

UN PROJET D'EXIGENCE PERSONNALISÉ DE SANTÉ

Un projet d'Éducation Physique et Sportive (EPS) pour la santé des élèves

Les enseignants d'EPS ont pour mission de construire collectivement leur projet pédagogique d'équipe. Les choix sont souvent difficiles à faire pour répondre aux caractéristiques des élèves, aux programmes de la discipline, aux installations et prendre en compte les sensibilités des collègues. Les orientations fortes restent peu visibles. L'enjeu de cet article est de pouvoir structurer ce projet d'équipe autour de la notion d'éducation à la santé qui reste au centre de toutes les préoccupations actuelles.

*« La santé est un état de bien-être
physique, mental et social. »*

La santé est envisagée comme « la capacité d'un individu à s'adapter et à s'autogérer face aux exigences physiques, sociales et émotionnelles de la vie » (Huber et al., 2011). En s'appuyant sur ce cadre, l'élaboration du projet d'EPS s'organise selon trois axes prioritaires et exigeants : l'exigence physique, l'exigence sociale et l'exigence cognitive. L'équipe se positionne sur les éléments à travailler pour répondre aux caractéristiques et besoins des élèves par niveau de classe. La programmation est alors définie selon les champs d'apprentissage en fonction des projets de transformation visés.

Chaque équipe oriente ses choix au sein des différents pôles de la santé. L'exigence physique prend en compte le travail des habiletés motrices (postures, souplesse, tonicité, coordination), ressentis, mais aussi l'intensité de

l'engagement. L'exigence sociale est retenue dans le travail de groupe collaboratif, la notion de rôles, les codes de communication pour favoriser l'ouverture d'esprit, l'intégration de tous les élèves pratiquants et inaptes. L'exigence mentale propose des pistes de travail autour de la rigueur, de la concentration, de la gestion des limites, du plaisir de pratiquer et de la connaissance de soi pour gagner en efficacité et donc en confiance.



S'imposer des choix au sein des trois pôles de la santé

Être exigeant avec les critères physiques

Savoirs fondamentaux de la discipline EPS, les critères physiques et moteurs retenus sont incontournables et se situent au cœur des choix de l'équipe pédagogique. Selon M. Jubault (maître de conférences en physiologie, anatomie et biomécanique à STAPS Nantes), lors de la conférence du 27 février 2025 consacrée à la formation « santé-suivi numérique », pour garantir une bonne santé aux élèves, l'objectif premier d'une leçon est de proposer au moins dix minutes de pratique à haute intensité ⁽¹⁾. Cet objectif peut devenir le fil conducteur de chaque leçon.

Une deuxième orientation consiste à développer des postures sécuritaires chez les élèves dans l'ensemble des enseignements en prenant en compte les apprentissages visés et en formulant des conseils précis et adaptés ⁽²⁾.

L'échauffement fait également partie intégrante des apprentissages. Il s'appuie sur un travail cardio-vasculaire, articulaire, de souplesse, d'étirements, de renforcement musculaire, ainsi que sur des activités de coordination et de synchronisation. Il peut intégrer des dimensions de concentration, de respiration, de récupération et de détente. Les axes de travail retenus sont alors : se préparer, se connaître, récupérer, gérer son effort, s'engager selon ses capacités, gérer son stress et performer.

Une autre approche consiste à mobiliser les ressentis des élèves comme base de travail pour les accompagner ⁽³⁾. Les bilans de situation, de leçon et de séquence peuvent ainsi s'appuyer sur différents indicateurs : les temps de pratique à haute intensité, les impressions liées au moral et à la motivation, le plaisir éprouvé pendant la leçon, ainsi que les ressentis corporels après l'effort, notamment au niveau de la respiration et des muscles (ressource 1).

Être exigeant avec les critères d'ordre social

L'équipe pédagogique oriente également ses choix en fonction des critères d'ordre social disponibles.

Exiger une relation élève acteur-professeur accompagnateur implique la volonté de créer un climat de travail bienveillant et positif. À chaque leçon, l'élève est amené à mieux se connaître, à expérimenter et à visualiser les différentes étapes de sa progression. Dans cette perspective, l'enseignant met en place une véritable pédagogie de la communication ⁽⁴⁾, articulée autour de repères d'apprentissage clairs favorisant le suivi des apprentissages.

Le deuxième levier social consiste à systématiser et à varier les formes de groupement. L'objectif est de favoriser le plaisir d'agir, la création collective et le développement de la confiance en soi à travers la réussite partagée. L'équipe enseignante peut ainsi mobiliser différentes modalités de travail collaboratif. L'enjeu est de conduire l'élève à apprendre avec, grâce, par et pour les autres, dans une logique de coopération ⁽⁵⁾.

Le troisième levier social s'organise autour de la notion de rôle, essentielle pour favoriser l'implication et l'intégration de tous les élèves. Pour maintenir l'émulation, les élèves ont besoin de changements, de surprises et de nouveauté. Il apparaît donc pertinent de varier les propositions tout au long de l'année scolaire. Dans cette perspective, le professeur privilégie des formes de pratique scolaire susceptibles de capter l'attention des élèves, de désacraliser certaines pratiques traditionnelles afin de les engager dans un projet d'apprentissage, et de les faire évoluer à travers des pratiques innovantes ⁽⁶⁾.

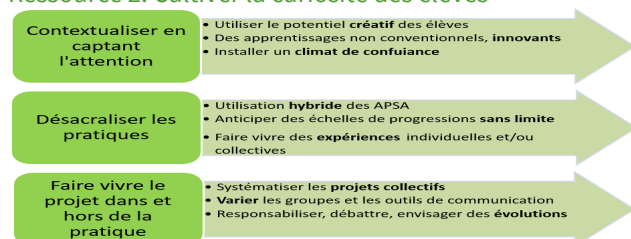
Être exigeant avec les critères cognitifs

Plusieurs leviers peuvent aussi être activés en ce qui concerne les critères cognitifs.

Le premier consiste à favoriser la prise de parole des élèves en organisant des conditions favorables pour se sentir à l'aise et donner envie de s'exprimer à l'oral en organisant les apprentissages dans un contexte serein, en systématisant l'entraide et en faisant vivre les apprentissages de manière ludique et adaptée.

Le deuxième levier consiste à cultiver la curiosité des élèves pour leur donner envie de s'engager dans la pratique et conserver leur motivation. Dans ce contexte de liberté créative, chacun cherche à aller plus loin et tisse des liens entre tout ce qu'il y a à apprendre.

Ressource 2. Cultiver la curiosité des élèves



Le troisième levier cognitif à prendre en compte est celui de la rigueur et de la volonté de tester les limites. Du côté enseignant, cela pousse l'équipe à prendre en compte tous les élèves, pratiquants, porteurs de handicap, inaptes et à accueillir leurs émotions. Du côté de l'apprenant, l'idée est d'amener à mieux se connaître pour aller au bout des apprentissages tout en restant ambitieux et en mettant l'accent sur les progrès durant chaque séquence, chaque année scolaire et durant l'ensemble de son parcours de formation. En ce sens, la validation par compétences, au fil de l'eau, permet de conserver une exigence mutuelle, de donner du temps aux apprentissages et de limiter le stress des élèves.

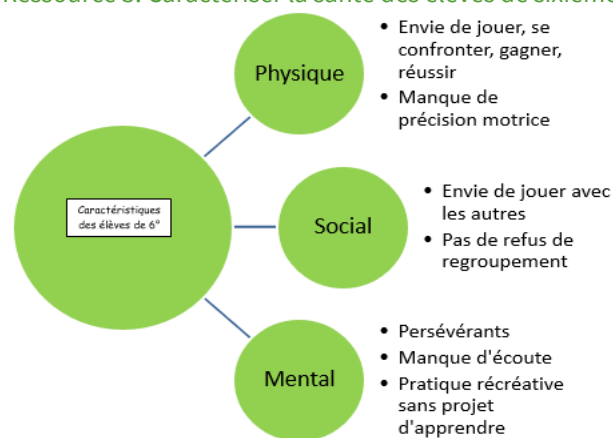
Le dernier levier cognitif répond à une exigence permettant d'asseoir les apprentissages travaillés en EPS. L'objectif est de faire des liens avec les dispositifs au sein du collège, les projets éducatifs interdisciplinaires et la pratique hors du collège (club, avec les amis, en famille).

Organiser et personnaliser les pistes retenues

Être exigeant dans la prise en compte des caractéristiques des élèves

Pour aider les enseignants d'EPS à faire des choix autour des trois pôles de l'éducation à la santé, il est nécessaire de définir au préalable les caractéristiques des élèves en lien avec cette thématique pour chaque niveau de classe.

Ressource 3. Caractériser la santé des élèves de sixième



L'équipe pédagogique réalise alors le même travail avec les autres niveaux pour personnaliser la caractérisation de tous les élèves. La construction du projet d'EPS autour de la notion de santé commence par ce diagnostic.

Être exigeant dans la construction du parcours de formation des élèves

Ensuite, le projet EPS a pour ambition de permettre à

chaque élève de construire son propre parcours de formation et de visualiser ses progrès durant l'ensemble de sa scolarité au collège.

« Être exigeant signifie permettre à chaque élève, enseignant, famille de s'approprier ce projet EPS et pouvoir l'utiliser pour visualiser son positionnement au sein du parcours de formation. »

Il s'agit de construire le cœur du projet EPS en s'appuyant sur une échelle de progression qui met en avant le travail autour d'une éducation à la santé pour tous les élèves.

Ressource 4. Le cœur du projet EPS, le parcours de formation de chaque élève

Étapes	Je participe individuellement pour progresser au niveau moteur				Je m'engage avec les autres quels que soient les rôles proposés. Je fournis des efforts à haute intensité				Je connais mes possibilités et mes limites pour réussir en toute sécurité				Je me challenge Je me dépasse mentalement Je fournis des efforts adaptés				Je découvre Je partage Je m'amuse Je prends plaisir Je me sens bien Je me sens en forme Je prends confiance en moi			
Année de validation	6°	5°	4°	3°	6°	5°	4°	3°	6°	5°	4°	3°	6°	5°	4°	3°	6°	5°	4°	3°

Être exigeant dans la détermination des indicateurs de progrès pour chaque étape

Pour que ce parcours de formation soit clair pour les enseignants et les élèves, il est essentiel de déterminer l'ensemble des indicateurs de progrès pour chaque étape de progression (ressource 5). En faisant des choix pour chaque niveau de classe, cette échelle de progression devient alors un véritable projet de transformation qui tient compte des caractéristiques des élèves en lien avec les pôles d'une éducation à la santé. Le cœur du projet EPS reste le même à viser, mais les indicateurs de progrès sont personnalisés par l'équipe.

Ressource 6. Le parcours de formation en sixième

Projets de transformation pour les élèves de sixième	Je participe individuellement pour progresser au niveau moteur	Je m'engage avec les autres quels que soient les rôles proposés. Je fournis des efforts à haute intensité	Je connais mes possibilités et mes limites pour réussir en toute sécurité	Je me challenge Je me dépasse mentalement Je fournis des efforts adaptés	Je découvre Je partage Je m'amuse Je prends plaisir Je me sens bien Je me sens en forme Je prends confiance en moi
Indicateurs de progrès	Je progresse d'un point de vue moteur, postures et habiletés motrices	Je suis capable de produire un effort à haute intensité au moins 10 min	Je prends les étapes les unes après les autres	Je connais les indicateurs d'une pratique à haute intensité (FC, respiration, sudation, relâchement)	Je suis curieux et peux être source de propositions
	Je sais me concentrer sur ce qu'il y a à faire	Je comprends que les apprentissages non moteurs servent les apprentissages moteurs.	Je sais me détendre pour mieux ressentir	Je prends compte les étapes de progression pour m'auto-positionner	Je comprends que les réussites entraînent de la confiance en soi

Retenir des formes de pratique scolaire cohérentes au projet EPS

L'exigence se tourne désormais vers la pratique proposée dans les différentes leçons dans l'ensemble des champs

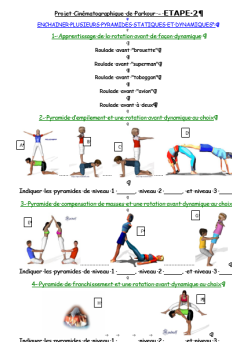
d'apprentissage (CA) pour être au plus près des étapes de progression du parcours de formation des élèves.

Être exigeant dans le traitement des formes de pratique scolaires retenues

Pour choisir la programmation, l'idée est d'essayer de reprendre les éléments analysés précédemment pour s'appuyer sur des formes de pratiques scolaires favorisant les trois pôles de la santé.

Par exemple, pour traiter du CA3, « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique », un exemple de forme de pratique scolaire innovante s'organise autour d'un projet cinématographique de Parkour acrosport. Chaque groupe constitué s'organise pour réaliser un Parkour avec des figures d'acrosport imposées, un espace associé, des agrès à partager, des modules gymniques négociés et des thématiques cinématographiques à se répartir (film policier, d'aventure, d'horreur, comédie musicale, animé). Les décisions sont collégiales. Les rôles sont répartis (voltigeur, porteur, aide) et organisés collectivement comme au cinéma (producteur/ négociateur, premier(s) rôles(s), second(s) rôles(s), figurants, scénariste, réalisateur). Le groupe détermine un chemin précis d'un cerceau à l'autre, non rectiligne, et amène chaque pratiquant à enchaîner des actions motrices imposées (sauter, voler, porter, tourner en avant, tourner en arrière, rouler, se renverser, se réceptionner), sans se déséquilibrer, et en toute sécurité. La communication est au cœur de la création du Parkour. Elle s'adapte aux compétences et aux appétences des membres du groupe. Elle utilise un vocabulaire technique pour la réalisation des figures et des arguments précis pour débattre autour du monde du cinéma. La prestation est présentée aux autres groupes (qui peuvent aussi participer en tant que figurants) et filmée pour une analyse sur l'Espace Numérique de Travail par les élèves et éventuellement les parents. L'angle de la réalisation met en évidence les figures d'acrosport et les éléments imposés : sécurité, exécution, enchaînement des actions motrices, et la mise en scène. Les fiches de travail de réalisation de figures d'acrosport sont mises à disposition des groupes.

Ressource 7. Fiche de travail de réalisation de figures d'acrosport



Des fiches de vérification de l'exécution et de l'enchaînement des figures sont également mises à disposition pour entamer la création tout en étant vigilant sur ce qu'il y a à apprendre et qui doit être mis en évidence lors de la prestation.

Ressource 8. Fiche de vérification et d'exécution des figures d'acroport

[illegible]

Des fiches de création sont utilisées par les groupes pour s'appuyer sur le milieu du cinéma.

Ressource 9. Fiche de création cinématographique

[illegible]

Avec cette séquence traitant du CA3, le projet d'EPS avec un fil conducteur de santé est respecté. En ce qui concerne l'axe physique, les habiletés motrices sont travaillées avec précision, et le travail sur les postures sécuritaires vont également dans ce sens. Par rapport à l'axe social, le travail de groupe est au centre des apprentissages avec un traitement innovant de la communication qui s'appuie sur le monde cinématographique. L'axe cognitif est lui pris en compte avec la proposition de figures d'acroport évolutives qui permet de conserver de l'ambition technique adaptée aux membres du groupe. Le fil conducteur cinématographique apporte aussi une touche à une éducation à la curiosité recherchée dans le projet EPS en lien avec la santé.

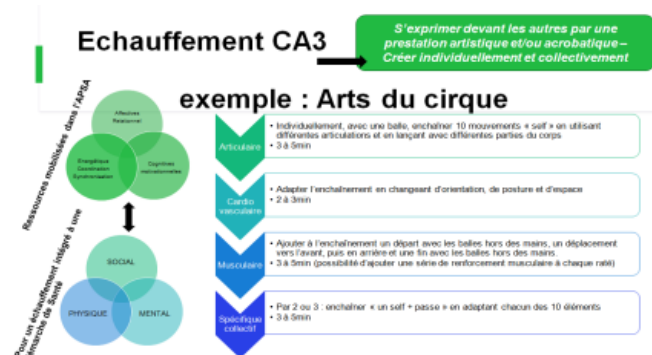
Être exigeant avec un échauffement intégré à la démarche de santé

Parallèlement, par sa contribution évidente à l'éducation à la santé, l'échauffement sert à éviter les blessures, à rentrer dans l'activité sportive, à se concentrer pour

optimiser l'attention, à augmenter sa souplesse, à améliorer sa coordination, à développer son habitude santé (respiration, postures, ressentis, énergie), à construire du lien social, à se préparer, à s'engager et à découvrir des pratiques. Il s'articule également autour des trois dimensions physiques (cardio-vasculaire, musculaire, articulaire), mental (mise en condition pour faire des efforts et apprendre, gestion du stress, se familiariser avec les objectifs de l'activité support) et social (travailler avec les autres, assumer des rôles, respecter des règles de sécurité et de fonctionnement). Les enseignants structurent et organisent alors l'échauffement pour faire partie intégrante des objectifs visés par les apprentissages. La partie généralisable commune est intégrée à celle dite habituellement spécifique et rend visible l'APSA dès le début. La mobilisation articulaire, la mise en route cardio-respiratoire, la sollicitation et le renforcement musculaire s'appuient sur les leviers physiques, cognitif et social. Pour ce faire, il convient de s'appuyer sur les mêmes repères que dans les activités pour travailler les mêmes contenus d'enseignement et répondre aux mêmes besoins des élèves. Et pour créer encore plus de lien entre la situation d'échauffement et les suivantes, la démarche pédagogique et didactique reste la même pour construire un échauffement (ressource 10.).

Et quel que soit le champ d'apprentissage retenu, la proposition s'organise autour de l'éducation à la santé et des éléments qui la composent.

Ressource 11. Échauffement CA3 et santé



Être exigeant en contextualisant le projet d'EPS

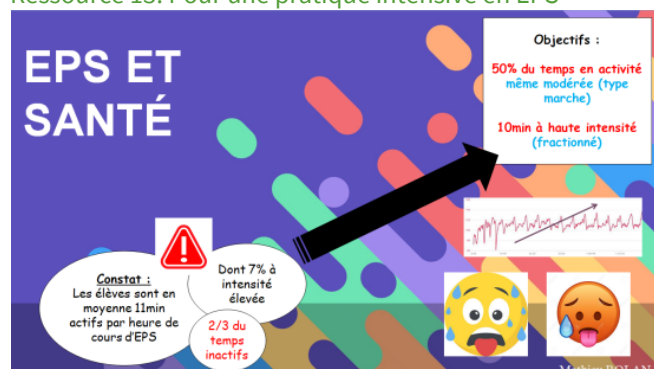
Pour atteindre les objectifs de santé visés, l'équipe pédagogique dispose de plusieurs pistes pour contextualiser son projet d'EPS.

Premièrement, en systématisant l'idée de travailler le renforcement musculaire à chaque séquence, tout au long de l'année, l'élève fait ses choix et progresse selon les postures de sécurité qu'il visualise sur les supports mis à disposition, la difficulté des exercices choisis selon une force allant de 1 à 4 (par exemple les pompes se décomposent en gainage, demie pompe, pompe classique,

pompe araignée), le temps de réalisation retenu et le nombre de répétitions réalisées. Ainsi, l'élève peut aussi s'adapter aux aléas de fatigue, blessures, ressentis, à chaque leçon. Il peut aussi réaliser ses exercices en groupe de façon synchronisée. Deuxièmement, le projet d'EPS a la possibilité de s'appuyer sur des pratiques inspirantes et/ou innovantes (bulles de yoga, respiration, étirements, défis calories) pour la santé des élèves par une pratique ponctuelle, régulière lors d'une séquence ou tout au long de l'année (ressource 12.).

Enfin, l'équipe peut simplement décider de mettre l'accent sur une campagne d'affichage « choc » pour une prise de conscience d'augmenter le temps de pratique intensive en EPS.

Ressource 13. Pour une pratique intensive en EPS



Conclusion

Dans un contexte où le bien-être au travail est devenu une priorité pour tous les adultes et enfants de notre société, la construction collaborative du projet pédagogique d'EPS prend une importance particulière. Que ce soit au collège ou au lycée, les programmes incitent par la pratique à « se soucier de leur santé et de leur sécurité » et à « susciter la notion de plaisir et d'épanouissement personnel ». L'exigence de son élaboration amène l'équipe à faire des choix de critères physiques, cognitifs et sociaux à travailler en fonction des caractéristiques des élèves par niveau de classe et à les mettre en œuvre en choisissant des formes de pratique favorisant l'éducation à la curiosité et au plaisir de faire des efforts pour rester en bonne santé.

Damien BENETEAU

Professeur d'EPS, Montreuil Juigné, (49).

1. RABEAU (E.) « Une EPS exigeante en termes d'objectifs de santé », *e-novEPS* n° 29, mars 2026.
2. DESBLE (Y.) « Exiger pour performer », *e-novEPS* n° 29, mars 2026.
3. ACCIARI FABRE (A.) « Des jambes qui courent dans un monde qui clique », *e-novEPS* n° 29, mars 2026.
4. BENETEAU (D.) « Pour une pédagogie de la communication », *e-novEPS* n° 16, janvier 2019.
5. BENETEAU (D.) « La ruée vers l'excellence », *e-novEPS* n° 24, janvier 2023.
6. BENETEAU (D.) « Avoir le bon rôle », *e-novEPS* n° 25, juin 2023.



Accéder aux ressources

1. Accompagnement des élèves par les ressentis
2. Cultiver la curiosité des élèves
3. Caractériser la santé des élèves de sixième
4. Le cœur du projet EPS, le parcours de formation de chaque élève
5. Projet EPS et indicateurs de progrès du parcours de formation
6. Le parcours de formation en sixième
- 7.8.9. Projet cinématographique Parkour Acrosport
10. Construction d'un échauffement personnalisé et adapté à un CA
11. Échauffement lié à la santé en EPS
12. Des pratiques inspirantes pour la santé des élèves
13. Pour une pratique intensive en EPS