

A quoi sert l'EPS à l'école ?

Nous nous fondons sur les sports sans nous y fondre... Ils sont pour nous, professeurs, un moyen pratique (car ludique, reconnu et organisé) d'accéder à des objectifs éducatifs plus "nobles" (la santé, la sécurité, la solidarité, la citoyenneté, la responsabilité et l'autonomie), visant ainsi la formation d'un citoyen autonome, lucide, et éclairé.

Après une évaluation diagnostique de la classe de vos enfants (de quoi manquent-ils ? Et comment le traiter par rapport à leur âge ?), nous sélectionnons certaines activités qui serviront de base à nos objectifs précédemment cités.

| Activités : | Utilité : |
|----------------------|--|
| Course de demi-fond | <p>C'est compliqué d'attaquer l'année avec une activité aussi peu abordable émotionnellement... Alors, pourquoi courir ??</p> <ul style="list-style-type: none"> - C'est maintenant (!) qu'ils s'installent dans un vaisseau (leur corps) plus ou moins confortable, pilotable, donc agréable. Le psychisme s'en suivra (La dopamine sécrétée par l'activité physique "dope" le mental. Un esprit sain dans un corps sain). - La combativité que cela demande (à pérenniser) me tient particulièrement à cœur, vous le savez (les niveaux de combativité "Star Wars") ; elle doit être soulignée (par ces marqueurs), pour un dialogue prof – élève rapide. - La capacité pulmonaire augmente 8 fois plus vite avant et pendant la puberté, qu'après. - L'aisance corporelle et psychique leur ouvrira un terrain d'aventure riche en émotions (trail, sports collectifs...). - Pour rappel, les 5 premières causes de décès en France sont dues à une activité physique défaillante !! Leur créer des habitudes sportives ne peut être que bénéfique (si elles sont menées avec lucidité, bien sûr). - L'organisation d'un cross interclasses, mi-octobre, leur offrira la possibilité de vivre un challenge intéressant : le finir en est un, pour certain(e)s, et cette victoire est au moins aussi belle que celle de gagner le cross. En clair, il faut gagner "son" cross. |
| Gym | <ul style="list-style-type: none"> - Savoir piloter son corps dans l'espace est la base d'une motricité riche, affinée, en toutes circonstances, dans les domaines sportifs et sociaux (s'extraire d'une situation dangereuse, par exemple). - Savoir prendre des risques subjectifs (oser), tout en maîtrisant le risque objectif (savoir s'auto-évaluer) est essentiel. - Vivre des émotions fortes, notamment par le bouleversement des repères spatiaux (tête en bas...). |
| Piscine | <ul style="list-style-type: none"> - Savoir nager, un incontournable de sécurité ; - Un univers de plaisirs qui s'ouvre ensuite : canyoning, surf, plongée, bateau, nager tout simplement... - Les techniques de sauvetage sont difficiles à aborder, en période de covid... |
| Course d'orientation | <p>Pour moi l'une des activités les plus riches :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ludique, car cela ressemble à une chasse aux trésors ; courir, oui, mais après quelque chose ! - Savoir rester lucide (malgré la fatigue de course !) pour prendre les bonnes décisions : vous mesurerez aisément les retombées sur la vie personnelle et professionnelle... - Profiter d'un cadre exceptionnel, totalement écologique, qui ressource. |
| Danse | <p>J'aime cette activité, car elle force l'élève (souvent les garçons) à sortir de leurs préjugés, à développer leur créativité (parfois ignorée, ou refoulée), à assumer le regard de l'autre (danseur et chorégraphe), et à apprécier de façon critériée une production d'autrui (spectateur-juge). Oser, répéter des gestes techniques, se remettre en cause, confronter ses points de vue...autant de qualités à développer pour une séquence "danse contemporaine" réussie.</p> <p>Pour votre information, je pars d'inducteurs (par exemple : 4 catégories de 5 photos de position de danseurs : au sol, accroupis, debout, en extension) qu'ils doivent ensuite reproduire par 2 ou 3 (en symétrie, ou en canon, en miroir...). Ces reproductions de formes initiales (à transformer ensuite) protègent l'élève du vide créatif, ou de la honte qu'il pourrait éprouver. Puis nous jouons sur la vitesse, les tempos, les directions, les espaces...utiliser un élément scénographique, pour renforcer un propos (ex : des gestes saccadés, au fond de la scène, n'ont pas la même signification qu'un mouvement fluide, à 2m du spectateur...). Bienvenu dans l'univers de la Danse et ses possibilités quasi infinies. Certaines productions d'élèves ont ému aux larmes les plus réfractaires.</p> |
| Art du cirque | <p>Parallèle à la Danse, c'est une production artistique organisée sous forme de "numéros". Organiser un spectacle, coordonner différents éléments (jonglages, rouleau américain, boule...) avec autrui...</p> |
| Sports collectifs | <p>La cohésion d'une équipe, parfois hétérogène (donc accepter et utiliser les différences), pour tenter de faire aboutir un projet de réussite : je peux tout aussi bien parler de volley que d'une équipe de travail, dans une entreprise.</p> |
| Badminton | <p>Établir une stratégie, savoir la changer si elle est inefficace, en gardant sa lucidité pour</p> |

| | |
|---|---|
| | prendre les bonnes décisions... Le parallèle avec le monde du travail est encore une fois évident. |
| Self Défense (sous conditions d'âge, de maturité, d'installation) | <p>C'est une séquence originale, à laquelle je tiens beaucoup. Pour moi, cela devrait être obligatoire en EPS. Ce sont des gestes de premiers secours ! (Qui se sent à l'abri d'une agression ?) J'ai recensé sur une année le nombre d'élèves agressés : 18/18 se sont sortis d'agression, sans dommage. Certains de mes anciens lycéens viennent sur mes formations du dimanche matin...Mais je n'ai enseigné qu'en lycée jusqu'alors. Il faudra que j'adapte cet enseignement...</p> <p>Le plan de la séquence :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel à la loi qui s'impose (art. 122.5, 122.7 et 73 du code pénal), - Présentation des 4 types d'agresseurs (leurs profils, leurs scénarios), - Comprendre et gérer notre peur (d'un point de vue psychologique, physiologique, et social, et savoir la transformer en stress positif (eustress)), - Puis mise en application sur des scénarios crédibles. <p>J'ai 5 critères de sélection pour valider chaque technique. elle doit être :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efficace (certaines techniques enseignées dans certains milieux professionnels sont inopérantes !), - Simple (car lorsque l'on a peur, ne reste qu'une motricité grossière), - Sans force (sinon, le self défense est inutile), - Ne peut pas être dévoyé à titre offensif (sinon, je formerai des agresseurs potentiels), - Et ne peut pas tuer (zones sensibles visées, zones non vitales). |

J'espère vous avoir éclairés sur l'univers EPS et son utilité au sein de l'école. Je suis bien sûr à votre disposition pour toute précision-discussion complémentaire.

Cordialement,
M Roguiez