



FAIRE DU SPORT À L'ÉCOLE

Dès l'école élémentaire, votre enfant pratique des activités physiques et sportives variées, à l'école mais aussi en dehors s'il le souhaite. Ces activités sont l'occasion pour votre enfant d'être bien dans son corps, et d'apprendre le respect des règles, de soi et des autres. Hors temps scolaire, votre enfant peut pratiquer ces activités en rejoignant des associations.

EN BREF

- Les activités physiques et sportives sont bénéfiques pour la santé de votre enfant ;
- Une discipline obligatoire à l'école mais qui peut aussi être pratiquée en dehors ou sur des temps périscolaires.

Le sport à l'école

La pratique du sport contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales, telles que le respect de règles, le respect de soi-même et d'autrui.

Qu'est-ce que l'éducation physique et sportive ?

L'éducation physique et sportive (EPS) est une discipline obligatoire à l'école. Elle contribue au développement physique, cognitif et social de votre enfant. Pendant toute la scolarité, un volume horaire moyen de 3 heures par semaine lui est proposé. Cet enseignement très varié lui permet d'acquérir des compétences dans différents domaines.

- **Prendre part à des sports collectifs** (football, handball, ultimate, etc.) et à des activités duelles comme le tennis de table, le badminton ou la lutte.
- Dans certains cas, il peut pratiquer des **activités de pleine nature** (course d'orientation, escalade, canoé-kayak, voile, ski...).
- **Gérer son effort** et évaluer ses capacités pour réaliser la meilleure performance.
- **S'exprimer devant les autres** par une prestation artistique et/ou acrobatique (danse, cirque, acrosport, gymnastique...).

À l'école primaire, c'est le professeur des écoles qui assure l'enseignement de l'EPS comme des autres disciplines. Au collège, c'est le professeur d'EPS qui assure cet enseignement et l'animation de l'association sportive.

Une tenue adaptée aux efforts permettra à votre enfant de pratiquer l'activité physique dans de bonnes conditions. Plus votre enfant est jeune, plus il aura besoin d'être accompagné dans le choix de ses vêtements : baskets, jogging, maillot de bain, bonnet de bain, etc. Il est utile de prévoir, si nécessaire, un élastique pour les cheveux longs et un étui pour les lunettes.

À la rentrée, proposez-lui de retenir ensemble les jours d'EPS, afin d'éviter l'oubli des affaires de sport... Si des activités physiques et sportives sont prévues à l'extérieur, n'oubliez pas de tenir compte des conditions climatiques et de prévoir un coupe-vent, une tenue chaude ou de la crème solaire si nécessaire.

Le sport scolaire

Le sport scolaire, en complément de l'EPS, offre aux élèves volontaires la possibilité de pratiquer des activités physiques, sportives ou artistiques dans le cadre de **l'association sportive (AS) de l'école ou du collège.**

Les fédérations sportives scolaires, l'[Union sportive de l'enseignement du premier degré \(USEP\)](#) et l'[Union nationale du sport scolaire \(UNSS\)](#) dans le second degré, organisent des rencontres et des compétitions.

La section sportive scolaire

Votre enfant souhaite pratiquer davantage son sport favori ? Près de 3 000 sections sportives scolaires accueillent les élèves qui souhaitent concilier leurs études avec une pratique approfondie de la discipline sportive de leur choix. Ces sections permettent d'atteindre un bon niveau de pratique, sans pour autant avoir pour objet la formation de sportifs de haut niveau.

Le sport pour les élèves en situation de handicap

Comme tout autre élève, l'élève en situation de handicap doit avoir accès aux enseignements d'EPS et aux autres activités sportives proposées au sein de l'École. Les enseignements et les activités sportives sont adaptés à ses aptitudes et à ses besoins.

ASTUCE MALLETTE

Pratiquer des activités physiques avec votre enfant peut être un bon moyen pour l'encourager à bouger. Les activités physiques sont présentes dans la vie quotidienne : marcher jusqu'à l'école, prendre les escaliers, jouer à l'extérieur, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN

L'UNSS propose un [guide dédié aux parents](#) précisant les caractéristiques des **associations sportives.**