogiques	Moyens et supports didactiques
-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio – respiratoire -Les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements -Un échauffement général et spécifique de la course de longue durée - la prise de pouls - course de 15 minutes à une allure modérée -Une situation de course de longue durée -les règles de pratique de la course de longue durée -les règles d'hygiène -les règles de sécurité	-présenter les différents types d'effort par questionnement	Travail individuel	Parcours
	-amener les apprenants à s'échauffer en respectant les étapes		Plots
	-constituer des groupes de niveau		Javelots
	-initier les apprenants à la prise de pouls	Travail de groupe	Cônes
	-demander aux apprenants de respirer par la bouche		Fanions Sifflets
	-amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels et d'organisateurs		Chronomètre

c- Evaluation

Discipline	Nature de l'évaluation	Outil pour l'évaluation des apprentissages	Durée
EPS	Evaluation diagnostique	Moyens tests objectifs – tests subjectifs	120 minutes
	Interrogation écrite	Tests objectifs – tests subjectifs	15 minutes
	Exercice d'application	Tests objectifs – tests subjectifs	40 minutes
	Evaluation de fin de leçon	Situation : format d'évaluation Moyens tests objectifs – tests subjectifs	120 minutes

- Tests objectifs (QCM, appariement, test de closure, etc...)
- Tests subjectifs (questions à réponse courte ou à réponse élaborée, ...)

III. LES GRANDS MOMENTS DIDACTIQUES

1- STRUCTURE DE LA LEÇON D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

La leçon comporte 5 séances de deux heures. Elle porte sur une seule activité physique et sportive. Elle se déroule en trois phases: présentation/développement/évaluation.

LA PHASE PRESENTATION « **Observer et apprécier le niveau général de sa classe** »

L'entrée du cours se fera par un exemple de situation. Cet exemple de situation est un prétexte pour amorcer l'apprentissage. Au cours de cette phase, l'enseignant présente l'activité et ses composantes aux apprenants (es). Il leur fait pratiquer l'activité pour apprécier leurs pré-acquis et leurs faiblesses afin de concevoir une progression correspondant au niveau réel de la classe (Première séance de la leçon).

Pour maximiser le temps d'apprentissage, la première séance dite séance d'évaluation diagnostique qui dure deux (02) heures est divisée en deux parties :

- a) La première heure doit être consacrée au constat du niveau des apprenants
- b) La deuxième heure est consacrée au démarrage effectif des apprentissages.

LA PHASE DE DEVELOPPEMENT «**Proposer des exercices d'apprentissage à sa classe**»

C'est la phase d'acquisition des habiletés.

L'enseignant met en place des exercices d'apprentissage. Cette phase s'étend de la première à la quatrième séance de la leçon. À la fin de chaque séance, il propose aux apprenants (es) des exercices d'application.

LA PHASE D'EVALUATION« **Observer et apprécier les acquis de sa classe** »

La phase d'évaluation des apprentissages est intégrée à la séance/ leçon. Elle doit permettre de vérifier le degré d'installation des contenus.

2- STRUCTURE D'UNE SEANCE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Organiser l'espace d'évolution

Ici, il s'agit d'aménager l'espace d'évolution avec les élèves et de mettre en place le matériel didactique nécessaire à la séance.

Prendre en main sa classe

L'enseignant accueille ses élèves, procède à la vérification des présences, fait faire le rappel des activités de la séance précédente, présente la séance du jour. Il met les apprenants (es) dans les conditions psychologiques favorables à la pratique de l'activité. (Informations relatives à l'activité, et les dispositions sécuritaires liées à la pratique).

Préparer sa classe à l'effort

L'enseignant prépare les apprenants (es) à l'effort en leur faisant faire des exercices d'échauffement général, des étirements des assouplissements et des exercices d'échauffement spécifique préparatoire à la séance du jour.

Faire pratiquer l'activité par les apprenants (es)

Il s'agit à cette étape soit :

- De proposer un exercice problème pour observer et apprécier les pré-acquis et les lacunes des apprenants (es) en vue de mettre en place un plan de formation.
- De mettre en place des exercices d'apprentissage qui permettront de combler les manques apparus précédemment, de découvrir de nouveaux savoir-faire, de développer la maîtrise du geste et les facteurs d'exécution (force, vitesse, agilité, souplesse, résistance) afin d'élargir les capacités d'actions et d'adaptation de l'apprenant (e). Pour le réaliser, l'enseignant utilise des stratégies en fonction de l'activité telles que la mise en place et l'évolution des groupes de travail etc.
- De mettre en place une activité d'application pour évaluer les progrès réalisés par les apprenants (es)

Amener sa classe à récupérer de l'effort

L'enseignant (e) regroupe les apprenants (es) :

- Leur fait faire des exercices de récupération,
- Fait le bilan de la séance et stabilise la trace écrite avec eux,
- Indique les exercices à faire dans le cahier d'intégration,
- Donne des indications sur l'utilisation de l'eau,
- Fait ranger le matériel.

3- Canevas de la fiche de cours ou séance

Elle se présente en deux parties :

- Une en-tête (titre de la leçon, durée, moyens, tableau des habiletés et contenus, pré requis).

Nom du prof.....			Etablissement.....	
Classe	Effectif : ...	Nombre de groupes.		Date:
Leçon :.....			N° de séance...	
			Durée :	
Titre de la séance:				
Installations			Matériel	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

Habiletés	Contenus

Un tableau de 4 ou 5 colonnes qui présente le déroulement de la séance.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(E)	ORGANISATION /EVOLUTION	DUREE
Prendre en main sa classe	Contrôle des présences Motivation			5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général -Echauffement spécifique			10 à 15 minutes

Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissages			1 heure 20
APPLICATION	Exercice d'application			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercices d'étirements et relaxations			10 à 15 minutes
	I-Bilan			
	II-Trace écrite			

CANEVAS DE FICHE DE LEÇON

Exemple de leçon

Discipline: Education Physique et Sportive

Classe (s) : 6^{ème}

Activité : Course d'endurance

Titre de la leçon: -Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et des contenus

HABILETES	CONTENUS
Identifier	-Effets de la pratique de la course d'endurance sur l'organisme -Les zones de prise de pouls - Son pouls et /ou celui de son camarade
Expliquer	-Un échauffement général et spécifique de la course d'endurance -la prise de pouls
Produire	-une course en groupe -une course à une allure modérée et régulière de 15 minutes -un parcours balisé
Respecter	-Les règles de pratique de la course d'endurance
Proposer	-Une situation de course de longue durée

Situation d'apprentissage

C'est la rentrée des classes au lycée de ta localité, la classe de 6^{ème}3 est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau.

Ils décident d'indiquer les différentes parties du corps à échauffer pour la pratique d'une activité physique de longue durée, produire une course à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes et justifier leur prise de pouls.

SUPPORTS DIDACTIQUES :

Parcours, des plots, des javelots, des cônes, des fanions, un sifflet, un chronomètre

BIBLIOGRAPHIE :

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LEÇON

Moments didactiques/Durée	Activités de l'enseignant	Activités des élèves	Stratégies pédagogiques	Trace écrite
Présentation : 1 h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants Debiter les apprentissages : 1h	-Présenter la course d'endurance par questionnement -Initier les apprenants à la prise de pouls -Constituer des groupes d'élèves pour la course -Demander aux apprenants de courir à une allure modérée et à leur propre rythme pendant 15 minutes	-Participer aux échanges avec le professeur -Prendre son pouls ou celui d'un camarade - proposer la situation d'entrée : une course de 15 minutes	Travail individuel	Courir longtemps à une allure modérée sans se fatiguer
Développement : 8 h Mettre en place des situations d'apprentissage	-Déterminer un parcours permettant la pratique la course d'endurance -Mettre en place des groupes de travail -Utiliser une stratégie qui permet une même quantité de travail entre les groupes de niveau -Faire courir les apprenants par niveau -Amener les apprenants à prendre le pouls leur pouls et celui de leur camarade	-Courir une fois 10 minutes à une allure régulière -Courir une fois 12 minutes à une allure régulière -Courir une fois 15 minutes à une allure régulière	Travail de groupe Travail par pair	

	-Associer au repère visuel un repère sonore pour réguler la course des apprenants			
Evaluation : 2 h Mettre en place une situation pour apprécier les acquis	Situation d'évaluation : C'est la fin du 1 ^{er} trimestre au lycée de ta localité, la classe de 6 ^{ème} 3 est à la fin de la leçon de course d'endurance. Tu es désigné(é) par tes camarades pour les aider à réaliser les meilleures performances. 1) Identifie les différents types de courses et leurs caractéristiques.....05pts 2) Détermine le parcours04 pts 3) Produis une course de 15 minutes08 pts 4) Assume le rôle d'officiel03 pts			
Remediation : 2h				

Exemple de séance

Nom du prof :			Etablissement : Lycée Moderne		
Classe : 6 ^{ème} 3		Effectif : 70	Nombre de groupes.		Date: 12/08/24
Leçon : Course d'endurance				N° de séance : 3/6	
				Durée : 2 heures	
Titre de la séance : Prendre le pouls et courir à une allure modérée pendant 15 minutes sur un parcours balisé					
Installations : Parcours balisé			Matériel : des plots, des javelots, des cônes, des fanions, un sifflet, un chronomètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
Identifier	-son pouls et /ou celui de son camarade
Produire	- une course à une allure modérée et régulière de 15 minutes - un parcours balisé
Respecter	-Les règles de pratique de la course de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité

Un tableau de 4 ou 5 colonnes qui présente le déroulement de la séance.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(E)	ORGANISATION /EVOLUTION	DUREE
Prendre en main sa classe	-Le professeur demande aux chefs d'équipe de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation Il annonce la séance : la semaine dernière vous avez couru pendant 12 minutes, aujourd'hui vous le ferez pendant 15 minutes sur ce parcours ; aussi vous allez prendre votre pouls et celui de votre camarade avant et après la course	Les chefs d'équipe font l'appel et contrôlent les tenues Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Par équipe	5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général Par équipe courez autour d'un espace, faites des étirements et assouplissements. -Echauffement spécifique Par équipe courez à une allure modérée pendant 6 minutes	Les élèves s'échauffent autour d'un espace sous la direction de chef d'équipe	Par équipe	10 à 15 minutes

II-PRÉPARATION DES LECONS

SITUATION

Les enseignants d'EPS du privé de Côte d'Ivoire sont réunis pour une formation de 3 semaines au Lycée Classique d'Abidjan. Ils veulent harmoniser leur connaissance en EPS afin d'améliorer leur pratique enseignante.

Ils décident de:

- Expliquer la logique interne de chaque activité
- Participer à l'animation des séances d'EPS
- Evaluer leurs prestations pédagogiques

LES VALEURS DEVELOPPEES A L'ECOLE

VALEURS MORALES / VERTUS	VALEURS SOCIALES	VALEURS CIVIQUES
- l'honnêteté - la justice - l'intégrité - la loyauté - l'impartialité - la tolérance - l'équité - la dignité - le mérite - le dépassement de soi - le goût de l'effort - la résistance - la promptitude - La détermination - L'engagement - Le goût du risque - l'humilité - La prise de décision - la maîtrise de soi - La franchise - la sincérité - le sens du devoir - La responsabilité - La générosité	- le respect des règles - le respect des autres - le respect de l'environnement - la solidarité, - la fraternité, - la justice, - l'égalité, - l'équité, - la courtoisie - le vivre ensemble - l'hospitalité - le fair- play	- le respect des lois - le respect de l'autorité - le respect de la chose publique - la loyauté - le patriotisme

SPECIFICITE DE L'EPS EN MATIERE DE PROMOTION DES VALEURS

VALEURS DEVELOPPEES PAR L'EPS

La spécificité de l'EPS c'est que l'élève apprend les règles et expérimente de façon pratique leur application à travers diverses situations à savoir:

- l'implication dans le jeu en tant que joueur
- l'implication dans le jeu en tant que arbitre ou officiel
- l'élaboration de stratégies communes
- l'élaboration des règles
- l'apprentissage des règles
- l'appropriation des règles
- le respect des règles
- l'application des règles

Tout cela concourt à la promotion des valeurs sociale, morale et éthique

Groupe d'APS ou Familles	Contexte favorisant le développement des valeurs	valeurs en jeu
ATHLETISME Courses Sauts Lancers	- pratiquer régulièrement une ou des activités athlétiques - participer à des compétitions d'athlétisme	- affirmation de soi - confiance en soi - prise de décision - dépassement de soi - respect des règles - respect de l'autorité - humilité (après la victoire) - persévérance - endurance - résistance - promptitude
GYMNASTIQUE	- pratiquer régulièrement la gymnastique - participer à des compétitions de gymnastique	- affirmation de soi - confiance en soi - prise de décision - humilité (après la victoire) - esthétique

NATATION	- pratiquer régulièrement la natation - participer à des compétitions de natation	- affirmation de soi - confiance en soi - prise de décision - dépassement de soi - humilité (après la victoire)
SPORT DE COMBAT	- pratiquer régulièrement un ou des sports de combat - participer à des compétitions de sport de combat	- affirmation de soi - confiance en soi - prise de décision - dépassement de soi - respect de l'adversaire - humilité (après la victoire) - maîtrise de soi
SPORTS COLLECTIFS	- pratiquer régulièrement un ou des sports collectifs - participer à des compétitions de sports collectifs	- esprit de coopération - vivre ensemble - entraide - solidarité - respect des autres - tolérance - fair-play - humilité - respect des règles - respect de l'autorité - négociation et recherche du consensus
CAPITAINE CHEF D'EQUIPE / GROUPE	- jouer le rôle de capitaine d'équipe - assumer le rôle de chef de groupe	- affirmation de soi - leadership - maîtrise soi - capacité d'écoute
OFFICIEL	- assumer des rôles d'arbitre d'une compétition - officiel d'une rencontre sportive	- honnêteté - impartialité - sens de la responsabilité - prise de décision - application des règles

LES ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1- ATHLETISME

L'athlétisme est une activité qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès. Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques. La discipline s'est développée au cours des siècles, des premières épreuves à sa codification.

Courses

Il existe **cinq types de courses**, les courses courtes : le sprint, les courses mi- longues : le demi-fond, et les courses longues, le fond. Les deux derniers types sont les courses d'obstacles et la marche athlétique.

- **Le sprint** : Les quatre courses les plus pratiquées faisant parti du sprint sont le 60 m, 100 m, le 200 m et le 400 m. Elles sont semblables, cependant de petites différences existent et permettent de diviser ces efforts en deux groupes, les sprints en lignes droites qui sont les plus courts et les sprints en virages qui sont les deux plus longs.
- **Le demi- fond** : Le demi-fond possède de différentes courses, dont les plus connues sont le 800 mètres, le Mile, le 1 500 m et le 3 000 m. Le demi-fond est un sport alliant l'endurance et la vitesse, tout cela proportionnellement à la distance.
- **Le fond** : Le fond regroupe toutes les courses de plus de 3 000 m, ces courses dites longues sont des efforts physiques parfois surhumains. les épreuves : le 5 000 m, le 10 000 m, le 100 kilomètres, le Marathon, et le cross-country.
- **La course d'obstacles** : un genre d'épreuve d'athlétisme représenté par le steeple et la course de haies, une course à obstacles est un type d'épreuve sportive mêlant course à pied et obstacles du type parcours du combattant.

- **La marche athlétique** : est une discipline sportive qui relève de l'athlétisme dans laquelle les engagés doivent marcher sans jamais courir, c'est-à-dire qu'un pied au moins doit être en permanence en contact avec le sol

Les étapes d'une course: la vitesse

- Le départ
- La mise en action.
- La course proprement dite
- L'arrivée

Sauts

Le **saut** est une épreuve d'athlétisme dans laquelle l'athlète doit parcourir la plus grande distance par un saut soit horizontal dans le cas du saut en longueur et du triple saut, soit vertical avec le saut en hauteur et le saut à la perche.

- **Horizontaux** : Le saut est mesuré au centimètre près à partir du bout de la planche. Le pratiquant doit sauter avant la plaque de plasticine de la planche, la toucher étant un motif d'annulation, le saut étant dit « mordu »
 - Le saut en longueur : est une épreuve d'athlétisme consistant à couvrir la plus longue distance possible en sautant, avec de l'élan, à partir d'une marque fixe.
 - Le triple saut : est une discipline de l'athlétisme, qui consiste à exécuter comme son nom l'indique, 3 sauts. Un cloche pied, une foulée bondissante et un saut en longueur afin de tomber dans le sautoir rempli de sable en amortissant sa chute.
- **Verticaux** : Le saut consiste à passer au-dessus d'une barre dont la hauteur augmente progressivement. Si le sauteur fait tomber la barre, touche le tapis avant d'avoir franchi la barre, perche comprise, ou que la barre ne touche plus les taquets à un moment du saut, celui-ci est considéré comme nul.
 - Le saut en hauteur : Le saut en hauteur est une épreuve d'athlétisme qui consiste à franchir une barre posée entre deux supports verticaux en prenant appui sur une jambe.

- Le saut à la perche : est une épreuve d'athlétisme faisant partie des sauts qui consiste, après avoir effectué une course d'élan d'une cinquantaine de mètres, à s'aider d'une perche souple pour franchir sans la faire tomber une barre horizontale placée à plusieurs mètres de hauteur.

Les étapes d'un saut : la longueur

Un saut en longueur se compose de 4 phases:

- La course d'élan,
- L'impulsion
- La suspension
- La réception

Lancers

Le **lancer** est un type de disciplines d'athlétisme caractérisé par le jet d'un objet particulier : lancer du disque, lancer du javelot, lancer du marteau et lancer du poids. La taille et la forme de l'engin sont différentes selon les catégories.

La mesure se fait au centimètre près, de la ligne de lancer au point du premier impact. Pour valider un lancer, l'athlète doit envoyer l'engin en restant dans l'aire de lancement sans franchir la ligne de lancer. De plus au javelot, un lancer n'est pas validé si la queue touche le sol en premier.

Les étapes d'un lancer: le poids

- Tenue
- Mise en action
- Projection
- Rattrapé

2- GYMNASTIQUE

- **Le saut**

C'est un agrès de vitesse et d'explosivité, car après une course d'élan de 25 mètres (maximum), la gymnaste prend appel sur un tremplin placé juste devant la table de saut, puis effectue un bref appui sur la table qui lui permet de s'élever afin d'exécuter la figure acrobatique de son choix.

Pour que le saut soit validé, il est impératif que la réception se fasse sur les pieds.

Ces agrès sont évalués selon:

- la complexité du saut,
- la tenue du corps,
- la hauteur et la longueur du saut
- ainsi que le dynamisme global de la prestation.

Pour cela, **les juges observent 4 phases différentes du saut:**

- le 1^{er} envol, qui se situe entre l'impulsion sur le tremplin et la phase d'appui
- la phase d'appui sur la table
- le 2^e envol
- et enfin la réception, qui doit être la plus stable possible

Hauteur de la table: 1m25 (hauteur mesurée au milieu du plateau)

Tapis de réception: 20cm d'épaisseur + 1 sur tapis de 10cm plus moelleux

- **Les barres asymétriques**

C'est sans aucun conteste l'agrès **le plus spectaculaire** de la gym féminine... mais aussi **le plus difficile**!

L'apprentissage y est très long et il faut effectuer de nombreuses répétitions pour réussir à réaliser les différents éléments demandés par le code de pointage.

C'est un agrès qui requiert de très bonnes qualités physiques, mais aussi beaucoup de **concentration** et du **courage**.

Descriptif de l'appareil

Les barres sont en bois avec des armatures en fibre de verre. Il y a une barre inférieure, située à 1m70 du sol et une barre supérieure placée à 2m50 du sol. Les 2 barres sont parallèles et avec un écartement maximal de 1m80.

Aujourd'hui, la grande majorité des gymnastes utilisent des **maniques** pour protéger leurs mains ainsi que de la **magnésie**, souvent mélangée avec de l'eau ou du miel, pour avoir une meilleure adhérence.

La gymnaste doit évoluer sur les deux barres, sans jamais s'arrêter, en alternant des phases d'appui, d'envol et de suspension. **Le mouvement est composé de 8 éléments minimum** dont des lâchés, des changements de face, des tours proches et des grands tours

- La poutre

Agrès d'**équilibre** par excellence. Ce n'est vraiment pas le moment d'être maladroite

Descriptif de l'appareil

La poutre mesure 5m de long pour seulement 10cm de large. Cet agrès est souvent redouté par les gymnastes, car **le risque de chute est important** mais il ne demande pas de qualité très particulière et **l'apprentissage y est assez rapide**.

La gymnaste doit exécuter un **enchaînement d'1min30 maximum** dans lequel elle doit intégrer des éléments acrobatiques et gymniques.

Les juges évaluent la stabilité de l'enchaînement, la bonne exécution des éléments acrobatiques... mais aussi la valeur artistique du mouvement.

Rythme, assurance et concentration sont les maîtres mots pour réussir sur cet appareil que l'on considère souvent en compétition comme l'agrès de vérité!

- Le sol

C'est l'**agrès le plus apprécié** des spectateurs mais souvent également des gymnastes. Il permet une grande liberté d'expression et la mise en valeur des aptitudes de chacune.

Descriptif de l'appareil

Sur un praticable dynamique de 12m sur 12m, les gymnastes effectuent, en musique, un **enchaînement** alternant les éléments acrobatiques, gymniques et de la chorégraphie.

Les gymnastes enchainent les éléments **acrobatiques**, au maximum de 4, dans les diagonales du praticable, qu'elles alternent avec des passages **chorégraphiques**, des **sauts** et des **pivots**.

Mise en place d'un enchaînement : proposer un enchaînement à partir d'éléments choisis

3- SPORT DE COMBAT

La notion de « sport de combat » est distincte de celle d'art martial, même si certaines disciplines présentent les deux facettes.

Un art martial est, par définition, est un « art de guerre » fondé sur un code moral que les combattants doivent respecter. Du fait de la dangerosité potentielle, il est impossible d'en organiser des compétitions sauf aménagements pour en faire un sport de combat.

Un sport de combat possède des règles visant notamment à garantir l'intégrité physique. Ils font très souvent l'objet de compétitions (d'opposition), et ont alors un arbitre pour faire appliquer les règles. Le sport de combat s'éloigne donc d'un côté du combat réel, mais d'un autre côté, permet de se confronter à un adversaire ayant des réactions imprévisibles et dans un bon esprit sportif (**fair-play et respect**). Il est évident aussi qu'un compétiteur moyen face à un agresseur violent mais sans entraînement aura des avantages indéniables et son sport deviendra donc analogue à un art martial.

- **Judo** : Sport de combat d'origine japonaise (jiu-jitsu) qui se pratique à mains nues, sans porter de coups, le but du combat étant de faire tomber ou d'immobiliser l'adversaire.
- **Lutte gréco- romaine** : est une forme de lutte dans laquelle les lutteurs ne peuvent utiliser que leurs bras et ne peuvent attaquer que le haut du corps de leur adversaires, contrairement à la lutte libre, où ils peuvent aussi utiliser leurs jambes et tenir leur adversaire en dessous de la ceinture.
- **La lutte sénégalaise** est un sport traditionnel très populaire au Sénégal, tout particulièrement dans les régions du Sine-Saloum et de la Casamance. On le pratique aussi en Gambie. Sport de contact, la lutte sénégalaise intègre en plus la boxe d'où l'appellation de « lutte avec frappe ».

Mise en place d'une opposition duelle : attaques et défenses (combats)

4- SPORTS COLLECTIFS

Un sport collectif est un sport qui oppose des équipes entre elles, par opposition à un sport individuel. Attention à ne pas confondre sport collectif et sport d'équipes car certains sports individuels (cyclisme, notamment) sont souvent des sports d'équipes mais pas des sports collectifs.

- Sports collectifs de petits terrains

Volleyball : est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large.

Basketball : est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon au sein d'un arceau de 46 cm de diamètre, fixé à un panneau et placé à 3,05 m du sol : le panier. Chaque panier inscrit rapporte deux points à son équipe, à l'exception des tirs effectués au-delà de la ligne

Handball : est un sport collectif joué à la main où deux équipes de sept joueurs s'opposent avec un ballon en respectant plusieurs règles sur un terrain rectangulaire de dimensions 40 m par 20 m, séparé en deux camps.

- Sports collectifs de grands terrains

Football : est un sport collectif qui se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes de onze joueurs dans un stade, que ce soit sur un terrain gazonné ou sur un plancher. L'objectif de chaque camp est de mettre le ballon dans le but adverse, sans utiliser les bras, et de le faire plus souvent que l'autre équipe.

Rugby : est un sport collectif qui oppose deux équipes de quinze joueurs qui se disputent de la main ou du pied un ballon ovale qu'il faut déposer derrière la ligne de but de l'adversaire ou faire passer entre les deux poteaux de but au-dessus d'une barre transversale.

Mise en place des rencontres: progression vers le but adverse (relais de balles)

- Les passes,
- Les réceptions
- Les tirs

**III-LE CONTENU DE LA
LECON ET LES TRACES
ECRITES**

1- OBJETS ET IMPORTANCE DES COURS THEORIQUES ET DES TRACES ECRITES EN EPS DANS LE PARCOURS SCOLAIRE DE L'APPRENANT.

- Les cours théoriques et les traces écrites permettent à l'apprenant d'acquérir des connaissances et des compétences qui couvrent plusieurs domaines.

Relativement aux apprentissages moteurs et aux connaissances sur l'activité, les cours théoriques et les traces écrites :

- Jouent un rôle d'adjuvants et de facilitateurs des apprentissages en ce qu'ils éclairent l'apprenant sur les conditions de réussite et lui permettent de surmonter certaines difficultés lors de l'apprentissage de l'activité.
- Participent à la construction des savoirs et des savoir-faire utiles, à la consolidation et au renforcement des acquis.
- Rendent l'apprenant plus autonome, maître de ses apprentissages et lui permettent de se prendre en charge.

Relativement à l'entretien et au maintien de la santé, les cours théoriques et les traces écrites :

- Fournissent des informations utiles pour éclairer l'apprenant sur les conséquences de la sédentarité, les maladies cardiovasculaires et l'importance d'adopter un mode de vie sain et actif tout au long de la vie.
- Eclairent l'apprenant sur les conditions à respecter pour une pratique sans danger et les potentiels accidents liés à la pratique des APS.

Relativement à l'éducation à la citoyenneté et à la promotion des valeurs morales et sociales, les cours théoriques et les traces écrites :

- Apportent un éclairage nécessaire et indispensable à la compréhension des enjeux de la pratique des APS, de leur contribution à la promotion des valeurs morales et sociales nécessaires à la cohésion sociale.

2- LES CONTENUS DES COURS

- Les cours théoriques en EPS et les traces écrites qui en découlent sont en lien avec l'activité pratiquée. Ils portent pour l'essentiel sur :
 1. la définition de l'activité, les règles de jeu et les espaces de pratique ;
 2. les critères de réalisation et/ou de réussite des mouvements ou des gestes techniques objet d'apprentissage ;
 3. les règles d'hygiène et de sécurité liées à la pratique de l'activité ;
 4. des notions relatives aux traumatismes/ accidents pouvant survenir lors de la pratique de l'activité et les conduites à tenir ;

5. les enjeux sociétaux de la pratique des APS ;
6. les bienfaits de la pratique des APS
7. les modalités d'organisation des compétitions.

- **EXEMPLES DE TRACES ECRITES OU RESUME D'UNE LECON**

- Les traces écrites ou résumés d'une leçon peuvent être étalés sur 3 à 4 séances, selon les exemples ci après.

- **Triple-saut 6^{ème} / 5^{ème}**

- -Trace écrite 1
-
- -Trace écrite 2
-
- -Trace écrite 3
-
- -Trace écrite
-

Grilles d'observation des activités

Course d'endurance

Etapes	Eléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
	phase de préparation	prise de pouls correcte	- prise de pouls aux endroits appropriés - prise de pouls correcte aux moments indiqués	
	Mise en action	Attitude correcte en course	-respect de la durée de course - course en groupe -allure de course adaptée - respect du temps de passage au «repère»	
		Respect des règles		

Course de vitesse

Etapes	Eléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
	Phase de préparation	Attitude correcte de préparation au départ	-Respect de la ligne de départ -Position de départ (immobile semi-fléchie correcte)	
	Mise en action	Attitude correcte de départ	-Respect des commandements de départ -Réaction prompte au signal de départ	
	pendant la course	Attitude correcte en course	-Déplacement dans l'axe de course -Allure de course rapide - Maintien de la vitesse optimale acquise	
	Phase finale	Attitude correcte à l'arrivée	-Franchissement de la ligne d'arrivée : sans saut, sans ralentissement, sans arrêt brusque	
		Respect des règles		

Saut en longueur

Etapes	Eléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
1	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
2	Phase de préparation	Exercices préparatoires	- choix du point de départ et pied d'appel adapté	
3	La mise en action / prise d'élan	Course d'élan Impulsion correcte	- course d'élan progressivement accélérée sur 6 à 8 foulées - impulsion dans la zone d'appel	
4	La phase finale	Suspension Réception correcte	- suspension avec le regard fixé à l'horizon - réception deux pieds	
		Respect des règles		

Saut en hauteur

Etapes	Éléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
	Phase de préparation	Exercices préparatoires	- choix du point de départ et pied d'appel adapté	
	La mise en action / prise d'élan	Course d'élan Impulsion correcte	- placement et orientation adaptés	
			- course d'élan adaptée (rectiligne 4 à 6 foulées)	
			- prise d'appel dans la zone appropriée	
	Phase finale	Suspension / franchissement Réception correcte	Franchissement dans la forme globale du rouleau ventral	
		Respect des règles		

Triple saut

Etapes	Éléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
1	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
2	Phase de préparation	Exercices préparatoires	- choix du point de départ et pied d'appel adapté	
3	La mise en action / prise d'élan	Course d'élan Impulsion correcte	- course d'élan progressivement accélérée sur 6 à 8 foulées - impulsion dans la zone d'appel	
4	La phase finale	Suspension Réception correcte	- exécution de la forme réglementaire du saut (DDG – GGD) - réception sur deux pieds	
		Respect des règles		

Gymnastique au sol

Etapes	Eléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
1	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
2	Phase de préparation	Exercices préparatoires	Saut	Prise d'élan
				Amplitude du mouvement
				Réception
			Rotation	Attitudes préparatoires
				Pose des mains
				Amplitude
			Equilibre	Pose des mains
3	Présentation de l'enchaînement	Réalisation de l'enchaînement		Alignement segmentaire
				Gainage du corps
			Attitude au départ et à la fin de l'enchaînement	
			Enchaînement conforme au modèle déposé	
			Enchaînement sans temps d'arrêt trop marqué	
			Bonne amplitude dans les actions au sol	
4		Respect des règles	Alignement général des segments	
			Tonicité du corps pendant l'exécution	

Lancer de poids

Etapes	Éléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
1	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
2	Phase de préparation	Tenue du poids	- poids à la base des doigts collé au cou - coude décollé	
		Position départ	- profil, jambes écartées à la largeur des épaules	
3	La mise en action/ prise d'élan	L'élan (de profil pas chassés)	- flexion sur la jambe côté bras lanceur - déplacement de profil	
4	La phase finale	La projection correcte	- poussée de la jambe arrière et lancer oblique vers le haut - terminer de face	
5		Respect des règles	- éviter de sortir de la zone réglementaire	

Football, Handball, Basketball

Etapes	Éléments d'appréciation	Critères d'évaluation	Indicateurs de réussite	Barèmes
	Préparation à l'effort	Exercices d'échauffement	-Exercices adaptés -Respect des étapes de l'échauffement	
	Fonction d'officiels		-répartition pertinente des rôles d'officiels -exécution rigoureuse et honnête du rôle	
	Organisation interne du groupe		-Bonne répartition des tâches dans le jeu -existence de concertations dans le groupe -gestion efficace des remplacements	
	Stratégies d'attaques		-choix tactique adapté au contenu enseigné -progression dynamique vers le camp adverse -occupation rationnelle du terrain	
	Stratégies de défense		choix de défense adapté au contenu enseigné	

FICHE METHODOLOGIQUE DE LA MISE EN ŒUVRE D'UN COURS D'EPS

RUBRIQUE A OBSERVER	ASPECTS POSITIFS	ASPECTS NEGATIFS
I- La fiche de préparation		
-structuration		
-contenu académique		
II- l'espace de pratique		
-matérialisé		
-délimité		
- sécurisé		
III- La prise en main de sa classe		
-contrôle des présences		
- interaction et énoncé des axes de la séance		
-utilisation des cahiers d'intégration, livrets d'intégration et/ou autres supports		
IV- La préparation de la classe à l'effort		
❖ échauffement général et spécifique		
-progressif, dynamique et adapté.		
- conduit par l'enseignant ¹		
- conduit par les élèves avec l'appui de l'enseignant ¹		
- réaliser et conduit par les élèves en autonomie ¹		

1 : choisir un seul item

V- La mise en place des situations d'apprentissage		
-mode d'organisation de la classe : vagues, ateliers, entre-aide et tutorat etc...		
-choix et qualité des exercices d'apprentissage		
-Clarté et précision des consignes		
- implication et motivation des élèves		
-animation de la classe ; placement, déplacement, voix pédagogique, prestance		

- pertinences des critères de la grille d'observation		
-Utilisation aisée de la grille d'observation		
❖ Qualité et quantité de travail		
-Nombre de répétitions		
-Corrections individuelles et collectives		
-pratique de la pédagogie différenciée : prise en charge des élèves en difficulté d'apprentissage		
❖ Activités d'application		
-en rapport avec les habiletés installées		
-utilisation aisée des grilles d'observation		
-Clarté et précision des consignes		
VI - La récupération après l'effort		
- exercices de relaxation		
- utilisation du cahier d'intégration, du livret d'activité		
-bilan : exploitation des grilles d'observation –résultat-perspectives		
VII – l'utilisation du matériel et gestion du temps		
-utilisation rationnelle d'espace		
-utilisation rationnelle du matériel		
-gestion efficiente du temps		
VII -La tenue des auxiliaires pédagogiques		
- cahier de texte		
-cahier d'appel		
-cahier de notes		
- cahier élèves		
-tenue vestimentaire		

Catégories harmonisées d'une taxonomie selon PH. JONNAERT

Habileté		Description de l'habileté	Caractéristiques du résultat de l'action
CONNAITRE ou manifester sa connaissance	Arranger, Associer, Décrire, Définir, Enumérer, Etiqueter Identifier, Indiquer, Lister, Localiser, Mémoriser, Nommer, Ordonner	<u>Connaître</u> : restituer une connaissance ou reconnaître un élément connu	La réponse à la question posée est un élément d'une terminologie, un fait, un élément d'une convention, une classification, une procédure, une méthode, etc. cette réponse est produite sans que la personne ne doive effectuer une opération.
COMPRENDRE ou exprimer sa compréhension	Citer, Classer, Comparer, Convertir, Démontrer, Différencier, Dire en ses propres mots, Discuter, Donner des Exemples, Expliquer, Exprimer, Reconnaître	<u>Comprendre</u> : reformuler ou expliquer une proposition ou un ensemble de propositions formulées dans la question.	La réponse à la question posée est une reformulation des propositions dans un autre langage, par exemple un schéma, un graphique, un dessin, les propres mots de la personne, la réponse peut aussi se présenter sous la forme d'un complément d'informations que la personne apporte pour achever un texte lacunaire ou une proposition incomplète.
APPLIQUER ou utiliser un langage approprié	Appliquer, Calculer, Classer, Découvrir, Dessiner, Déterminer, Employer, Établir, Formuler, Fournir Inclure, Informer, Jouer, Manipuler, Pratiquer, Modifier, Montrer, Produire, Résoudre, Utiliser	<u>Appliquer</u> : utiliser adéquatement un code de langage dans des situations d'application, d'adaptation et de transfert	Dans sa réponse à la question, la personne utilise un code approprié à la situation. La réponse peut aussi être l'adaptation d'un code à un autre code, le passage d'un schéma à un texte et vice versa, etc.
TRAITER UNE SITUATION	Analyser, Choisir, Comparer, Déduire, Différencier, Disséquer, Distinguer, Examiner, Expérimenter, Illustrer, Noter, Organiser Reconnaître, Séparer, Tester, Adapter, Arranger Assembler, Collecter Communiquer, Composer Concevoir, Construire, Créer, Désigner, Discuter Écrire, Exposer, Formuler Intégrer, Organiser, Préparer, Proposer, Schématiser, Substituer, Argumenter, Choisir, Conclure, Évaluer, Justifier, Prédire, Traiter	<u>Traiter une situation</u> : comprendre une situation, l'analyser, connaître et appliquer les ressources utiles à son traitement, résoudre les tâches problématiques, organiser le traitement de la situation, la traiter et en porter jugement critique sur les résultats.	La réponse à la question témoigne d'un traitement réussi de la situation. La réponse peut aussi être un jugement critique porté sur les résultats d'un traitement d'une situation
		La personne est amenée à analyser une situation, à y rechercher des éléments pertinents, à opérer un traitement et poser un jugement sur la production issue du traitement de la situation.	

EXEMPLE DE CLASSIFICATION PAR NIVEAU DES ELEMENTS GYMNIQUES

Familles	6ème	5ème	4ème	3ème
Appuis	ATR passager	ATR passager	ATR tenu	ATR roulé
Renversement	Roue	Rondade	Rondade percussion	Rondade percussion et ½ tour
Rotations	Roulade avant Simple Roulade arrière	Roulade avant jambe écart Roulade arrière jambe écart	Roulade avant jambe tendue Roulade arrière jambe tendue	Roulade avant et planche écrasée Roulade arrière + planche écrasée
Saut	Saut droit Saut groupé	Saut droit pirouette	Saut carpé, groupé, extension	Saut de biche / de chat Saut droit + pirouette complète
Maintien	Chandelle Planches	Equilibre fessier, chandelle, Planches	Ecrasement, Planches	Planches
Souplesse	Pont	Pont	Pont	Pont

Préparation de la leçon

Pour préparer une leçon, Il faut prendre en compte :

- La compétence
- La situation
- la programmation de l'activité dans l'établissement
- les infrastructures sportives
- le matériel et support didactique
- le manuel, le cahier ou le livret d'intégration
- les NTIC

Exemple de leçon

Discipline : Education Physique et Sportive

Classe (s) : 6^{ème}

Activité : Course d'endurance

Titre de la leçon: -Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et des contenus

HABILETES	CONTENUS
Identifier	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio- respiratoire -Les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
Expliquer	-Un échauffement général et spécifique de la course de longue durée -la prise de pouls
Produire	- une course de 15 minutes - un espace de pratique de course
Respecter	-Les règles de pratique de la course de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Proposer / organiser	-Une situation de course de longue durée

Situation d'apprentissage

C'est la rentrée des classes au lycée dans ta localité, la classe de 6^{ème}3 est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau.

Ils décident d' indiquer les différentes parties du corps à échauffer pour la pratique d'une activité physique de longue durée, produire une course à leur rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes et justifier leur prise de pouls

Faire ressortir les caractéristiques de la situation

-contexte : **C'est la rentrée des classes au lycée de ta localité, la classe de 6^{ème}3 est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance.**

-circonstance : **Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau**

- tâche : Ils décident d'indiquer les différentes parties du corps à échauffer pour la pratique d'une activité physique de longue durée, produire une course à leur rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes et justifier leur prise de pouls

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES :</u>	<u>BIBLIOGRAPHIE :</u>
Parcours, des plots, des javelots, des fanions, un sifflet, un chronomètre	Manuel, cahier d'intégration, NTIC

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LEÇON

Moments didactiques/Durée	Activités de l'enseignant	Activités des élèves	Stratégies pédagogiques	Trace écrite
Présentation : 1 h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants Debut des apprentissages: 1h	-Présenter la course d'endurance par questionnaire -Initier les apprenants à la prise de pouls -Constituer des groupes d'élèves pour la course -Demander aux apprenants de courir à une allure modérée et à leur rythme pendant 15 minutes	-Participer aux échanges avec le professeur -Prendre son pouls ou celui d'un camarade -Traiter la situation d'entrée : une course de 20minutes	Travail par pair	Courir longtemps à une allure modérée sans se fatiguer
Développement : 8 h Mettre en place des situations d'apprentissage	-Déterminer un parcours permettant la pratique la course d'endurance -Mettre en place des groupes de travail -Utiliser une stratégie qui permet une même quantité de travail entre les groupes de niveau -Faire courir les apprenants par niveau -Amener les apprenants à prendre le pouls leur pouls et celui de leur camarade -Associer un repère sonore pour réguler la course des apprenants	-Courir une fois 10 minutes à une allure régulière -Courir une fois 12 minutes à une allure régulière -Courir une fois 15 minutes à une allure régulière	Travail de groupe Travail par pair	

Evaluation: 2 h Mettre en place une situation pour apprécier les acquis	Situation d'évaluation : C'est la fin du 1 ^{er} trimestre au lycée dans ta localité, la classe de 6 ^{ème} 3 est à la fin de la leçon de course d'endurance. Tu es sollicité (é) par tes camarades afin de les aider à réaliser les meilleures performances. 1) Identifie les différents types de courses et leurs caractéristiques.....05pts 2) Détermine le parcours04 pts 3) Produis une course de 15 minutes08 pts 4) Assume le rôle d'officiel03 pts
Remediation : 2h	

Exemple de séance

Nom du prof :Mr			Etablissement : L M
Classe : 6 ^{ème} 3	Effectif : 70	Nombre de groupes.	Date: .../.../2025
Leçon : Course d'endurance			N° de séance : 3/6
			Durée : 2heures
Titre de la séance : Prendre le pouls et courir à une allure modérée pendant 15 minutes sur un parcours balisé			
Installations : Parcours balisé		Matériel : des plots, des javelots, des fanions, un sifflet, un chronometre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
Prendre	-Le pouls et /ou de son camarade
Courir	-A une allure modérée et régulière de 15 minutes -Sur un parcours balisé
Respecter	-Les règles de pratique de la course de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité

Un tableau de 4 ou 5 colonnes qui présente le déroulement de la séance.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(E)	ORGANISATION /EVOLUTION	DUREE
Prendre en main sa classe	<i>-Le professeur demande aux chefs d'équipe de faire l'appel et de contrôler les tenues</i> <i>Motivation</i> <i>Il annonce la séance : la semaine dernière vous avez couru pendant 12 minutes, aujourd'hui vous le ferez pendant 15 minutes sur ce parcours ; aussi vous allez prendre votre poulx et celui de votre camarade avant et après la course</i>	Les chefs d'équipe font l'appel et contrôle les tenues Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Par équipe	5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général Par équipe courez autour d'un espace et faites des étirements -Echauffement spécifique Par équipe courez à une allure modérée pendant 6 minutes	Les élèves s'échauffent autour d'un espace sous la direction de chef d'équipe	Par équipe	10 à 15 minutes
Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissages 1-Courez pendant 10 minutes prenez votre poulx et celui de votre camarade 2-Courez pendant 12 minutes prenez votre poulx et celui de votre camarade 3-Courez pendant 15 minutes prenez votre poulx et celui de votre camarade	Les élèves courent pendant 10, 12 et 15 minutes et prennent le poulx de leur camarade Les élèves courent pendant 15 minutes	Par équipe Par groupe	1 heure 20

APPLICATION	Exercice d'application -Courez par équipe pendant 15 minutes			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercices d'étirements et relaxations -Par équipe, faites des étirements et des exercices de relaxation	Les élèves font des exercices de relaxation et d'étirement Les élèves font le bilan et font le résumé de la séance	Par équipe	10 à 15 minutes
	I-Bilan -Pourquoi certains n'ont pas terminé la course ?			
	II-Trace écrite -Courir pendant 15 minutes a une allure modérée et régulière sans s'arrêter, ni marcher			

IV- EVALUATION EN EPS

L'évaluation est l'une des principales composantes de l'APC. Elle est intimement liée à l'apprentissage.

Evaluer c'est :

- recueillir un ensemble d'informations suffisamment pertinentes ;
- examiner le degré d'adéquation entre cet ensemble d'information et un ensemble de critères liés aux objectifs fixés au départ ou ajustés en cours de route en vue de prendre une décision ;
- orienter l'apprentissage : en début de leçon avant même de commencer de nouveaux apprentissages, l'on évalue des compétences qui devraient être acquises l'année précédente afin de diagnostiquer les difficultés et d'y remédier ;
- réguler l'apprentissage : en cours de leçon on mène des évaluations qui ont pour fonction d'améliorer les apprentissages et les enseignements.
 - Activités d'application à la fin de chaque séance
 - Activités d'intégration à la fin de la leçon ;
- certifier l'apprentissage : en fin de cycle on évalue pour déterminer si l'élève a acquis les compétences minimales.

Les moments de l'évaluation :

- Avant, pendant, à la fin de l'apprentissage / formation

L'EVALUATION DES APPRENTISSAGES EN EPS

I- EVALUATION THEORIQUE EN EPS

L'évaluation théorique en EPS reste commune à toutes les activités pratiquées conformément au tableau ci- après

ACTIVITES / GROUPE D'ACTIVITES	DIAGNOSTIQUE	FORMATIVE	SOMMATIVE
- Course de vitesse - Gymnastique au sol - Sports de combats - Sauts : – Hauteur -Triple-saut -Longueur - Lancer de poids - Sports collectifs de petits terrains - Sports collectifs de grands terrains	VERIFICATION DES PREREQUIS : Elle porte sur les contenus suivants : 1-Définition de l'activité 2-Les règles essentielles et le règlement de l'activité 3-Les règles d'hygiène, de sécurité et les traumatismes 4-Les critères de réussite 5-Les bienfaits de la pratique de l'activité	VERIFICATION DES HABILETES EN COURS D'ACQUISITION Elle porte sur les contenus suivants : 1-Définition de l'activité 2-Les règles essentielles et le règlement de l'activité 3-Les règles d'hygiène, de sécurité et les traumatismes 4-Les critères de réalisation 5-Les bienfaits de la pratique de l'activité	VERIFICATION DES ACQUIS Elle porte sur les contenus suivants : 1-Définition de l'activité 2-Les règles essentielles et le règlement de l'activité 3-Les règles d'hygiène, de sécurité et les traumatismes 4-Les critères de réussite 5-Les bienfaits de la pratique de l'activité
	Le format peut contenir : -Des tests de closure, -Des QCM, -Des tests dichotomiques (Vrai ou Faux /Oui ou Non) -Des questions à réponses construites - Appariements	Le format peut contenir : -Des tests de closure, -Des QCM, -Des tests dichotomiques (Vrai ou Faux /Oui ou Non) -Des questions à réponses construites - Appariements	Le format peut contenir : -Des tests de closure, -Des QCM, -Des tests dichotomiques (Vrai ou Faux /Oui ou Non) -Des questions à réponses construites - Appariements

II- EVALUATION PRATIQUE EN EPS

L'évaluation pratique en EPS est spécifique à chaque activité ou aux activités de nature voisine

Exemple d'évaluations pratiques au Triple saut

ACTIVITES/ GROUPE D'ACTIVITES	DIAGNOSTIQUE	FORMATIVE	SOMMATIVE
6ème/5ème TRIPLE-SAUT	Vérification des prérequis 1-Prise de performances 2-Appréciation du niveau d'appropriation à l'aide d'une grille comportant les critères de réussite suivants -Allure de la course d'élan -Respect de la forme globale du T-S (G-G-D-2 pieds ou le contraire) -exploitation des données statistiques recueillies	Vérification des habiletés en cours d'acquisitions 1-Appréciation du niveau d'appropriation à l'aide d'une grille comportant les critères de réalisation suivants : -Allure de la course d'élan -Respect de forme globale du T-S (G-G-D-2 pieds ou le contraire)	Vérification des acquis 1-Prise de Performances et utilisation d'un barème de conversion 2-Appréciation du niveau d'appropriation à l'aide d'une grille comportant les critères de réussite suivants : -Allure de la course d'élan -Respect de la forme globale du T-S (G-G-D-2 pieds ou le contraire) -Exploitation des données statistiques recueillies
4ème/3ème TRIPLE-SAUT	1-Prise de performances 2-Appréciation du niveau d'appropriation à l'aide d'une grille comportant les critères de réussite suivants : -Allure de la course d'élan -Respect de la forme globale du T-S (G-G-D-2 pieds ou le contraire) -Respect de l'égalité des bonds	1-Appréciation du niveau d'appropriation à l'aide d'une grille comportant les critères de réalisation suivants : -Allure de la course d'élan -Respect de forme globale du T-S (G-G-D-2 pieds ou le contraire) -Respect de l'égalité des bonds	1-Prise de performances et utilisation d'un barème de conversion 2-Appréciation du niveau d'appropriation à l'aide d'une grille comportant les critères de réussite suivants : -Allure de la course d'élan -Respect de forme globale du T-S (G-G-D-2 pieds ou le contraire) -Respect de l'égalité des bonds

CONSIGNES POUR L'ORGANISATION ET L'EVALUATION AUX EPREUVES D'EPS DU BEPC

Activités / Courses

Personnes ressources : Au moins deux examinateurs

- Déclencher le chrono dès qu'un athlète se met en action
- Pour les performances individuelles, prendre la performance supérieure

Activités / Sauts

1- Hauteur

Personnes ressources : au moins deux examinateurs

Mesurer de 5cm en 5cm

Hauteur de départ : Fille : 0,75m et Garçon : 0,80m

- Toute technique autre que le rouleau ventral et le ciseau équivaut au niveau 1 (niveau d'appropriation)
- Tout candidat au Bepc utilisant une autre technique que le Rouleau ventral et le ciseau n'est pas autorisé à continuer l'épreuve.

Technique retenue: Rouleau ventral et ciseau

2- Longueur

- La planche est mise à 1 m de la fosse
- La longueur de la piste est d'au moins 20 m

3- Triple – saut

- Distance planche / fosse : Fille: 7m et Garçon: 8m
- longueur de la piste: 20m
- la mesure est faite à partir du bord de la planche proche de la fosse.

LANCERS

Poids :

Lancer de profil à pas chassés ou avec sursaut

Filles : 3 kgs

Garçons : 4 kgs

Personnes ressources : Au moins deux (2) examinateurs

- Chaque candidat a droit à trois essais
- Retenir le meilleur lancer au niveau d'appropriation comme en performance
- Mesurer à partir du butoir
- Prendre la performance supérieure

GYMNASTIQUE AU SOL

- Atelier : Au moins deux examinateurs par jury
- Le choix des éléments gymniques se fait par tirage au sort par le candidat
- Le temps de préparation de chaque candidat est de 10 minutes

NB : La Tenue et la présentation sont à prendre en compte au niveau d'appropriation et en gymnastique au sol

V- DOCUMENTS DE CLASSE

TENUE DU CAHIER DE TEXTE

Présentation

- 1- Inscrire le nom et le prénom du professeur sur la première page du cahier de texte
- 2- Coller à la page EPS la programmation des activités annuelles de la classe en précisant les périodes d'exécution
- 3- Coller la progression correspondant au niveau réel de la classe suite à la première séance

Remplissage du cahier de texte

- **Séance 1**

Date et heure	Date Prochain cours	Contenu	Emargement
		- Compétence n° (énoncé) - Leçon n° (énoncé) - Situation d'apprentissage - Activité - Séance 1 : observer et apprécier le niveau de sa classe - Tableau des habiletés et contenus - Exercices proposés -Trace écrite	

- Séances 2, 3, 4

Date et heure	Date Prochain cours	Contenu	Emargement
		- Compétence n° - Activité - Séance n° (énoncé) - Tableau des habiletés et contenus - Exercices proposés - Trace écrite	

- Séance 5

Date et heure	Date Prochain cours	Contenu	Emargement
		- Compétence n° - Situation d'évaluation - Activité - Séance 5 : observer et Apprécier les acquis des apprenants (le libellé et les questions) - Critères d'évaluation ; barême	

- **Séance 6**

Date et heure	Date Prochain cours	Contenu	Emargement
		- Compétence n° - Activité - Séance 6 (remédiation) : Apporter des solutions aux fautes récurrentes détectées pendant l'évaluation - Exercices proposés	

Séances normales (2, 3, 4) avec une activité d'application

Date et heure	Date Prochain cours	Contenu	Emargement
		- Compétence n° - Activité - Séance n° (énoncé) - Tableau des habiletés et contenus - Exercices proposés Exemple : 1- Evaluation n° (activité d'application) - Questionnaires ou exercices pratiques - Critères et barèmes 2-Exercices d'apprentissage proposés - Trace écrite	

NB : une séance dure deux heures et porte sur une seule activité.

TENUE DU CAHIER D'APPEL

- Mettre à jour le cahier d'appel ;
- inscrire la date ;
- faire l'appel avant la séance ;
- contrôler les effectifs pendant et à la fin de la séance ;
- inscrire dans la ligne le numéro correspondant de l'élève absent ;
- signer à la fin de la colonne correspondant à l'heure du contrôle.

TENUE DU CAHIER DE NOTES

- Indiquer la nature de l'évaluation ;
- reporter les notes après chaque évaluation ;
- éviter les ratures ;
- reporter les moyennes et rangs ;
- signer à la fin de la colonne.

FICHE DE LECON

- élaborer une fiche pour chaque activité après le constat du niveau de la classe ;
- coller la progression dans le cahier de texte avant le déroulé de la séance 2.

FICHE DE SEANCE

- élaborer une grille d'observation pour la séance diagnostique ;
- élaborer une fiche d'observation pour chaque séance ;
- élaborer une grille d'évaluation pour chaque séance.