

GUIDE EPS POUR LA REALISATION D'UN EMPLOI DU TEMPS

1. A propos de l'organisation hebdomadaire

- **Le lundi** : désorganisation du comportement, déphasage des rythmes biologiques et mauvais scores aux épreuves proposées (surtout en matinée).
- **Le mardi et le jeudi** : bons résultats et un comportement équilibré.
- **Le mercredi** : régularité dans les rythmes biologiques et dans le comportement de communication.
- **Le vendredi** : très variable selon les enfants car, situé en fin de semaine, il accumule la fatigue des jours précédents, ce qui peut retentir sur les capacités des plus vulnérables.

2. La matinée

- Deux moments difficiles dans la journée : le tout début de matinée (surtout pour les gros dormeurs) et la fin de la matinée/début d'après-midi, entre 11h30 et 15h (baisse de vigilance) qui intervient encore plus tôt pour les plus jeunes.
- Entre 9h et 11h30, les capacités intellectuelles sont à leur apogée. Optimum vers 10h puis à nouveau baisse.

3. L'après-midi

- Avant 15 heures : baisse de vigilance
- Après 15h, on note une augmentation des capacités physiques.
- De nouveau après 16h, les capacités intellectuelles sont en augmentation jusque vers 18 heures/18h 30, mais d'autant moins de temps que l'individu est plus jeune. Temps qui se prête bien aux activités physiques et sportives, aux activités ludiques.

GRILLE DE CONSTRUCTION

PLAGE	OBJECTIFS	MOBILISATION	ACTIVITES	MODALITES
A : jusqu'à 9h15	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience corporelle • Relation à l'autre • Perception de l'environnement 	Faible dépense énergétique	<ul style="list-style-type: none"> • Activités d'expression • Natation • Jeux d'orientation • Jeux de manipulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche • Découverte • Activité spontanée
B : 9h15 – 11h	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration • Attention – Réflexion • Apprentissages moteurs • Coordination 	Dépense énergétique moyenne	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique – Acrosport • Escalade – Orientation • Jeux de raquettes, jeux d'adresse • Natation 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissages • Réinvestissements
C : 11h – Pause	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience corporelle • Recentrations 	En lien avec les autres disciplines	<ul style="list-style-type: none"> • Mathématiques (transcription de résultats, score, mesures) • Sciences (le corps) • Géographie (cartes, espaces) • Citoyenneté • Culture 	<ul style="list-style-type: none"> • Remémorisation • Mise en réseaux
D : jusqu'à 14h30	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience corporelle • Relation à l'autre • Perception de l'environnement 	Faible dépense énergétique	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxation • Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel • Binôme
E : 14h30 – 16h	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration • Attention – Réflexion • Apprentissages moteurs • Coordination 	Dépense énergétique moyenne	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique – Acrosport • Escalade – Orientation • Jeux de raquettes, jeux d'adresse • Natation 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices • Entraînements
F : après 16h	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation de performances • Goût de l'effort • Dépassement de soi 	Dépense énergétique importante	<ul style="list-style-type: none"> • Sports collectifs • Athlétisme - Jeux de lutte • Course d'orientation • Natation 	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestissement • Performances

REFLEXIONS SUR LA PROGRAMMATION DE L'ANNEE

OBJECTIFS	DEBUT D'ANNEE	MILIEU D'ANNEE	FIN D'ANNEE
Fédérer la classe, les groupes, s'organiser ensemble	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux de tradition • Jeux collectifs • Jeux de coopération 	<ul style="list-style-type: none"> • Sports collectifs • Jeux d'orientation 	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontres sportives de classe, entre les classes, avec d'autres écoles
Prendre en compte l'autre	<ul style="list-style-type: none"> • Activités gymniques • Activités à risques • Jeux d'orientation 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux d'opposition • Grimpe, escalade • Jeux d'orientation 	<ul style="list-style-type: none"> • Défis sportifs • Escalade • Course d'orientation
Respecter la règle, les autres	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux collectifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Sports collectifs • Jeux de lutte • Escrime, tir à l'arc, sarbacane 	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontres sportives de classe, entre les classes, avec d'autres écoles
Prendre conscience de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Natation • Athlétisme • Jeux d'orientation • Activités d'expression 	<ul style="list-style-type: none"> • Natation • Danse • Arts du cirque • Activités gymniques • Tir à l'arc, sarbacane 	<ul style="list-style-type: none"> • Tests natation – Brevet nageur • Activités nautiques • Pleine nature • Duathlon, Triathlon, Pentathlon • Equitation
Produire un effort	<ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme (course de durée) • Natation 	<ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme (course de durée) • Natation 	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des performances en athlétisme, en natation
S'adapter à différents types d'environnements	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte de matériels sportifs • Exploration de l'environnement immédiat (cour, parc proche) 	<ul style="list-style-type: none"> • Natation • Maîtrise de la bicyclette • Découverte d'engins • Activités de montagne (raquettes, ski, luge) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorties cyclistes • Randonnées • Pratiques des activités nautiques • Equitation