

# L'EPS

## à l'école maternelle

### QUELLE PLACE POUR LE CORPS ?



S. Touache

A l'école maternelle,  
l'activité physique est nécessaire,  
incontournable.

C'est avec son corps que l'enfant découvre,  
expérimente le monde, se transforme,  
accède à de nouveaux pouvoirs...

Il faut bien différencier les moments d'apprentissage en EPS  
"agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique" et  
« les 30 minutes d'activité physique », dont la récréation fait partie.

Si l'activité physique de l'enfant concerne tous les adultes autour de lui  
(parents, animateurs, éducateurs...), le rôle de l'école n'est pas seulement de  
« faire bouger » mais bien de viser **le développement des capacités motrices et  
la pratique régulière d'activités physiques, sportives et artistiques.**

Le développement moteur et sensoriel constitue une condition  
première pour assurer un épanouissement harmonieux de  
l'enfant et un engagement efficace dans les apprentissages.  
Il participe au développement global de l'enfant, à travers  
l'expérience corporelle, le développement physiologique,  
psychologique, moteur et cognitif.

Extrait de :

## « Plaidoyer pour une éducation physique et sportive à la maternelle »

Delsahut, F., & Lefèvre, E. (2018)

*Fabrice Delsahut est Maître de conférence, HDR,  
membre du conseil scientifique de l'AGEEM*

« [...] Nous revendiquons une éducation physique de base, telle que conçue par Jean Le Boulch « centrée sur le développement des aptitudes fondamentales psychomotrices et des facteurs d'exécution. » Cette éducation physique de base se doit en premier lieu d'être évaluée. [...] Il existe de nombreux registres d'indicateurs s'appuyant sur les niveaux de développement des enfants ou sur leurs performances motrices liées aux maturations des mouvements fondamentaux sur lesquels les évaluations peuvent s'appuyer. Cette maîtrise corporelle basée sur l'équilibre, l'inhibition (contrôle de l'empêchement, de l'arrêt, du freinage, d'un ou de tous les mouvements), la proprioception, l'adaptation (gestuelle, lors des déplacements, à l'espace) devrait permettre à l'élève d'évoluer dans la perception et dans la maîtrise du temps et de l'espace.

L'EPS et le sport reposent sur une base psychomotrice importante. Il faut en effet un minimum de connaissance de son corps, de l'espace et d'adaptation au temps pour aborder toute activité sportive ou autre. Les séances de motricité ont pour but d'éduquer l'élève, et d'arriver à une qualité du mouvement. Cet enjeu s'inscrit dans un curriculum scolaire et personnel donc prospectif. La maternelle constitue ainsi un temps incontournable pour le développement moteur, pour la prise de conscience de soi, de son corps et pour la prise de conscience de son environnement spatio-temporel et des possibilités de s'y adapter. Il faut donc redéfinir l'importance de la discipline dans le curriculum à travers les connaissances liées au corps, mécanique et physiologique, en interaction avec l'intellect et l'affect, au sein d'un environnement matériel et humain multiple et complexe.

Depuis trop longtemps, le citoyen lucide, autonome, socialement éduqué a pris le pas sur le citoyen physiquement éduqué. Le citoyen à former est pourtant un être psycho-socio-moteur. Il s'agit donc désormais, de ce point de vue, de trouver un nouvel équilibre entre la personne et le citoyen. Le chantier est immense, car sociétal, et il permettra peut-être que cessent cette « non-assistance à personne en développement » ainsi que cette « non-assistance à personne en charge de ce développement ».

In Delsahut, F., & Lefèvre, E. (2018). Plaidoyer pour une éducation physique et sportive à la maternelle. Cahiers pédagogiques.



# Une distinction claire entre EPS et SPORT

**En EPS, contrairement au sport, le but final de l'activité n'est pas la compétition.**

Grâce à l'école, tous les enfants bénéficient d'une pratique diversifiée en EPS.

La difficulté ou l'échec sont, pour lui, des occasions d'apprendre, de progresser.

L'EPS permet enfin aux élèves de découvrir un pan de culture, de bénéficier, au-delà de leur genre et de leur origine sociale et culturelle, d'expériences et de modes d'expression variés. L'école doit contribuer à la réduction des inégalités liées aux pratiques physiques culturelles filles-garçons, entre territoires.

**En EPS, l'enseignant peut proposer aux enfants des activités en lien avec les autres domaines** (le langage, les arts, les mathématiques, les sciences...) dans le cadre de projets.

## « A l'école maternelle, différencier EPS et SPORT »

Entretien avec **Jacques Méard,**

*professeur ordinaire en EPS à la HEP de Lausanne, retraité et adhérent AGEEM (04/02/2021)*

### Quelles différences entre le sport et l'EPS ?

La différence fondamentale de mon point de vue est que le but du sport est la compétition ou la performance, vaincre, être le meilleur possible. C'est la victoire, se surpasser, réaliser des exploits. Le but de l'EPS est essentiellement éducatif ; concrètement, même si nombre d'entre eux poursuivent des visées éducatives, les entraîneurs sportifs vont être moins attentifs aux élèves en difficulté, qui échouent... la mixité filles-garçons sera vécue uniquement comme une contrainte. A l'inverse l'enseignant va inscrire l'EPS dans son projet de classe, c'est-à-dire, comme dans les autres domaines, qu'il va chercher à compenser les difficultés, à enseigner sur le long terme des habiletés, des capacités physiques, et aussi des valeurs. Comme dans les autres domaines, l'enseignant en EPS va être très attaché à la justice, à la réussite, il va tout faire pour que les échecs soient perçus par les élèves comme des erreurs à l'origine de progrès.

En particulier, à l'école maternelle, il semble essentiel d'inclure l'EPS dans des projets mêlant d'autres domaines, le langage (production, compréhension), le débat à propos des règles, de l'évaluation, les activités artistiques, les mathématiques... Tout cela, l'intervenant en sport n'est pas en capacité de le faire. C'est aussi pour cela que, même si l'EPS poursuit une finalité de santé et qu'actuellement cette finalité est principalement orientée vers la lutte contre l'obésité, cela ne peut pas se réduire à « bouger, être en mouvement, s'activer ». Il s'agit en fait d'une discipline qui s'inscrit sur le long terme dans des projets imbriqués dans d'autres domaines et qui prend pour appui des activités qui ne sont pas que sportives. C'est pourquoi le sport est souvent « distordu » par les enseignants, avec des activités qui permettent aux élèves d'accéder à un pan de culture qui n'est pas une sous-culture. Dans certaines familles, sans cet accès à la culture, les enfants vont pratiquer ce que leur

genre, leur milieu socioculturel, va leur permettre de faire. Le rôle de l'école est d'aider les élèves à échapper à ces déterminismes genrés, sociaux. Grâce à l'EPS, les garçons issus de l'immigration vont faire de la danse, les filles vont jouer à la balle ovale. A cette condition, on se rend compte que la mixité filles-garçons en EPS n'est pas seulement une contrainte pour l'enseignant, elle est aussi une opportunité pour chacun de voir autre chose que ce que lui dictent son milieu social ou son genre. Cet aspect culturel et éducatif est vraiment spécifique de l'EPS en France, cela n'existe pas de la même manière dans d'autres pays. C'est comme la spécificité de l'école maternelle française, ce n'est pas commun et c'est un bien précieux qu'il nous faut collectivement préserver.

### Il nous faut donc bien distinguer l'EPS et les 30 mn d'activité physique par jour ?

30 mn par jour oui, mais 30 mn de quoi ? Si cela permet aux élèves d'être plus habiles, d'éviter des accidents domestiques, de manipuler plus aisément des objets, d'anticiper des trajectoires de mobiles, d'être plus endurants, pourquoi pas ? Mais si c'est 30 mn de gymnastique "néo-suédoise" ou seulement de course à pied par exemple, ce n'est pas pertinent. Les 30mn n'abordent l'activité physique que sous l'aspect quantitatif. Or, si ce dernier est important, on ne peut pas s'en tenir là uniquement. Le danger, c'est de perdre de vue, à partir de cette approche quantitative, tous les objectifs éducatifs de l'EPS, qui sont bien présents dans les programmes.

Ces 30 mn d'activité quotidienne, c'est plus largement, au niveau familial et sociétal qu'il faudrait les proposer, et ce de manière globale (prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, aller à l'école à pied, aller jouer au parc, pratiquer la marche à pied...).

## Points de vigilance pour conduire des situations en EPS :

### L'école maternelle à l'écoute des besoins des enfants :

L'école maternelle doit prendre en compte les besoins physiques, physiologiques, moteurs, les besoins qu'ont les enfants entre 2 et 6 ans d'explorer l'environnement, les objets qui les entourent.

L'activité physique contribue au bien-être physique et psychique et à une bonne santé.

C'est l'EPS qui a, en grande partie, la charge de cet apprentissage. C'est pourquoi, en maternelle, **une séance quotidienne d'EPS est incontournable.**

### Un enjeu de santé publique :

Ces besoins essentiels sont parfois moins pris en compte dans la vie quotidienne des enfants qui manquent d'activité physique (temps important sur les écrans, sédentarité, trajets motorisés, peu de temps de jeu à l'extérieur...).

A l'école maternelle on apprend à prendre soin de son corps : on se lave les mains et on a la possibilité de boire avant et après la séance.

### A chacun son rythme ! Créons de la cohérence au sein des équipes :

En étant vigilant aux temps de l'enfant et identifier les moments propices à l'activité physique. L'école maternelle favorise l'alternance d'activités mettant le corps en jeu et respectant le rythme de chacun (baisse de vigilance, besoin de calme...).

### Osons des dispositifs variés !

- Et si on décroisonnait au sein de l'école pour organiser des petits groupes de travail en EPS ?
- Et si on organisait des petits groupes tournants sur le principe des ateliers ?
- Et si on privilégiait au maximum la pratique en extérieur ?

### Faire progresser les élèves

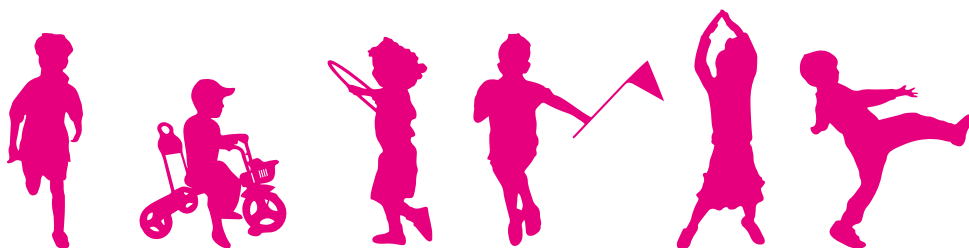
L'école maternelle correspond à l'âge d'or de l'apprentissage des fondamentaux moteurs :

**LOCOMOTIONS-EQUILIBRES-MANIPULATIONS-PROJECTIONS ET RECEPTIONS D'OBJETS**

L'école maternelle a pour rôle de développer un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires et de répondre aux désirs exploratoires des élèves.

### Pour l'enseignant :

- c'est permettre aux élèves de découvrir au maximum les différentes possibilités corporelles et engager l'enfant à oser, à prendre du plaisir et à éprouver ses limites
- c'est aménager les espaces afin de permettre des expérimentations riches et variées
- c'est travailler pieds nus pour ressentir les appuis, prendre des informations proprioceptives différentes
- c'est leur permettre d'enrichir la connaissance de leur corps, faire manipuler les articulations, nommer les différentes parties du corps pour pouvoir les mobiliser plus facilement et travailler la dissociation segmentaire





- c'est penser à l'installation de miroirs dans les écoles maternelle pour permettre à l'enfant d'accepter son image, de s'observer et d'associer des positions aux sensations qu'il ressent (proprioceptives)
- c'est éviter les temps d'attente pour leur permettre à tous un temps d'activité suffisant au cours des séances
- c'est prévoir des consignes courtes, claires avec du matériel inducteur pour privilégier l'aspect moteur. Les séances d'EPS en transversalité nécessitent des situations en amont ou en aval dans la classe pour aborder d'autres domaines d'apprentissage, ou en situation (dénombrement, vocabulaire spécifique, espace..) mais pas au détriment de l'activité physique qui doit rester première !

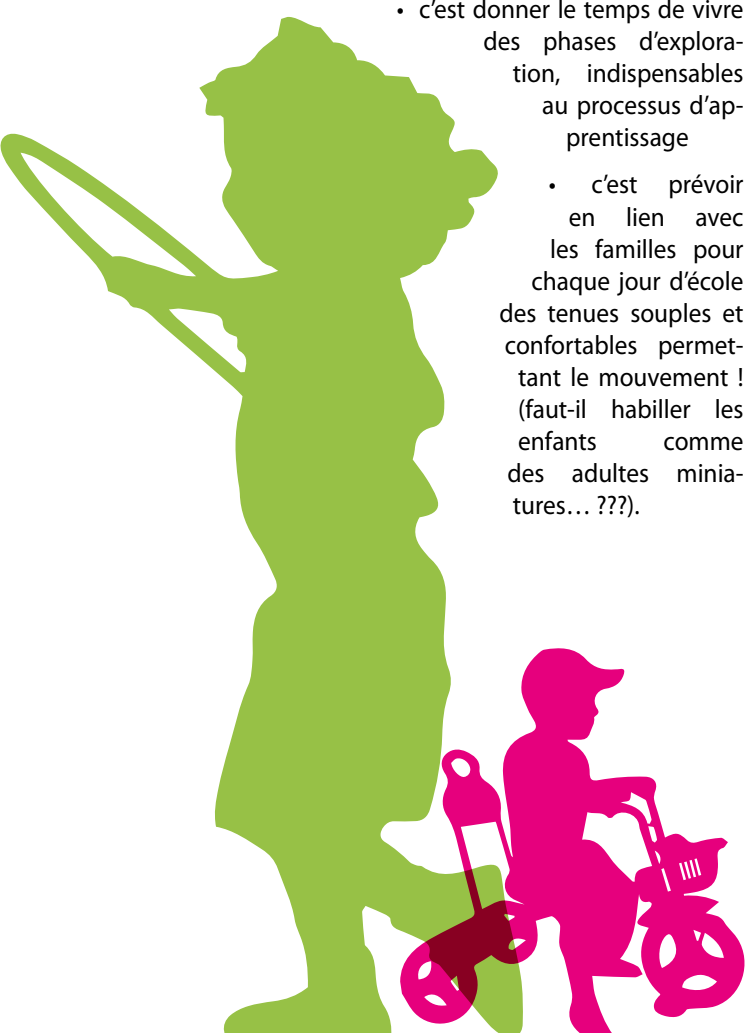
- c'est donner le temps de vivre des phases d'exploration, indispensables au processus d'apprentissage
  - c'est prévoir en lien avec les familles pour chaque jour d'école des tenues souples et confortables permettant le mouvement ! (faut-il habiller les enfants comme des adultes miniatures... ???).

## Et la récréation?

La récréation, même écourtée, **est un temps de liberté indispensable pour l'enfant, quelle que soit la météo.** Il faut lors de ce temps laisser le choix à l'enfant d'aller d'un espace à l'autre, de bouger... ou pas.

L'équipe pense l'aménagement des créneaux horaires de manière évolutive, en fonction des besoins des enfants. Après un début d'année où les plus petits peuvent bénéficier seuls de la cour, il est possible de proposer des récréations échelonnées multi-âge. La récréation est un temps précieux d'apprentissage du vivre ensemble sous le regard attentif des adultes.

- Définir en équipe des règles communes et évolutives d'utilisation de l'espace et du matériel.
- Pour les plus jeunes, laisser la possibilité de faire plusieurs courtes récréations, afin de satisfaire le besoin de bouger fréquemment.
- Aménager dans la cour de récréation plusieurs espaces : jeux, explorations, circuits, activités calmes...
- Permettre le prolongement des activités apprises en EPS (activités de roule, jeux traditionnels, rondes...).
- Laisser les élèves explorer, voire détourner les éléments de la cour (objets, éléments naturels...). Ces objets, ces aménagements peuvent induire des activités développant leur imagination et leur créativité.
- Prévoir du matériel varié adapté laissé au libre choix des enfants.
- Travailler avec les familles (accepter que l'enfant sorte par temps de pluie, qu'il se salisse, donner une tenue adaptée, des vêtements de rechange).





S. Touache

## Des espaces à investir :

### Dans l'école

- Penser à la polyvalence des espaces : salle de motricité, cour de récréation, autres salles, hall, lieux de sieste, utiliser les couloirs pour proposer des trotteurs, draisiennes, trottinettes, porteurs, les escaliers...
- Prévoir des espaces à l'intérieur pour autoriser à bouger les enfants qui en éprouvent le besoin.
- Permettre dans des temps d'accueil ou définis, la possibilité d'investir certains espaces (flexibilité de l'usage des lieux).

### Hors de l'école

- Penser à investir d'autres lieux à proximité : cour de l'élémentaire lorsqu'elle n'est pas utilisée, salle polyvalente, gymnase, stade, parc, plateau sportif, piscine, forêt...



## Pour aller plus loin...

- **Le flyer à destination des familles « comme tous les enfants j'ai besoin de bouger »**  
<https://ageem.org/bouger-en-famille/>
- **Les défis du blog de l'AGEEM en activité physique, jouer le jeu en famille**  
<https://delecolealamaison.ageem.org/articles/>
- **Le padlet des JNSS en partenariat avec l'USEP**  
[https://padlet.com/fr\\_bruno83/hqy7idg0hqv7vr8j](https://padlet.com/fr_bruno83/hqy7idg0hqv7vr8j)
- **Activités psychomotrices**  
<https://delecolealamaison.ageem.org/activites-motrices/>

