

# EPS & SPORT

## L'éducation physique et sportive :

**Qu'est-ce que l'EPS ?** L'EPS est une discipline scolaire obligatoire : « Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. »

### En EPS l'élève apprend :

A maîtriser, connaître son corps à travers une multitude d'activités physiques, et découvrir la culture sportive pour s'épanouir dans la société !

A devenir autonome ! Il devient progressivement autonome sur le fonctionnement de la leçon, l'installation, le rangement, les rotations... Il s'organise pour travailler !  
Il devient aussi plus autonome dans ses apprentissages. Il apprend progressivement à s'auto-évaluer, s'auto-réguler. Il prend du recul sur son travail et développe son esprit critique !

A se connaître ! Il vit des expériences motrices au cœur du groupe classe qui lui permettent de prendre conscience de ses possibilités, de son potentiel, il renforce ainsi son estime de soi !

A gérer ses émotions ! A travers les activités physiques vécues. La pression avant de produire une performance en sprint, le stress avant de présenter son numéro d'arts du cirque. Il apprend à contrôler ses émotions dans la victoire comme dans la défaite à travers les activités d'oppositions...

A apprécier l'activité physique pour sa santé physique, psychique et sociale immédiate et future !

A vivre en communauté selon les valeurs de la République ...

## Le sport :

**Qu'est-ce que le sport ?** Les activités caractérisées par trois traits principaux : la pertinence motrice (il faut une activité physique), la codification compétitive (il faut pouvoir s'affronter selon des règles précises) et l'institutionnalisation (il faut une fédération qui coordonne et organise cette pratique).

Le sportif pratique pour son plaisir quelle que soit sa motivation : Compétitions, loisirs ... !  
Sa motricité se développe autour d'une unique activité physique.

Le sportif se centre exclusivement sur son activité physique. L'objectif du sport dans la société n'est pas de développer la réflexion, l'esprit critique, l'autonomie. Les rôles sociaux présents en EPS (coach, arbitre, chorégraphe, présentateur...) ne sont pas au cœur de la pratique sportive.

L'aspect compétitif du sport peut nuire à la construction de l'estime de soi des jeunes les plus en difficulté. En EPS, la liberté pédagogique des enseignants leur permet d'adapter les formes de pratiques vécues par les élèves pour favoriser la construction de cette estime de soi au quotidien.

### EPS et SPORT sont complémentaires !

Pour promouvoir l'activité physique et faire vivre la culture.

Pour entretenir sa santé en s'approchant au maximum de l'heure d'activité physique journalière recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Pour vivre en communauté selon les valeurs de la République et de l'Olympisme.