



EPS 10 – L'EPS et le système éducatif

1) La mixité en EPS

On peut parler de la **mixité** en EPS, en se demandant si cela peut être une voie vers l'égalité. L'EPS mobilise le corps et les caractéristiques physiques, ce qui fait ressortir des questionnements sur la gestion de la mixité. Elle contribue fortement à la culture de l'**égalité** et de la **mixité** comme valeurs sociales, enjeu essentiel de l'éducation.

Difficultés rencontrées : le PE doit **casser les représentations sociales liées aux activités** (ex : foot pour garçons / danse pour les filles) et **faire se mélanger les filles et garçons** (ex : certains garçons ne veulent pas de filles dans leur équipe pour ne pas permettre).

Comment faire pour déconstruire les idées préconçues qu'ont les élèves ?

- **Accéder à la culture sportive** : présenter les performances d'athlètes féminines ou de danseurs hommes, par exemple.
- **Favoriser la mixité en classe** : faire des groupes mixtes, en valorisant les compétences et l'apport de chacun au groupe.
- **Mettre en place des jeux collectifs avec changement de partenaire rapide** : par exemple, un jeu « accroche-décroche » par couple, ils n'ont pas le temps de réfléchir si c'est avec une fille ou un garçon qu'ils forment le binôme.
- **Les danses traditionnelles en groupe**
- **Groupe de travail mixte autour d'une action motrice** : s'entraider pour améliorer un geste.
- **Groupe de niveau mixte** : par groupe de compétences, peu importe le sexe. Ce qui compte c'est le niveau de maîtrise.

2) La place pour le handicap

Quelles que soient les déficiences motrices, les **élèves handicapés** doivent **entrer** dans les activités proposées, si elles sont adaptées à leurs possibilités. Il est nécessaire de réfléchir à l'**adaptation de l'enseignement**, sans renoncer à certaines exigences, et en s'appuyant sur les médecins qui pourront orienter sur les possibilités des élèves.

On peut mettre en place des **variables** selon plusieurs choses :

- Le temps d'activité et de récupération,
- Les règles du jeu,
- Travail autour de la tolérance et du respect de la différence pour les autres élèves de la classe,
- L'espace et le matériel (ex : matériel plus léger / plots plus colorés et plus visibles).
- L'évaluation, en adaptant les critères avec un équilibre à établir entre exigence (pour les faire progresser) et bienveillance.

3) L'éducation à la santé

L'EPS contribue à l'**éducation à la santé**, en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps (*en parler en conclusion de l'oral d'EPS*). La santé c'est un **état complet de bien-être physique, mental et social** (selon l'OMS) qui va bien au-delà de la simple absence de maladie. Il faut développer ces 3

aspects en faisant acquérir aux élèves le goût d'une pratique sportive régulière. Cela participe à la **lutte contre les inégalités sociales**. C'est aussi un **facteur de réussite sociale** car la pratique régulière permet de réduire l'obésité, les risques cardio-vasculaires, les troubles du sommeil et de l'attention.

La préservation de la santé se fait aussi avec :

- **L'hygiène** : prendre une douche après l'effort,
- **L'alimentation** : importance du petit-déjeuner, aliments pour soutenir l'effort, l'hydratation pendant l'effort et après l'effort,
- Le **sommeil** : impact du nombre d'heures de sommeil sur le corps, la récupération du corps,
- La **culture sportive** : il faut lier hygiène de vie et ce que sont capables de faire des sportifs de haut niveau.
- **Éléments psycho-sociaux** :
 - **Plaisir et la satisfaction de l'effort** (je suis content de ce que j'ai fait, même si c'était dur).
 - **Appartenance à un groupe** (je suis content d'être allé en EPS parce que je suis avec mes camarades et on s'entend bien, on est forts ensemble)
 - **L'estime de soi** (je suis bon en EPS, je suis content de mes performances).

L'EMC contribue aussi à l'apprentissage de la santé.

En plus des heures d'EPS classiques, l'enseignement peut s'accompagner d'activités sportives proposées aux élèves sous le nom de « **sport scolaire** ». Ces activités sont encadrées par l'**USEP** (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré), placé sous la tutelle de l'EN et du Ministère des sports. Une convention permet à l'USEP d'organiser des rencontres et de soutenir les projets des enseignants.