

# SCHÉMA DIRECTEUR DU PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

PAR A. HÉBRARD ET CL. PINEAU

L'idée d'un programme en éducation physique et sportive, déjà ancienne, s'est imposée lorsque les transformations de cette discipline, répondant à une demande sociale de plus en plus exprimée, l'ont confrontée à un grand nombre de pratiques physiques et sportives aux caractéristiques éducatives variées, dont la somme, cependant, ne constituait ni un tout, ni une méthode. A cela, s'ajoutant la nécessité morale et institutionnelle de s'adresser à tous les élèves, il devenait indispensable pour cet enseignement, comme pour tous les autres, de choisir dans le champ des connaissances, des savoirs et des pratiques sociales culturellement reconnues, ce qui doit être enseigné à l'école. Les orientations générales qui sont celles de notre système d'éducation, ont permis de dégager les objectifs généraux de l'éducation physique et sportive, induisant eux-mêmes les données majeures d'un programme d'enseignement.

## 1. LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive se définit essentiellement par les objectifs généraux qu'elle se donne et que l'institution confirme dans ses finalités :

- Favoriser chez tous les enfants le développement des capacités organiques et motrices.
- Permettre l'accès des élèves à un domaine de la culture que constitue la pratique des activités physiques, sportives et d'expression.
- Offrir à chacun les connaissances et les savoirs concernant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique aux différents âges de l'existence.

Il s'agit bien d'un enseignement visant, d'une part à l'acquisition de connaissances et à la construction de savoirs, d'autre part, au développement et à l'entretien des ressources bio-fonctionnelles. D'une façon générale, par la sollicitation et par la mise en œuvre d'actions et de conduites motrices variées, l'éducation physique et sportive contribue à l'acquisition et au développement de capa-

cités. Elle propose des connaissances et des savoirs qui s'exercent à travers des activités physiques et sportives et fonde la culture physique et sportive de chacun.

De plus cet enseignement concourt à l'éducation, à la santé, à la sécurité, à la solidarité et à la responsabilité.

## 2. LES DOMAINES D'ACTION ET LES CONDUITES MOTRICES CARACTÉRISTIQUES DE CES DOMAINES

L'éducation physique se réfère à cinq types de domaines d'action motrice (1). Ces domaines recouvrent l'ensemble des conduites motrices caractéristiques qui peuvent, à l'âge scolaire et dans le cadre de l'école, induire des situations éducatives.

(1) La définition des cinq domaines a été proposée dans le texte du 23 février 1993 signé conjointement du Doyen de l'Inspection Générale et du Président du GTD. Se reporter également à l'article « Programme en EPS », - Revue EP.S n° 245.

Ainsi, les situations relevant des domaines d'action dans lesquelles s'exerce la motricité induisent, au regard des objectifs de l'éducation physique et sportive, les effets généraux que l'enseignant peut rechercher et qui seront atteints par les apprentissages relatifs aux activités physiques et sportives choisies.

En fait, tout enseignement implique la recherche d'effets qui devront être atteints. Ces effets sont des acquisitions, des connaissances, des savoirs qui s'inscrivent dans la poursuite des objectifs généraux et qui relèvent des activités physiques et sportives pratiquées.

Une éducation physique et sportive bien conçue doit prévoir des apprentissages recouvrant les cinq domaines d'action motrice pour ne pas négliger des capacités, des connaissances et des savoirs répondant aux trois objectifs généraux.

## 3. LES CHOIX DES ACTIVITÉS

Ils s'établissent au regard des objectifs généraux et des domaines d'action motrice.

En effet, l'apprentissage des activités physiques et sportives correspondant aux différents do-

maines permet de répondre, à la fois, aux exigences d'un enseignement nécessaire et du développement complet de l'élève. Cependant, il est possible d'isoler certaines dimensions du développement de sa mise en œuvre directe dans une activité. Il existe en éducation physique et sportive des techniques d'intervention qui, sous la forme d'exercices contribuent soit au développement ou au renforcement des pouvoirs moteurs ou de certaines attitudes de l'élève, soit à l'amélioration des pratiques physiques et sportives et à leur apprentissage.

De plus, c'est en se définissant en fonction des effets, des savoirs ou des acquisitions qu'il entend générer, que cet enseignement pourra exercer le choix des activités physiques et sportives susceptibles de leur apporter une réponse.

#### 4. LES ACQUISITIONS ET LES SAVOIRS RELATIFS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES - LES EFFETS RECHERCHÉS

Ainsi, les activités enseignées permettent d'atteindre les objectifs de développement et d'acquisitions, mais, à leur tour, les capacités et les pouvoirs ainsi développés, permettent la pratique de plus en plus évoluée des activités.

Les effets recherchés qui peuvent constamment se traduire en termes d'acquisitions et de savoirs relatifs aux activités physiques et sportives, doivent pour être observables, s'objectiver par des résultats concrets. Toutefois, parce que diverses activités concourent aux mêmes objectifs, des acquisitions communes à plusieurs activités pourront être attendues et recherchées. Inversement, le champ de mise en œuvre d'une activité peut lui permettre de répondre aux définitions de plusieurs domaines d'action. Lorsqu'il y a ambiguïté, la référence aux objectifs généraux en amont du choix et le traitement didactique, en aval, permettent de préciser alors les formes que doit adopter l'activité retenue. Ces savoirs, inhérents à des groupes d'activités peuvent d'ailleurs justifier des choix et des substitutions de pratiques, compte-tenu des possibilités matérielles d'enseignement.

#### 5. LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Les acquisitions et les savoirs recherchés doivent se traduire en contenus d'enseignement. La détermination de ces derniers implique **une analyse et un traitement didactique**, leur appropriation par les élèves suppose des interventions pédagogiques différenciées tenant compte, notamment, **des niveaux d'enseignement et des étapes de développement de l'élève**. Enfin, leur évaluation nécessite une méthode adaptée. Chacune de ces démarches relève de compétences, hautement professionnelles et sont autant de prérogatives pédagogiques qui s'exercent dans le cadre d'une méthodologie communément acceptée. Elles doivent nécessairement être précisées pour organiser chacune des séances. Cependant un programme ne fixe pas tout ce qui peut être fait. Chaque séance doit être l'occasion d'aborder de nombreux problèmes éducatifs. Les contenus affichés ne concernent que la partie la plus objective de l'acte éducatif et peuvent servir de référence pour donner son unité au système éducatif.

### 6. MISE EN ŒUVRE DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT LES ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉLÈVE ET LES NIVEAUX D'ENSEIGNEMENT

#### Les étapes du développement de l'élève

Les étapes de la scolarité sont marquées par des regroupements d'élèves par années d'âge qui rythment la progression des enseignements. Il s'agit là d'une donnée sur laquelle repose en grande partie les structures du système d'éducation. En fait, les différences parfois importantes dans les rythmes d'apprentissage d'un sujet à l'autre, la diversité aussi de l'âge auquel, chez les élèves, peuvent apparaître les différentes étapes de la croissance, rendent indispensables des ajustements pédagogiques très fins.

En éducation physique et sportive, parce que cet enseignement intervient en étroite relation avec les composantes bio-fonctionnelles de l'élève, les difficultés sont encore plus sensibles. En effet, le corps et la motricité sont au centre des transformations de l'enfant et de l'adolescent et s'ajoutent, en les accompagnant, aux transformations psychologiques et intellectuelles.

Ainsi, les classes constituées par des élèves de même âge, ne répondent que très difficilement aux nécessités pédagogiques de l'éducation physique et sportive. La phase pubertaire, par exemple, avec son cortège de transformations est abordée à des âges différents selon divers paramètres attachés au sujet, sans parler des caractéristiques relatives au sexe, aux origines géographiques, etc.

La superposition de l'âge scolaire et de l'âge correspondant au développement physiologique et psychomoteur est donc problématique.

Cette situation est génératrice d'hétérogénéité et les problèmes de mixité peuvent poser des difficultés supplémentaires par l'apparition de différences importantes dans les capacités mais surtout dans les goûts et les motivations.

Pour beaucoup d'établissements le traitement de cette hétérogénéité repose encore sur la différenciation pédagogique de l'enseignement dans les classes traditionnelles.

Dans les autres, parce qu'il a été possible de placer les horaires des divisions d'une même classe aux mêmes heures, la constitution de groupes, par niveaux ou par ateliers de thèmes d'étude, permet la mise en œuvre d'une pédagogie différenciée ou d'un enseignement de rattrapage. Cette stratégie impose une organisation générale de l'établissement et un projet d'enseignement très précis.

Chaque fois que cette organisation est adoptée, l'aide aux élèves fait partie de l'enseignement normal compte-tenu des structures pédagogiques mises en place. Enseignement adapté et remédiation sont alors des modes permanents d'intervention pédagogique.

Dans tous les cas le choix des contenus d'enseignement a des conséquences importantes. Les réponses adaptées au niveau de motricité des élèves et aux ressources spécifiques propres à certaines étapes de la croissance, doivent être recherchées. Il s'agit là de composantes importantes relatives au choix des activités et au traitement didactique qu'effectue l'enseignant. Elles donnent lieu à des recommandations et à des prescriptions au regard non seulement de la nature des efforts à réaliser, mais aussi des caracté-

ristiques de l'activité et des types d'apprentissage qu'elle génère. Un rappel sommaire de ces spécifications et des recommandations qu'elles entraînent est joint en annexe.

#### Les niveaux d'enseignement

Aux différentes étapes de la scolarité, comme à chacun des stades du développement de l'élève, ce qui est appris, ainsi que les pouvoirs moteurs acquis, se traduisent par des connaissances, des savoirs, des niveaux d'efficacité (richesse et complexité des conduites, performances) de plus en plus élaborés. Cependant, à chacune de ces périodes ce sont des types d'acquisition de même nature qui sont attendus, même si les démarches d'apprentissage peuvent être différentes selon l'âge des élèves et leurs caractéristiques.

Il est possible de distinguer trois niveaux d'effets attendus et d'efficacité dans les apprentissages proposés en éducation physique et sportive.

Le premier niveau est celui auquel les élèves, majoritairement, sont susceptibles d'accéder à l'issue d'un enseignement d'une douzaine de séances. Dès lors que le volume de ce cycle est doublé ou triplé, on peut identifier un second et un troisième niveaux. Ce sont là des indications pour l'organisation de l'éducation physique et sportive. Le premier niveau peut servir de référence pour identifier les acquisitions attendues à l'issue d'une première étape de la scolarité (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>), le second niveau correspondrait à la deuxième étape (4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>), le troisième niveau répondrait aux attentes à la fin de la troisième étape (seconde, 1<sup>re</sup>, terminale). La durée des enseignements dans chaque activité et selon sa nature sera suffisante pour atteindre les résultats attendus.

En tout état de cause les exigences de l'apprentissage limiteront le nombre des activités extracurriculaires.

Ces trois niveaux d'apprentissage doivent être déclinés pour chacune des activités physiques et sportives et relèvent d'une progression technologique propre à cette activité. (L'exemple d'une ou plusieurs activités par domaine, traitées selon ces trois niveaux, sera proposé en annexe du programme officiel).

Au-delà des caractéristiques communes aux élèves d'une même classe, la diversité des capacités et la singularité de chacun apparaissent nettement en éducation physique et sportive. Les différences des potentialités individuelles, des acquisitions ou des expériences antérieures ou parallèles (pratiques en milieu associatif), comme les différences de développement, sont telles qu'à chaque étape de la scolarité, les trois niveaux d'apprentissage apparaissent dans des proportions variables. Là encore, une pédagogie différenciée s'impose tant du point de vue des objectifs à atteindre que des voies et des moyens pour y parvenir.

Le projet pédagogique devra tenir compte de cette réalité.

A chacune des étapes de la scolarité les cinq domaines d'action doivent être abordés. Au moins deux activités par domaine devraient pouvoir être enseignées selon les possibilités matérielles d'enseignement et la nécessaire relation à établir, en ce qui concerne le choix, entre l'interaction espace-temps, l'éloignement des installations et les déplacements des élèves.

Cette organisation de l'enseignement permet que soient mises en place des évaluations, notamment en fin d'étapes, qui se réalisent dans trois activités relevant de trois domaines d'action différents. Les activités, pour ne pas être les mêmes au plan national, sont évaluées en référence à

trois niveaux d'apprentissage ou d'acquisition qui sont techniquement identifiables.

## 7. FORMALISATION DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT. TRAITEMENT DIDACTIQUE

Compte tenu des objectifs généraux de l'éducation physique et sportive et de l'analyse relative aux domaines d'action, et à partir d'activités physiques et sportives qui y correspondent, le programme propose des acquisitions et des savoirs qui relèvent de ces activités. Il conviendra de normaliser pour celles qui seront retenues, les contenus d'enseignement qui donneront lieu à apprentissages.

Pour chacune des activités enseignées, l'analyse de ce que devra apporter les contenus d'enseignement correspondants s'effectuera selon trois types de contenus d'apprentissage.

I - Les contenus d'apprentissage s'organisent compte-tenu de *principes opérationnels* ou données essentielles de caractère technique, qui s'avèrent les plus efficaces pour la *réalisation* de l'activité. Ils s'observent spécifiquement dans cette activité et ne sauraient en être décontextualisés.

II - Les contenus d'apprentissage relèvent également de principes mis en œuvre au cours de l'activité enseignée, mais qui sont applicables à tout ou partie des activités choisies pour traiter un domaine d'action. Ce sont les *principes d'action*. Ils concernent notamment les conduites d'identification et d'appréciation nécessaires à la compréhension de ce qu'il y a de commun dans la diversité apparente des actions d'un domaine.

III - Dans les contenus d'apprentissage doivent également être présents les principes mis en œuvre au cours de la pratique de l'activité enseignée. Leurs caractéristiques en font des conditions générales de réussite à l'ensemble des do-

maines d'action proposés, elles permettent également d'atteindre des objectifs qui sont ceux d'une saine pratique des activités physiques et du sport et d'une hygiène de vie. Ils sont qualifiés de *principes de gestion*.

Ils concernent notamment les conduites d'organisation des conditions de l'apprentissage et de leur gestion personnelle et collective. Ils débouchent sur des connaissances relatives aux pratiques physiques en général, et sur des méthodes de travail. Ce sont des savoirs d'accompagnement qui permettent notamment l'accès à l'autonomie.

**Alain Hébrard**

Professeur des Universités,  
Université de Montpellier,  
Co-Président du GTD.

**Claude Pineau**

Inspecteur Général de l'Éducation Nationale,  
Doyen du groupe EPS,  
Co-Président du GTD.

## DOCUMENT ANNEXE

# LES ÉTAPES DE LA SCOLARITÉ ET DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Les étapes du développement de l'enfant et de l'adolescent constituent, pour l'éducation physique et sportive, des données extrêmement sensibles que cet enseignement ne saurait négliger. En effet, elles ont trait prioritairement à des composantes bio-fonctionnelles de l'enfant et de l'adolescent en relation étroite avec les activités physiques et la motricité. Les spécifications relatives au développement de l'élève doivent donc donner lieu à des recommandations, voire à des mises en garde qui sont destinées à orienter l'organisation didactique et pédagogique de l'éducation physique et sportive. Pour n'être qu'indicatives et ne constituer le plus souvent qu'un rappel, puisque ces données relèvent, pour une grande part, de la formation initiale des enseignants d'éducation physique et sportive, ces recommandations constitueront, dans bien des cas, une aide à la construction de l'enseignement et une référence utile.

Les données scientifiques sur lesquelles elles reposent, sont délibérément simples, accessibles, et se réfèrent aux études les moins contestables d'établissements de formations et de travaux de réputation connue dans ce domaine (1).

Trois périodes ont été caractérisées, donnant des indications essentielles concernant la *grande enfance* qui concernera les élèves de 6<sup>e</sup> et de 5<sup>e</sup>, la période *prépubertaire et pubertaire*, qui intéresse dans des limites assez larges, la 4<sup>e</sup>, la 3<sup>e</sup>, et la période de *l'adolescence* qui concerne la seconde, la 1<sup>re</sup> et la terminale.

Ces périodes se subdivisent aisément et les données caractéristiques peuvent alors s'affiner et les spécifications devenir plus subtiles, mais en conservant beaucoup d'exactitude, pour ce qui concerne l'enseignement, les recommandations et les prescriptions peuvent ne pas tenir compte de ces nuances. Nous nous en tiendrons donc à

un découpage pratique en trois périodes marquant la scolarité du second degré.

Cela nous permet de souligner, notamment, que ces périodes ne sont pas superposables à celles que marquent les rythmes de la scolarité. Des élèves encore soumis aux caractères propres à une période vont donc côtoyer des élèves ayant atteint la période suivante. L'éducation physique devra en tenir compte et le choix des activités et le contexte pédagogique en seront parfois nettement influencés.

De plus il convient de souligner l'apparition des signes d'une maturité plus précoces chez les jeunes filles que chez les garçons.

### 1. LA GRANDE ENFANCE (10<sup>e</sup> - 13<sup>e</sup> année)

A son entrée au collège, arrivant d'une école où il était un « grand », l'élève de sixième avec un statut de jeune élève, retrouve une candeur, un renouveau d'intérêt pour la scolarité qu'il convient d'alimenter et d'entretenir afin que son enthousiasme ne se dissipe pas au cours des années de scolarité qui vont suivre.

Les progrès du développement psychologique se traduisent, au cours de cette période et jusqu'à la phase prépubertaire par :

- un équilibre entre les intérêts à l'intérieur et à l'extérieur du milieu familial,
- un développement important de la formulation critique qui conduit à l'analyse et à l'établissement de relation de cause à effet,
- un besoin relatif d'autonomie.

L'élève attend encore que l'adulte fixe des objectifs à son activité, mais il désire, et ce sentiment ira en se développant pour s'épanouir complète-

ment vers 14 ans, une certaine autonomie d'exécution,

- le goût de la justice et du respect de la règle. C'est l'âge des admirations et du mimétisme. Le comportement des élèves plus âgés a une grande influence sur eux d'où l'importance de la vie scolaire au sein de l'établissement.

C'est également la période au cours de laquelle, les goûts et les comportements d'abord comparables entre filles et garçons, vont progressivement se différencier, notamment en ce qui concerne les activités physiques et sportives.

Sur le plan de la motricité, l'évolution fonctionnelle du système nerveux se poursuivant :

- la coordination s'améliore,
- les mouvements deviennent précis, l'équilibration s'assure et l'adresse prédomine. Cependant, le contrôle des ceintures, surtout la ceinture scapulaire, et celui de l'axe vertébral n'est pas encore acquis,
- les automatismes s'acquièrent rapidement et l'élève accède à une image corporelle précise,
- l'adaptation sensori-motrice est bonne et la disponibilité globale des enchaînements moteurs est présente.

En ce qui concerne la croissance proprement dite, l'augmentation de la taille se manifeste surtout par l'allongement des membres inférieurs. Le thorax se développe et prédomine sur l'abdomen. Le développement du système cardio-pulmonaire pour être nettement amorcé présente des possibilités fonctionnelles encore limitées et n'autorise pas les efforts musculaires trop soutenus ou intenses.

L'appareil neuro-musculaire se développe et la contractilité et l'élasticité des fibres musculaires autorisent une motricité de qualité. Toutefois le tonus est encore peu développé. Le tonus de soutien qui apparaît essentiellement après la dixième

(Suite page 54)

# Schéma directeur du programme d'éducation physique et sportive

**Objectifs généraux de l'éducation physique et sportive**

- Favoriser chez tous les enfants et les adolescents le développement des capacités organiques et motrices.
- Permettre l'accès des élèves à un domaine de la culture que constitue la pratique des activités physiques, sportives et d'expression.
- Offrir à chacun les connaissances et les savoirs concernant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique aux différents âges de l'existence.

## Motricité relative aux objectifs généraux

### Domaines d'action motrice

**Domaine N° 1**  
Actions motrices mobilisant des ressources énergétiques et optimisant leurs mises en œuvre. Elles sont mesurables au regard du temps, de l'espace, ou des deux à la fois, dans un environnement dont les paramètres stables ou amovibles pour l'être, excluent les facteurs aléatoires extérieurs à l'individu.

### Domaine N° 2

Actions motrices incluant la maîtrise de formes, de rythmes, d'objets ou d'engins et auxquelles le sujet, à travers différents registres d'expression esthétique, donne une signification ou traduit une impression destinée à être perçue par autrui.

### Domaine N° 3

Actions motrices organisant, dans une situation codifiée, un affrontement interindividuel. Les situations ainsi créées appellent, à la fois, la maîtrise des techniques d'opposition à un adversaire, des qualités d'anticipation et la volonté de gagner.

### Domaine N° 4

Actions motrices organisant, dans une situation codifiée et dans un contexte de coopération, un affrontement inter-collectif et faisant intervenir des qualités d'anticipation individuelles et collectives ainsi que la volonté de gagner.

### Domaine N° 5

Actions motrices caractérisées par des déplacements dans un environnement naturel, ou le reproduisant, et impliquant des variables, sources d'incertitude. Elles organisent des conduites adaptatives en interaction avec les éléments propres aux milieux de pleine nature. Elles sollicitent des ressources diversifiées.

### Conduites motrices caractéristiques de ces domaines

- Se déplacer vite  
Se déplacer loin ou longtemps avec ou sans engins ou obstacles  
- Réaliser divers sauts  
Franchir, s'élever ou se projeter avec ou sans engins  
- Projeter, lancer un engin  
Attendre un objet avec un engin  
- Mobiliser le corps par des mouvements ou des enchaînements de mouvements se réalisant compte-tenu d'appuis ou de suspensions extérieures.

- Exprimer, montrer et traduire par des mouvements et des enchaînements de mouvements coordonnés et combiner.  
- Construire des actions collectives synchronisées et des représentations communes.  
- Rechercher des formes d'organisations spatiales liées à l'esthétique.  
- Organiser l'action en fonction de l'harmonisation des données temporelles internes et externes.

- Établir un rapport d'opposition corporelle à autrui (adversaire), de façon directe ou médiée.  
- Faire évoluer un rapport d'opposition en sa faveur.  
- Prendre des informations pour comprendre les actions adverses inattendues, prévisibles ou provoquées afin de constituer, développer et mettre en œuvre des stratégies de caractère offensif ou défensif.  
- Construire, dans le rapport d'opposition avec l'adversaire, une situation psychico-logiquement favorable.

**Travail des programmes motrices en situation d'opposition collective.**  
- Prendre des informations pour comprendre ou anticiper les actions individuelles et collectives adverses, inattendues, prévisibles ou provoquées et mettre en œuvre des réponses individuelles et collectives.  
- Analyser et utiliser les composantes de l'action individuelle et collective en fonction des contraintes d'espace et de temps.  
- Communiquer et partager la compréhension de l'action avec les partenaires. Mettre les moyens en commun.  
- Mobiliser les ressources énergétiques et optimiser leurs mises en œuvre en fonction de l'environnement.  
- Organiser et adapter les actions en fonction des informations relatives à l'environnement et à ses modifications.  
- Maîtriser les réactions affectives liées aux variations du milieu, à leur découverte et à l'incertitude qu'elles créent.  
- Prévoir et estimer les risques de l'action en fonction des éléments naturels environnants et leurs éventuelles variations.

## Les Choix

### de techniques d'intervention de l'éducation physique et d'activités physiques et sportives

**Athlétisme**  
- Ski  
- Patinage  
- Natation  
- Gymnastique  
- Golf  
- Les tirs  
etc...

Mobilisation systématique et répétitive de composants de conduites motrices par la mise en œuvre d'exercices contribuant au développement de facteurs bio-fonctionnels et psychomoteurs et à l'amélioration de la pratique d'une activité physique ou sportive.

- Travail visant le développement ou le renforcement musculaire répondant à un objectif relatif à l'habitus de l'élève, à la motricité ou à la pratique d'une activité physique et sportive.

- Travail (dit communément d'assouplissement) favorisant l'amplitude optimale des jeux segmentaires et articulaires adaptée à un objectif relatif à l'habitus de l'élève, à la motricité ou à la pratique d'une activité physique et sportive.

- Travail améliorant le rendement respiratoire et cardio-vasculaire pour répondre à un objectif relatif à la motricité ou à la pratique d'une activité physique et sportive.

- Travail améliorant l'équilibre et les sensations proprioceptives pour répondre à un objectif relatif à la motricité ou à la pratique d'une activité physique et sportive.

- Travail de rythmes destiné à améliorer l'efficacité ou l'harmonie d'enchaînements moteurs liés à une pratique  
- Travail améliorant la coordination, les combinaisons et l'automatisation d'enchaînements moteurs liés à une pratique.  
- Travail favorisant l'ajustement des informations extéroceptives à des enchaînements moteurs dans le but de développer l'adresse.

- Travail organisant ou améliorant les comportements susceptibles de prévenir les risques et d'assurer sa propre sécurité et celle d'autrui.  
- Travail favorisant l'affinement de l'image de soi dans les activités physiques ainsi que les représentations relatives à sa motricité.

**Danses**  
- Gymnastique rythmique sportive  
- Natation  
- Gymnastique  
- Patinage  
- Trampoline  
etc...

**Affrontements directs**  
• Judo  
• Boxes  
• Luttes  
etc...  
**Affrontements médiés**  
• Tennis  
• Tennis de table  
• Escrime  
• Badminton  
etc...

**Sports collectifs**  
• Basket-ball  
• Handball  
• Volley-ball  
• Football  
• Rugby  
• Water-polo  
• Hockey  
etc...  
**Divers jeux collectifs**

**Escalade**  
- Ski  
- Canoë-kayak  
- Voile  
- Natation  
- Golf  
- Course d'orientation  
- Diverses activités de pleine nature  
etc...

## Acquisitions et Savoirs relatifs aux activités physiques et sportives (Effets recherchés)

Selon leur nature, les activités s'exercent dans des milieux différents :  
• le milieu aérien (maîtrise du corps en rupture d'appui),  
• le milieu terrestre (appuis fermes, élastiques, ou glissés),  
• le milieu aquatique.

- Allures de déplacements en relation avec la vitesse et l'endurance: les changements d'allure, les accélérations, les décélérations, les changements de direction, de rythmes; franchissements. Déplacements utilitaires.  
- Les mises en action, les départs, les arrivées.  
- Divers sauts, athlétiques acrobatiques, plongements, bonds et projection du corps (avec ou sans engins); les franchissements; les réceptions.  
- La maîtrise des appuis et des suspensions, avec ou sans enchaînements de mouvements. Les voltes.  
- Les lancers athlétiques, d'adresse ou de précision.  
- Les tirs, les acquisitions techniques propres aux engins.  
- Les pratiques combinées, la répartition des efforts et la prévision évaluative.

- Les enchaînements de mouvements à caractère esthétique, acrobatique ou athlétique, pour montrer et communiquer en fonction d'un sens ou d'un code.  
- Les mêmes enchaînements dans le cadre d'actions collectives synchronisées avec représentations communes.  
- La mise en jeu et la maîtrise des facteurs émotionnels par rapport à soi et à autrui.  
- Acquisition de langages communs s'appuyant sur la stylistique et sur la symbolique.  
- Développement de la créativité en vue d'élaborer des thèmes et des moyens d'expression individuels et collectifs.  
- Utilisation de données spatiales et temporelles pour donner au geste un sens et l'efficacité. Les rythmes.

- Compréhension et respect des règles.  
- Acquisition de techniques en rapport avec les règles de l'affrontement.  
- Maîtrise des facteurs émotionnels inhérents à la situation d'affrontement.  
- Prise en compte des éléments relatifs à sa propre protection au cours d'actions motrices offensives ou défensives  
- Construction des enchaînements assurant la consommation des avantages. L'action opportune.  
- Anticipation des actions motrices adverses.  
- Exploitation des actions offensives adverses. Les contres.

**CONSTRUCTION DU VERTICEUR DANS LE JEU**  
- Acquisition des techniques appropriées aux règles.  
- Prise d'informations et implication pour construire des stratégies individuelles et collectives dans le cadre des règles fixant le gain de l'enjeu.  
- Exploitation des espaces et des moments pertinents pour agir. Attaque et contre-attaque.  
- Maîtrise de la coordination et l'interdépendance des rôles au sein d'une équipe.  
- Utilisation des compétences et des projets individuels au profit du projet collectif.  
- Construction de séquences gestuelles dans un contexte d'opposition et de coopération.  
- Mise en relation des trajets et des trajectoires des joueurs et des engins.

- Connaissance du milieu physique où s'exerce l'action motrice  
- Acquisition des techniques permettant d'anticiper, de maîtriser et de s'adapter aux situations variables créées par les éléments naturels en fonction des finalités de l'action.  
- Lecture des informations dont les éléments naturels sont porteurs et qui peuvent fournir des indications pour la pratique de l'activité.  
- Apprentissage des règles et des conditions générales et spécifiques de sécurité pour soi et pour les autres.  
- Connaissance et application des principes et des règles relatifs au respect et à la protection de l'environnement naturel.

## • Etapes du développement de l'enfant et de l'adolescent •

### • Niveaux d'enseignement •

Traitement didactique des activités physiques et sportives compte-tenu des niveaux d'enseignement et des objectifs pédagogiques

**Choix des contenus d'apprentissage**  
**Principes opérationnels**  
Données essentielles de caractère technique de l'activité physique et sportive choisie.

**Choix des contenus d'apprentissage**  
**Principes d'action**  
Données relatives à la mise en œuvre d'une ou plusieurs activités physiques et sportives choisies : identification, appréciation, organisation de l'action.

**Choix des contenus d'apprentissage**  
**Principes de gestion des moyens**  
Données relatives à la gestion, à la préparation et à l'accompagnement d'une activité physique et sportive, d'un groupe d'activités physiques ou à leurs domaines d'action.

## Contenus d'enseignement

année, de même que le tonus d'attitude n'autorise encore ni les efforts trop prolongés ni un travail musculaire trop statique.

C'est une des périodes particulièrement favorables aux apprentissages moteurs. Les acquisitions pourront être importantes, mais pour avoir un caractère assez spontané, elles seront relativement volatiles. Certains apprentissages qui peuvent atteindre un excellent niveau de technicité, semblent parfois régresser vers la fin de cette période et doivent faire l'objet d'un nouvel enseignement ou d'un rappel parfois assez important. En fait, les acquisitions ne sont pas définitives et leurs consolidations occuperont largement la période pubertaire et fréquemment au-delà.

Quoiqu'il fasse preuve d'une certaine résistance, l'élève à cette période dépense son énergie d'une façon peu économique et se fatigue rapidement lors d'efforts soutenus et monotones. Son pouvoir d'attention, comme sa relative fragilité au plan physiologique, ne le prédisposent pas aux efforts prolongés, non plus qu'à un travail réellement d'endurance. Les trop fréquentes répétitions épuiseront son envie d'apprendre, de même que sera vite atteint le seuil de fatigabilité. Il est avide d'exercer de nouveaux pouvoirs moteurs ainsi que de nouvelles compétences techniques. Il conviendra de varier les efforts demandés et d'en limiter les répétitions.

D'une façon générale, la facilité des acquisitions motrices à cette période de la croissance autorise des apprentissages techniques variés, même très élaborés lorsqu'il n'est pas fait appel à la force et à l'endurance. *Par contre devront être écartées la monotonie par la répétition abusive d'exercices ainsi que la recherche prématurée de la force musculaire et d'un rendement cardio-pulmonaire.* Il faut souligner également que le coût de l'association et de la règle du jeu permettront de l'intéresser très tôt aux activités physiques collectives de caractère sportif et ludique.

## 2. LA PÉRIODE PRÉPUBERTAIRE ET PUBERTAIRE (13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> années)

Les élèves, à cette période, présentent des caractéristiques auxquelles l'éducation physique et sportive porte une attention toute particulière. Il s'agit :

- de transformations profondes qui proviennent des perturbations dues aux troubles de la croissance à un âge particulièrement marqué par des changements biologiques et psychologiques importants,
- de l'accroissement parfois brutal de la taille,
- de modifications pondérales qui sont fréquemment sensibles, notamment chez les filles,
- d'une façon générale, de bouleversements physiologiques profonds auxquels s'ajoutent des modifications plus ou moins radicales d'habitudes de travail, l'ensemble entraînant des transformations fonctionnelles importantes. Il s'agit là d'une période au cours de laquelle peuvent apparaître des oscillations endocrino-végétatives et des dysharmonies fonctionnelles qui peuvent entraîner une certaine instabilité motrice laissant apparaître des alternances d'agitation mal canalisée et de ralentissement de l'activité.

*Ces manifestations s'accompagnent de modifications des représentations relatives à leur corps plus ou moins marquées selon les individus mais inévitables et qui accentuent encore l'iso-*

## lement et la difficulté d'assumer les problèmes inhérents à cette période de la croissance.

Ces caractéristiques sont accompagnées de phénomènes dont le développement influe de façon très sensible sur l'enseignement au cours de cette période.

Cette situation, est assez fréquemment perçue comme une régression de la motricité et une diminution des capacités de mobilisation énergétique. Si ces phénomènes, ne doivent pas être assimilés à des situations d'échec, ils peuvent, si l'enseignant n'y prend garde, entraîner des attitudes de rejet des activités physiques. Ils doivent donc être pris en considération et induire des stratégies pédagogiques adaptées.

D'autre part, ces caractéristiques sont génératrices d'hétérogénéité et les problèmes de mixité peuvent, en éducation physique et sportive poser des difficultés supplémentaires par l'apparition de différenciations importantes dans les capacités mais surtout dans les goûts et les motivations. Dans ces conditions, pour ces élèves, le choix des contenus d'enseignement en éducation physique et sportive, a des conséquences importantes. En effet, selon les activités pratiquées, les apprentissages proposés, les réactions des adolescents peuvent être très différentes et conditionner profondément les goûts et les comportements ultérieurs. Les activités choisies devront permettre de façon apparemment contradictoire de mieux se réaliser, de rechercher sa personnalité et d'améliorer, tout en se fondant dans le groupe, l'image que l'on peut avoir de soi.

Cette période de plus grande fatigabilité exige une adaptation pédagogique continue. L'enseignement privilégiera les apprentissages techniques fins et laissera au second plan les exercices dits d'endurance et d'effort prolongé.

La solidarité, la responsabilité et l'action collective, mais aussi la recherche de l'équilibre personnel, en renforçant ce qui peut encore paraître fragile chez ce « presque adulte » sont autant d'objectifs qui aideront à former un projet personnel. A charge pour l'enseignement de lui en fournir les moyens.

A cet égard l'enthousiasme du professeur peut être communicatif. Son indifférence également. La recherche de l'authentique, de l'exemple, fait osciller constamment ces élèves à la fois blasés et étonnés, entre l'identification fébrile du sérieux et celle du dérisoire. C'est l'âge de la ferveur et de la crainte du ridicule, *c'est également celui où l'éducation physique et sportive joue ses plus importants enjeux.*

N'est-ce pas celui où l'école les joue également ? L'éducation physique et sportive peut alors influencer de façon très positive les comportements présents et ultérieurs des élèves et les aider à préciser leur statut de futur adulte.

## 3. L'ADOLESCENCE (16<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup> année)

A cette période, le développement pondéral devient important, le développement de la taille s'atténue et la croissance porte essentiellement sur le thorax. Il s'agit du stade où s'atteignent les proportions harmonieuses. Les caractères sexuels s'affirment.

Au plan fonctionnel, une plus grande aisance cardio-respiratoire s'installe, alors que le rythme cardiaque se ralentit, ainsi que la fréquence respiratoire.

Les synergies fonctionnelles s'améliorent et une certaine stabilité des réactions nerveuses et humorales réapparaît.

En ce qui concerne le développement moteur, nous pouvons constater une différenciation du comportement moteur chez la jeune fille et l'adolescent.

**Chez la jeune fille**, après une période indéécise où elle peut cultiver des allures masculines, se manifestent :

- une activité globale souvent spontanée, qui peut être source de créativité,
- l'intervention permanente de la sphère instinctive dans le comportement, en contradiction apparente avec des préoccupations rationnelles et méthodiques,
- une impulsivité relative,
- une centration sur l'aspect de sa personne qui appelle l'affinement du geste qui gagne en aisance et en grâce ce qu'il perd en puissance (modicité du développement musculaire post-pubertaire).

**Chez l'adolescent**, la maturation des structures motrices se poursuit dans le sens :

- d'un contrôle analytique de l'activité grâce à des processus de réponses et d'inhibitions de mieux en mieux ajustés aux stimuli, d'une adaptation de l'activité de relation dans le sens de la précision, de l'économie et de la plus grande efficacité du geste,
  - de l'apparition de la puissance liée au développement rapide et intense des masses musculaires. Au plan psychologique et social, la disponibilité est plus grande pour les intérêts sociaux. C'est la période des perspectives. L'adolescente ne vit plus seulement dans le présent, ils découvrent l'avenir. L'introversion de l'âge précédent tend à disparaître. Au contraire apparaissent :
  - le désir d'association en vue d'un but commun,
  - des intérêts multipliés pour la société adulte,
  - la recherche de l'adulte pour son expérience technique,
  - l'acquisition de l'autonomie dans le cadre des loisirs,
  - la recherche d'une vie sentimentale,
  - l'attrait pour la vie de groupe.
- Du point de vue des activités :
- le développement de la résistance peut être recherché, mais de façon dosée,
  - les efforts répétés deviennent possibles et la notion d'entraînement ou de préparation physique est comprise et prise en compte pour l'obtention de résultats,
  - le travail musculaire devient plus intense et peut être répété,
  - pour les deux sexes, une motricité fine est développée, pour une meilleure efficacité du geste, une amélioration de la communication et de l'expression et l'élaboration d'une efficacité collective. D'une façon générale, il s'opère une certaine réconciliation avec l'image de soi, au profit d'un désir de réalisation. Interviendra peut-être, alors la nécessité de freiner, tout en laissant libre cours au goût de la compétition, la multiplication incontrôlée des efforts importants et des fatigues excessives. ■

(1) Nous remercions, à cet égard, le Docteur Henri Périé, Docteur en médecine, Inspecteur Général de la Jeunesse et des Sports, qui a bien voulu nous confier la dernière édition du rapport de la commission nationale chargée d'étudier « Les activités physiques et sportives de la naissance à la maturité ». Nous y avons trouvé de nombreuses références relatives aux données bio-fonctionnelles caractéristiques du développement de l'enfant et de l'adolescent.

