



ACADÉMIE  
DE LYON

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Ain

# EPS et activité physique pour améliorer le climat scolaire

# L'activité physique

Définition

# Pour une meilleure santé, chaque mouvement compte selon l'OMS

## Qu'est-ce que l'activité physique ?

Selon l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, on entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

## Qu'est-ce que la santé ?

L'OMS définit la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

« Être physiquement actif est essentiel pour **la santé et le bien-être** [...] »

*Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Directeur général de l'OMS*

« L'activité physique, quels qu'en soient le type et la durée, peut **améliorer la santé et le bien-être**, et **plus on en fait, mieux c'est** »

« Du reste, si vous devez passer beaucoup de temps assis, que ce soit au travail ou à l'école, vous devriez faire plus d'activité physique pour contrer les effets nocifs de la sédentarité. »

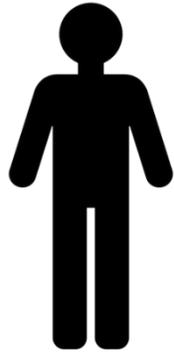
*D<sup>r</sup> Ruediger Krech, directeur de la promotion de la santé à l'OMS*

# Constats et recommandations (OMS, FF cardiologie)

en 2015

## 5-17 ans

28 %



18 %



60 minutes par jour  
d'activité physique

Depuis 40 ans, les enfants ont perdu près de 25%  
de leur capacité cardio-vasculaire !

# 5-17 ans



**60 minutes par jour  
d'activité physique**

## Bien-être physique

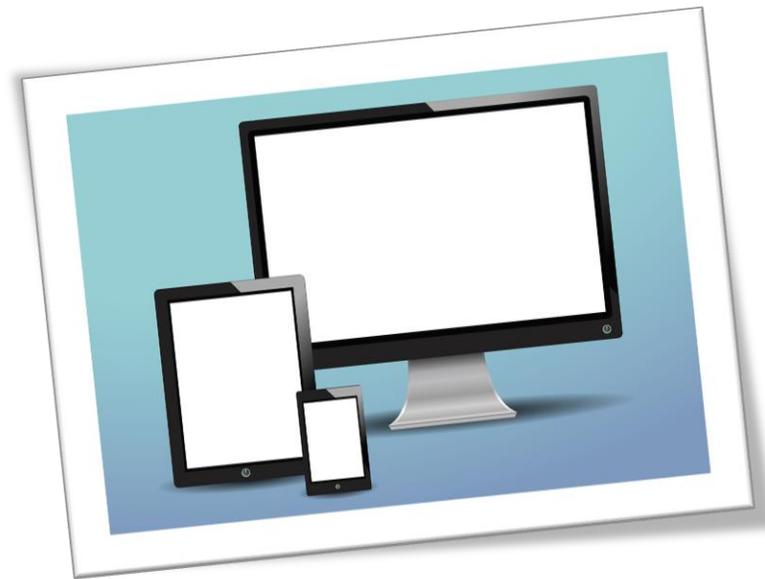
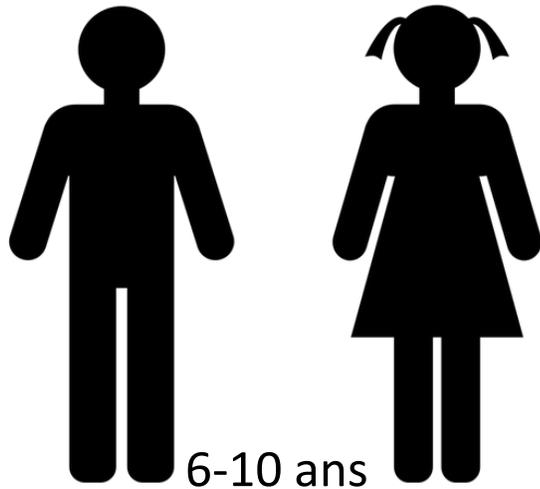
- développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations)
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon)
- développer une conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements)
- garder un poids approprié

## Bien-être moral, social

- surmonter anxiété et dépression (effets psychologiques bénéfiques)
- contribuer au développement social : s'exprimer, prendre confiance, interagir et s'intégrer

**Les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains et ont de meilleurs résultats scolaires.**

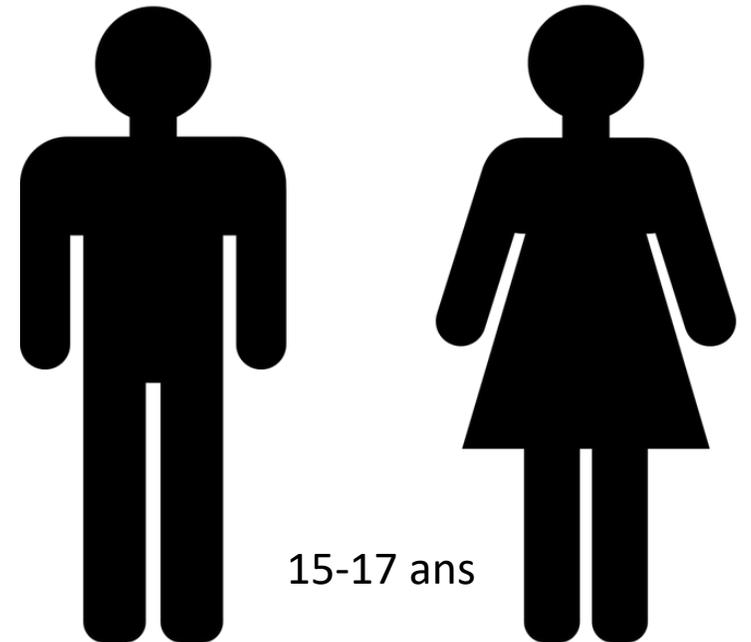
50 %



au moins 3h  
par jour

87 %

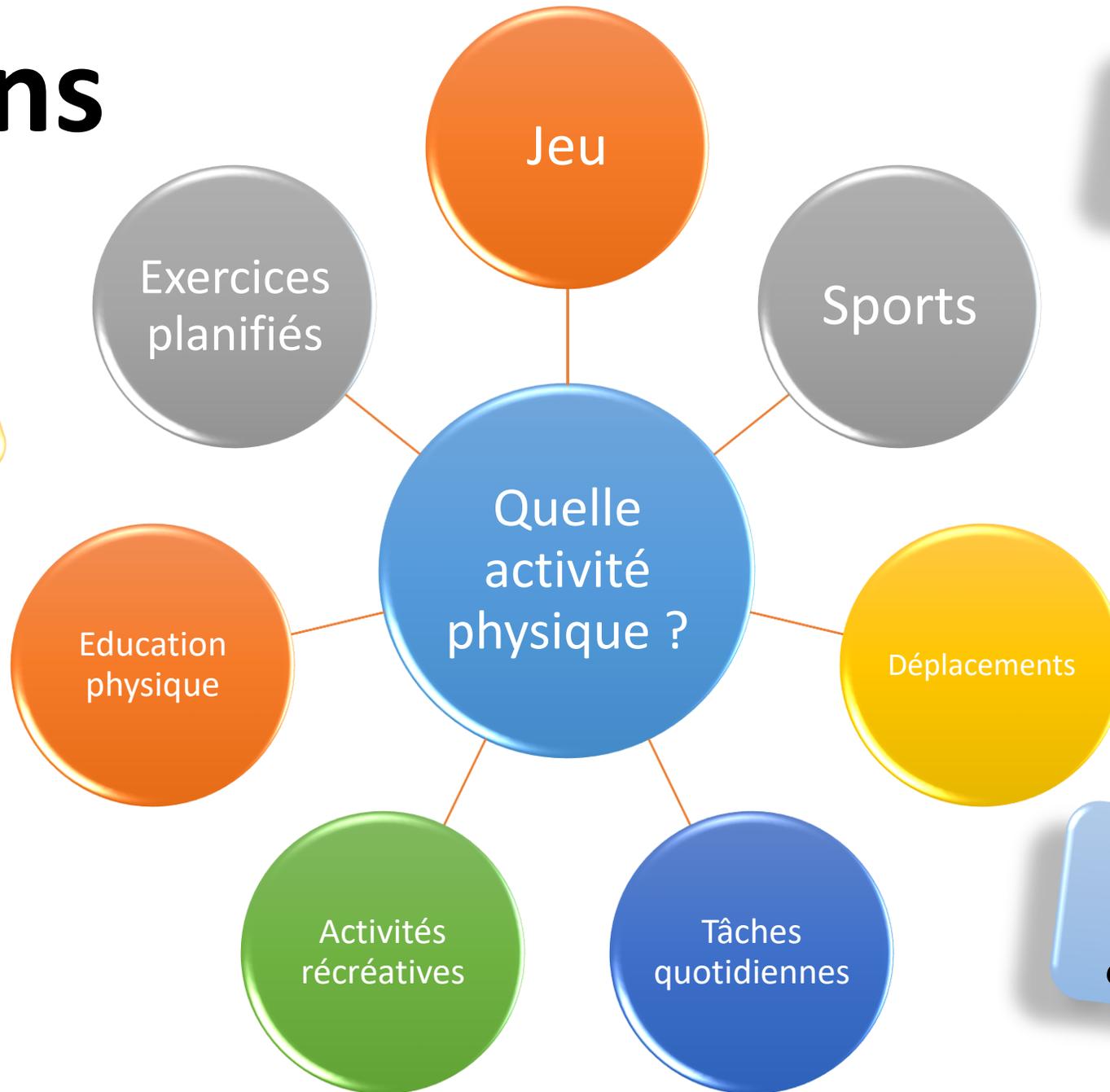
71 %



L'usage des écrans peut être une cause de **sédentarité**.

# 5-17 ans

à l'école



en famille

en club,  
association

# Le climat scolaire

Définition

## Qu'est-ce que le climat scolaire ?

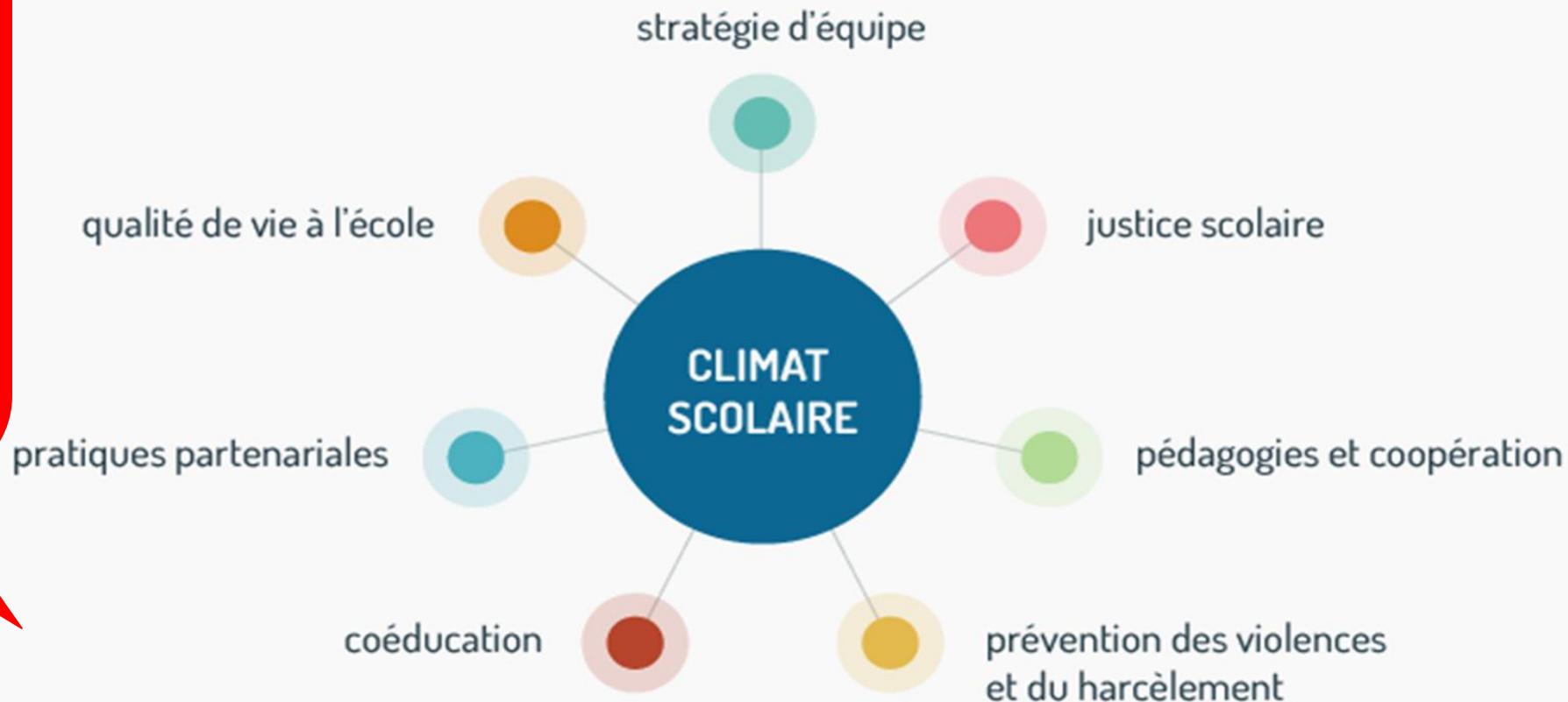
Le climat scolaire concerne toute la communauté éducative. Il renvoie à l'analyse du contexte d'apprentissages et de vie, et à la construction du **bien vivre**, du **bien être** pour les élèves et pour les personnels dans l'école.

## Un climat scolaire positif c'est :

- l'amélioration des résultats scolaires
- l'amélioration du bien-être des élèves et des adultes
- la diminution notable du harcèlement
- la diminution des problèmes de discipline
- la diminution des inégalités scolaires
- une plus grande stabilité des équipes
- une baisse de l'absentéisme et du décrochage scolaire

## Comment agir ?

Agir sur le **climat scolaire**, c'est agir sur l'ensemble de l'organisation de l'école, en portant des actions sur **7 facteurs** :



**Consigne :**  
*Au regard des définitions, constats et recommandations, quels sont les obstacles que vous rencontrez en terme de climat scolaire ? Illustrez chaque facteur par une pratique possible (EPS et climat scolaire)*

GUIDE

AGIR SUR LE CLIMAT SCOLAIRE  
A L'ECOLE PRIMAIRE

Lien entre activité physique, EPS  
et climat scolaire

à l'école

EPS



SPORT  
SCOLAIRE  
USEP

ACTIVITE  
PHYSIQUE

TEMPS DE  
TRANSITION

RECREATION  
(jeu)

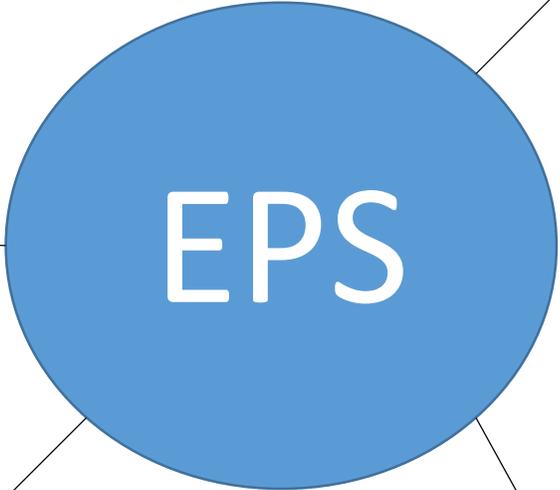


**Pour l'enseignant**



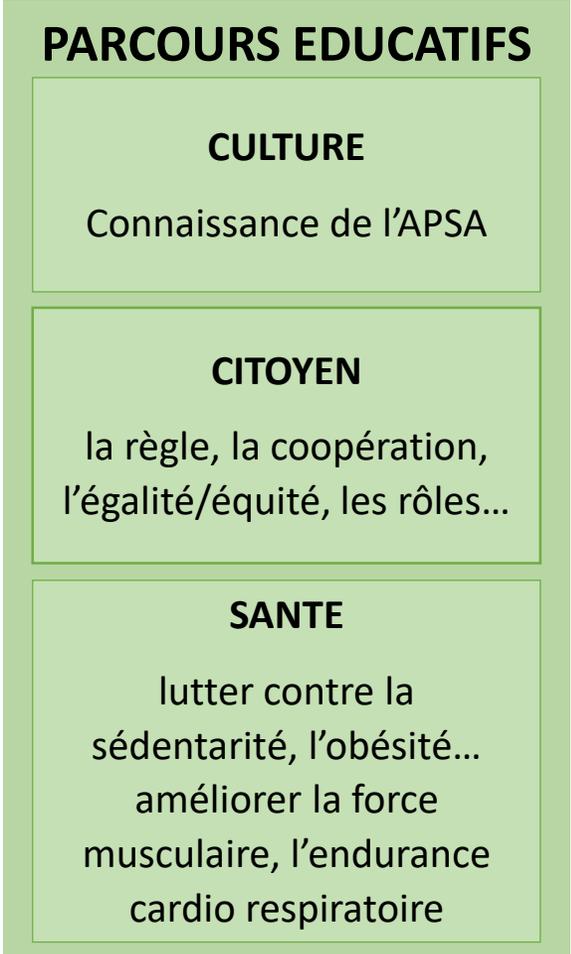
**METTRE L'ELEVE AU CENTRE DU PROJET**

- Transformer sa motricité : littératie physique
- Transformer ses représentations (ex : le foot c'est pour les garçons)
- Se connaître (ex : relevés de performances, progrès par rapport à soi)
- Être acteur, donner du sens aux apprentissages (ex : longueurs et mesures et course)



**STRUCTURER LES APPRENTISSAGES**  
Unité d'Apprentissage

**CONSTRUIRE LE PARCOURS DE L'ELEVE**  
Programmations, progressions



# Unité d'Apprentissage en EPS



Phase de découverte	Phase de référence	Phase de structuration	Phase de référence	Phase de réinvestissement
<b>Entrer dans l'activité</b> <u>Situations globales</u> , Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire	<b>Se situer</b> <u>Situation de référence</u> Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité	<b>Apprendre et progresser</b> <u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices	<b>Mesurer les progrès</b> <u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits	<b>Réinvestir</b>
1 ou 2 séances	1 séance	6 séances	1 séance	1 ou 2 séances
Evaluation diagnostique		Evaluation formative	Evaluation sommative	<b>Construire et/ou vivre un projet de rencontre sportive</b>

*Est-il possible de transposer l'UA d'EPS pour travailler une notion en maths, français ou sciences ?  
Prenez un exemple .  
Quelle plus-value ? Quelles contraintes ?*

Et en classe ?

# Unité d'Apprentissage en EPS



Phase de découverte	Phase de référence	Phase de structuration	Phase de référence	Phase de réinvestissement
<b>Entrer dans l'activité</b> <u>Situations globales</u> , Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire	<b>Se situer</b> <u>Situation de référence</u> Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité	<b>Apprendre et progresser</b> <u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices	<b>Mesurer les progrès</b> <u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits	<b>Réinvestir</b>
1 ou 2 séances	1 séance	6 séances	1 séance	1 ou 2 séances
Evaluation diagnostique		Evaluation formative	Evaluation sommative	<b>Construire et/ou vivre un projet de rencontre sportive</b>

<b>DECOUVERTE D'UNE NOTION</b> Recherche manipulation		<b>STRUCTURATION DE LA PENSEE</b> Mise en commun des résultats de la recherche	<b>INSTITUTIONNALISATION</b> Mise en forme de la notion Écriture de la leçon	<b>REINVESTISSEMENT DE LA NOTION APPRISE</b> Entraînement Exercices Mémorisation	<b>EVALUATION</b>
---	--	---	--	---	-------------------

Et en classe ?

## EPS

Régulière et programmée,  
qui met l'élève au centre de son projet en relation avec les autres  
(rôles)

45min/j en C1, 108h d'EPS en C2 et C3

### + ACTIVITE PHYSIQUE (→ 60min/j)

pause active + récréations dynamiques + USEP +...

*action : La pause active pour se rendre disponible et réussir*

## METTRE L'ELEVE AU CENTRE DES APPRENTISSAGES

Cohérence, cohésion,  
structuration, programmation, progression  
prise en compte des besoins des élèves  
projet de l'élève

stratégie d'équipe

## CITOYEN

*action : La règle en EPS pour  
construire la règle en classe, dans  
l'école*

qualité de vie à l'école

EPS

justice scolaire

CLIMAT  
SCOLAIRE

pratiques partenariales

pédagogies et coopération

## SANTE

Répondre aux préconisations de l'OMS  
(lutte contre la sédentarité, l'obésité) :  
1h d'activité physique/j

coéducation

prévention des violences  
et du harcèlement

## PROJET DE L'ELEVE

Pour apprendre, progresser,  
s'engager, prendre confiance,  
être autonome... **ETRE ACTEUR !**

## CITOYEN

*action : La coopération en EPS  
pour apprendre ensemble*

# Groupes de réflexion

Action 1 :

La règle en EPS pour construire la règle en classe, dans l'école

**Consigne :**

***Rédiger les observables pour mesurer les liens entre les règles en EPS et les règles en classe***

Action 2 :

La coopération en EPS pour apprendre ensemble en classe

**Consigne :**

***Rédiger les observables pour mesurer les effets des pratiques coopératives en EPS et en classe***

Action 3 :

La pause active pour se rendre disponible et réussir

**Consigne :**

***Rédiger les observables pour mesurer les effets des pauses actives sur la mise en activité des élèves.***

# Action 1

La règle en EPS pour construire la  
règle en classe, dans l'école

**Consigne :**

***Rédiger les observables pour mesurer les liens entre les règles en EPS et les règles en classe***

## Éléments de réflexion

- Pourquoi les règles en sport sont-elles rarement contestées ?
- Qu'arrive-t-il quand une règle n'est pas respectée ?
- Qui est garant de la règle ?
- Peut-on confier l'arbitrage aux élèves ? Comment ?

# Action 2

La coopération en EPS pour  
apprendre ensemble en classe

**Consigne :**

***Rédiger les observables pour mesurer les effets des pratiques coopératives en EPS et en classe***

## Éléments de réflexion

- Qu'est-ce que coopérer en EPS ?
- Quels sont les principes de la coopération en EPS ?
- Quelles sont les activités physiques qui demande de la coopération ?
- Quels dispositifs mettre en place pour une coopération réussie en EPS ?
- Quels éléments transférer en classe ?
- Comment organiser la coopération en classe ?

# Action 3

La pause active pour se rendre  
disponible et réussir

**Consigne :**

***Rédiger les observables pour mesurer les effets des pauses actives sur la mise en activité des élèves.***

## Éléments de réflexion

- Quels éléments peuvent rendre les apprentissages difficiles pour les élèves ?
- Quels signes vous permettent de dire que parfois c'est difficile ?
- Comment organisez-vous les transitions entre 2 séances d'apprentissage ?
- Quels seraient les besoins des élèves pour se « remettre » au travail ?
- Quelles formes pourraient prendre ses transitions pour relancer la machine ?
- Ces pauses pourraient-elles être prises en charge par les élèves ? Comment ?

