

L'EPS et le développement de l'enfant

L'Éducation Physique et Sportive occupe une place centrale dans la formation de l'enfant. Elle contribue à son épanouissement global, à travers l'évolution de ses capacités physiques, mais aussi de ses compétences cognitives, affectives et sociales. Le développement de l'enfant repose sur deux grands processus :

Les processus fondamentaux

La croissance : un processus quantitatif qui se manifeste par l'augmentation de la taille et du poids.

La maturation : un processus qualitatif qui concerne l'évolution des structures et des fonctions du corps, comme le système cardiovasculaire.

Les domaines du développement

Selon les travaux de Florin, le développement de l'enfant s'observe dans plusieurs dimensions, qui interagissent constamment :

Développement moteur : coordination, équilibre, capacités physiques

Développement sensoriel : perception, toucher, odorat, audition

Développement cognitif : mémoire, raisonnement, représentation mentale

Développement langagier : langage oral et écrit

Développement affectif : expression des émotions, motivation

Développement social : relations avec la famille, les pairs, les adultes

L'évolution au fil des cycles

Cycle 1 – Découvrir le mouvement

À ce stade, l'enfant explore son corps et son environnement. Les actions sont globales, peu coordonnées mais pleines de potentiel.

Capacités motrices :

- Course, sauts, déplacements variés
- Utilisation des appuis : mains, pieds, pointes
- Actions simples : grimper, monter, descendre

Compétences spécifiques en grande section :

- Courir et changer de direction

- Sauter à cloche-pied
- Monter à l'échelle
- Lancer et attraper un ballon

Développement cognitif et social :

- Temps d'attention limité : nécessité de consignes courtes
- Vocabulaire en expansion, de plus en plus précis
- Premiers repères spatiaux et temporels
- Construction de soi par l'imitation, la routine, la coopération

Cycle 2 – Renforcer et affiner les compétences

L'enfant développe ses aptitudes physiques et commence à mieux contrôler ses actions. La notion de performance et de régularité s'installe.

Capacités physiques :

- Force et adresse en progression
- Sauts dans plusieurs directions, avec plus d'amplitude
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Compétences cognitives et langagières :

- Concentration en progrès
- Compréhension des règles grâce au développement du raisonnement
- Enrichissement du vocabulaire lié à l'activité physique

Dimensions affective et sociale :

- Construction des amitiés
- Début de la différenciation des activités selon le genre
- Expression plus précise des émotions

Cycle 3 – Vers l'autonomie et l'affirmation

L'enfant entre dans une phase de transition importante, marquée par la croissance, les débuts de la puberté et la quête identitaire.

Évolution motrice :

- Croissance physique rapide, parfois déstabilisante
- Développement de préférences sportives, parfois en lien avec des activités extrascolaires

- Apparition de créativité dans les actions motrices

Développement cognitif et langagier :

- Capacité d'abstraction plus développée
- Appropriation d'un vocabulaire spécifique lié aux activités physiques

Évolution affective et sociale :

- Construction de l'identité personnelle et de genre
- Références culturelles plus affirmées
- Identification forte à un groupe ou à un modèle extérieur
- Prise de distance progressive avec le cadre familial

Comportements typiques observés en EPS

Certains comportements sont fréquemment rencontrés lors des séances d'EPS et doivent être compris comme des étapes du développement :

- Réactions parfois tardives aux consignes ou aux signaux
- Prise en compte progressive des autres dans les activités collectives
- Postures de départ ou d'exécution peu efficaces, liées à une connaissance encore incomplète de leur corps