

collection Lycée – voie générale et technologique  
série Programmes

# Éducation physique et sportive

**classes de première  
et terminale**

Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'enseignement supérieur et de la recherche  
Direction de l'enseignement scolaire

Rédition décembre 2004  
(Édition précédente octobre 2002)

Centre national de documentation pédagogique

**Coordination éditoriale**

Christine NOTTRELET  
et son équipe

Christine ALABERT – Jeannine DEVERGILLE – Maryse LAIGNEL  
31, rue de la Vanne - 92120 Montrouge - Tél. : 01 46 12 84 87

**Maquette**

Fabien BIGLIONE

**Maquette de couverture**

Catherine VILLOUTREIX

© 2004 - CNDP, 29, rue d'Ulm, 75005 Paris

ISBN : 2-240-01860-7

ISSN : 1624-5393

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant aux termes de l'article L. 122-5 2° et 3°, d'une part, que "les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que "les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées", **toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement du CNDP est illicite** (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

# Sommaire

<b>Texte officiel</b> .....	5
<b>Horaires</b> .....	7
<b>Arrêté du 20 juillet 2001</b> .....	10
<b>Enseignement commun</b> .....	11
<b>Enseignement complémentaire</b> .....	19
<b>Option facultative</b> .....	25
<b>Activités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble commun : illustrations</b> .....	29
<b>Activités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble libre : illustrations</b> .....	74

# T exte officiel

■ **Arrêté du 20 juillet 2001**

Relatif au programme des enseignements du cycle terminal des séries générales et technologiques.

BO hors série n° 5 du 30 août 2001.

# H oraires

## ■ Arrêté du 14 février 1992

Création du baccalauréat hôtellerie.  
BO n° 13 du 26 mars 1992.

## ■ Arrêté du 15 septembre 1993

Organisation et horaires des classes de première et terminale des lycées sanctionnés par le baccalauréat technologique.  
BO n° 4 spécial du 23 septembre 1993.

## ■ Arrêté du 19 juin 2000 modifié par l'arrêté du 27 juin 2001

Organisation et horaires des enseignements des classes de première et terminale des lycées sanctionnés par le baccalauréat général.  
BO n° 29 du 27 juillet 2000.  
BO n° 31 du 30 août 2001.

### CLASSE DE PREMIÈRE - SÉRIES ES, S, L

Enseignement obligatoire	Horaire
Éducation physique et sportive	2 (g), (h), (i)
Option facultative	Horaire
Éducation physique et sportive	3

### CLASSE TERMINALE - SÉRIES ES, S, L

Enseignement obligatoire	Horaire
Éducation physique et sportive	2 (g), (h), (i)
Option facultative	Horaire
Éducation physique et sportive	3

(g) Série ES

Le renvoi (g) se rapportant à l'option facultative d'éducation physique et sportive est supprimé et remplacé par le renvoi (g) suivant, accolé à l'enseignement obligatoire : « à partir de la rentrée 2001, les élèves désirant poursuivre l'enseignement de détermination d'EPS de seconde, bénéficient d'un enseignement complémentaire de 4 heures (dont 1 heure en classe dédoublée) en sus de l'enseignement obligatoire. Dans ce cas, le cumul de cet enseignement complémentaire avec l'option facultative d'EPS n'est pas autorisé. Par ailleurs, ces élèves ne pourront choisir qu'une seule option facultative.

(h) Série S

Le renvoi (h) se rapportant à l'option facultative d'éducation physique et sportive est supprimé et remplacé par le renvoi (h) suivant, accolé à l'enseignement obligatoire : « à partir de la rentrée 2001, les élèves désirant poursuivre l'enseignement de détermination d'EPS de seconde, bénéficient d'un enseignement complémentaire de 4 heures (dont 1 heure en classe dédoublée) en sus de l'enseignement obligatoire. Dans ce cas, le cumul de cet enseignement complémentaire avec l'option facultative d'EPS n'est pas autorisé. Par ailleurs, ces élèves ne pourront choisir qu'une seule option facultative.

(i) Série L

Le renvoi (i) se rapportant à l'option facultative d'éducation physique et sportive est supprimé et remplacé par le renvoi (i) suivant, accolé à l'enseignement obligatoire : « à partir de la rentrée 2001, les élèves désirant poursuivre l'enseignement de détermination d'EPS de seconde, bénéficient d'un enseignement complémentaire de 4 heures (dont 1 heure en classe dédoublée) en sus de l'enseignement obligatoire. Dans ce cas, le cumul de cet enseignement complémentaire avec l'option facultative d'EPS n'est pas autorisé. Par ailleurs, ces élèves ne pourront choisir qu'une seule option facultative.

## SÉRIE SCIENCES MÉDICO-SOCIALES (SMS)

CLASSE DE PREMIÈRE		CLASSE TERMINALE	
Enseignement obligatoire	Horaires	Enseignement obligatoire	Horaires
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)
<b>Option facultative</b>  ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	  3	<b>Option facultative</b>  ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	  3

## SÉRIE SCIENCES ET TECHNOLOGIES INDUSTRIELLES (STI)

**SPÉCIALITÉS : GÉNIE MÉCANIQUE, GÉNIE ÉLECTRONIQUE,  
GÉNIE ÉLECTROTECHNIQUE, GÉNIE DES MATÉRIAUX,  
GÉNIE CIVIL, GÉNIE ÉNERGÉTIQUE, GÉNIE OPTIQUE  
ET ARTS APPLIQUÉS**

CLASSE DE PREMIÈRE		CLASSE TERMINALE	
Enseignement obligatoire	Horaires	Enseignement obligatoire	Horaires
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)
<b>Option facultative</b>  ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	  3	<b>Option facultative</b>  ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	  3

## SÉRIE SCIENCES ET TECHNOLOGIES DE LABORATOIRE (STL)

**SPÉCIALITÉ : BIOCHIMIE - GÉNIE BIOLOGIQUE  
SPÉCIALITÉS : CHIMIE DE LABORATOIRE ET DE  
PROCÉDÉS INDUSTRIELS, PHYSIQUE DE LABORATOIRE  
ET DE PROCÉDÉS INDUSTRIELS**

CLASSE DE PREMIÈRE		CLASSE TERMINALE	
Enseignement obligatoire	Horaires	Enseignement obligatoire	Horaires
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)
<b>Option facultative</b>  ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	  3	<b>Option facultative</b>  ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	  3

(a) À partir de la rentrée 2001, les élèves désirant poursuivre l'enseignement de détermination d'EPS de seconde, bénéficient d'un enseignement complémentaire de 4 heures (dont 1 heure en classe dédoublée) en sus de l'enseignement obligatoire. Dans ce cas, le cumul de cet enseignement complémentaire avec l'option facultative d'EPS n'est pas autorisé. Par ailleurs, ces élèves ne peuvent choisir qu'une seule option facultative.

## SÉRIE SCIENCES ET TECHNOLOGIES TERTIAIRES (STT)

CLASSE DE PREMIÈRE		
Enseignement obligatoire	Spécialité gestion	Spécialité action administrative et commerciale
	Horaires	Horaires
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)	2 (a)
<b>Option facultative</b> ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	3	3

CLASSE TERMINALE				
Enseignement obligatoire	Spécialité comptabilité et gestion	Spécialité informatique et gestion	Spécialité action et communication administrative	Spécialité action et communication commerciales
	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2 (a)	2 (a)	2 (a)	2 (a)
<b>Option facultative</b> ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	3	3	3	3

(a) À partir de la rentrée 2001, les élèves désirant poursuivre l'enseignement de détermination d'EPS de seconde, bénéficient d'un enseignement complémentaire de 4 heures (dont 1 heure en classe dédoublée) en sus de l'enseignement obligatoire. Dans ce cas, le cumul de cet enseignement complémentaire avec l'option facultative d'EPS n'est pas autorisé. Par ailleurs, ces élèves ne peuvent choisir qu'une seule option facultative.

## HÔTELLERIE

Enseignement obligatoire	Horaires		
	Seconde	Première	Terminale
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	2	2	2

Enseignement facultatif	Horaires		
	Seconde	Première	Terminale
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	3	3	3

### Techniques de la musique et de la danse (ex-F11 et F11')

Enseignement professionnel	Horaires		
	Seconde	Première	Terminale
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	5	5	5

#### ■ Arrêté du 20 juillet 2001

*BO hors série n° 5 du 30 août 2001.*

Vu code de l'éducation, not. art. L. 311-1 à L. 311-3 et L. 311-5 ; D. n° 90-179 du 23-2-1990 ; A. du 16-2-1977 ; A. du 14-3-1986 ; A. du 14 -2- 1992 ; A. du 15-9-1993 mod. ; A. du 18-3-1999 mod. ; avis CNP du 29-5-2001 et 26-6-2001 ; avis CSE des 5 et 6-7-2001.

*Article 1* – Les dispositions de l'arrêté du 14 mars 1986 susvisé relatives à l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans le cycle terminal des séries générales et technologiques sont supprimées.

L'arrêté du 9 août 2000 fixant le programme des enseignements d'éducation physique et sportive en classes de première des séries générales et technologiques à partir de l'année scolaire 2001-2002 est abrogé.

*Article 2* – Les programmes des enseignements obligatoire, facultatif et complémentaire d'éducation physique et sportive dans le cycle terminal des séries générales et technologiques sont fixés conformément à l'annexe du présent arrêté.

*Article 3* – Le directeur de l'enseignement scolaire est chargé de l'exécution du présent arrêté qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait à Paris, le 20 juillet 2001  
 Pour le ministre de l'éducation nationale,  
 et par délégation,  
 Le directeur de l'enseignement scolaire  
 Jean-Paul de GAUDEMAR

## I - Préambule

Les textes de programmes d'éducation physique et sportive du cycle terminal ont été repris à la suite de la consultation menée durant l'année scolaire 2000-2001. Le mode de présentation retenu consiste à mettre en relation les grands objectifs de la discipline avec les activités physiques, sportives et artistiques, pour permettre, au travers de contenus d'enseignement cohérents, l'accès de toutes les lycéennes et tous les lycéens du cycle terminal aux connaissances et compétences significatives de l'EPS. Il s'agit aussi d'induire les formes d'évaluation correspondantes.

L'approche intégrée des classes de première et de terminale répond au souci de permettre à tous les élèves de faire des choix qui les engagent délibérément dans leur pratique tout en veillant à la diversité des activités physiques, sportives et artistiques programmées. Tout en laissant relativement ouvert le choix des activités, le programme s'efforce de fixer un cadre commun définissant les critères à respecter dans ces choix et précisant les niveaux de performance, de connaissances et de compétences attendues dans chacune des activités.

La pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques favorise une diversité d'expériences corporelles, qui permet d'enrichir et d'élargir les connaissances, les compétences et les ressources des élèves. Parmi ces expériences, les lycéennes et les lycéens ont la possibilité de réaliser des performances en relation au temps et à l'espace, de s'adapter à différents environnements, de concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique, de se confronter à autrui selon des codes, des règles et une éthique, d'orienter l'activité physique en vue de l'entretien d'eux-mêmes. Dans le même temps, ils apprennent aussi à s'engager dans l'activité, à prendre des risques et contrôler leur engagement, à planifier un projet d'apprentissage et/ou d'entraînement, à apprécier les effets de la pratique, à échanger collectivement et développer des attitudes citoyennes. Chaque activité permet une expérience dominante, porteuse de sens. Première dans une activité, elle peut devenir seconde dans une autre et l'enrichir. Ces expériences constituent des modes d'entrée ou des formes d'apprentissage diversifiés utiles à certaines démarches pédagogiques. Un sport collectif par exemple, organisé par une expérience de type « affrontement collectif », peut donner lieu à des contenus d'enseignement qui, tout en respectant cette dominante, peuvent jouer sur la coopération, l'adaptation des déplacements, l'intensité de la dépense énergétique, etc.

Chaque activité physique, sportive ou artistique offre des situations caractéristiques qui conduisent l'élève à produire une performance typique de cette activité. Dans chacune de ces situations, l'enseignement favorise l'acquisition de connaissances : les informations sur l'activité, les techniques et tactiques significatives de cette activité, les connaissances sur soi, les savoir-faire sociaux, conséquence du fonctionnement en groupe. Elles constituent toutes des acquisitions caractéristiques de l'éducation physique et sportive, et sont définies dans les orientations générales de l'enseignement de l'éducation physique et sportive au lycée (*BO* du 31 août 2000, volume 3, page 19).

Durant le processus d'acquisition, la combinaison de ces connaissances se traduit par des compétences. Ces compétences, attendues à l'issue de la formation, sont regroupées selon les deux dimensions, culturelle et méthodologique, de l'enseignement en neuf types de compétences.

Les cinq premiers types de compétences sont prévus par le programme dans le respect de la signification sociale et culturelle de l'activité physique, sportive et artistique abordée. La rédaction du programme du cycle terminal est l'occasion d'élargir et de préciser le nombre et la nature des types de compétences significatifs de l'éducation physique et sportive, déjà inscrits dans les textes précédents :

1. Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.
2. Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux.
3. Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique.
4. Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.
5. Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

À ce niveau de l'enseignement, ces types de compétences retenus par les programmes donnent le sens de l'EPS. Chaque activité programmée se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux. Mais ils peuvent se combiner dans une même activité physique, sportive ou artistique. Les quatre autres sont prévus par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux activités physiques, sportives et artistiques. Dans chacune des activités, l'intervention de l'enseignant se complète en effet de procédures proposées pour la préparation à l'effort, l'entraînement. Ainsi, la lycéenne et le lycéen y développent simultanément et systématiquement quatre types de compétences constitutifs de l'éducation physique et sportive :

1. S'engager avec lucidité.
2. Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement.
3. Apprécier les effets de l'activité physique.
4. Se confronter aux règles de vie collective.

Une attention particulière sera apportée au premier type de compétences de cette dimension méthodologique. Il est en effet important que les lycéennes et les lycéens apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

Ces neuf types de compétences sont spécifiés en compétences attendues dans deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques :

- l'ensemble commun : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, acrosport, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée ;
- l'ensemble libre : activités de cirque, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, musculation, tir à l'arc, etc. Cette liste est définie ou complétée par chaque établissement scolaire en fonction des particularités régionales ou locales.

Les programmes du lycée sont confrontés au choix des compétences attendues et à l'équilibre des activités programmées. Le problème de la correspondance entre les types de compétences et les activités physiques, sportives et artistiques est donc posé. Les travaux sur cette correspondance devront se poursuivre et mobiliser de façon concertée à la fois les experts, les enseignants, la recherche.

De la classe de seconde au cycle terminal, les fiches établissent une progressivité dans l'acquisition des connaissances et l'émergence des compétences. En seconde, celles-ci constituent des pré-requis nécessaires afin d'assurer une homogénéité de la formation des lycéennes et lycéens issus d'une diversité de collèges, avant de s'engager dans le cycle terminal. Pour le cycle terminal, deux niveaux d'acquisitions sont proposés :

- **Niveau 1** : il définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible de la compétence attendue pour les classes du cycle terminal. Il correspond aux acquisitions minimales d'un lycéen physiquement et sportivement éduqué et doit être atteint au moins à l'issue des deux années du cycle terminal.

- **Niveau 2** : les enseignants permettent aux élèves, dès que cela est possible, de viser ce niveau et ont toute latitude d'en déterminer les moyens et les étapes.

Pour concrétiser le raisonnement et créer une interface entre les textes de programme et les contenus d'enseignement construits par les équipes pédagogiques et les enseignants, des fiches par activité rappellent les compétences attendues et proposent pour les deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques :

- des situations caractérisant une forme préférentielle de pratique scolaire ;
- les connaissances constitutives de ces compétences et présentées selon un ordre de priorité d'enseignement.

Trente fiches sont proposées en première et en terminale, afin d'aider les enseignants dans leur programmation, leur activité didactique et pédagogique. Ces fiches constituent la déclinaison du modèle publié dans les orientations générales de la discipline au lycée (BO n° 6 du 31 août 2000, volume 3, page 21). Elles sont utilisées par les équipes pédagogiques comme des références évolutives et provisoires. Elles contribuent à la définition de la culture scolaire commune et du patrimoine corporel à partager.

## II - Objectifs

### 1 - Classe de première

En classe de première, l'objectif est d'acquérir les deux niveaux de compétences précisés par les programmes : le premier niveau est considéré comme le minimum exigible pour le cycle terminal dans les activités choisies ; le second constitue une offre libre permettant aux élèves les plus affirmés d'approfondir leurs acquisitions.

### 2 - Classe terminale

Les apprentissages abordés en première sont complétés sur les deux niveaux. Le premier niveau de compétences et les connaissances qui s'y rapportent doivent être nécessairement atteints à l'issue de cette classe et évalués lors de l'examen du baccalauréat. Au-delà de la réussite à l'examen, l'enseignement et les apprentissages favorisent l'engagement autonome ultérieur dans des APSA ou des formes d'APSA diverses. Ainsi, au moment où les lycéennes et les lycéens s'apprentent à quitter l'enseignement secondaire pour l'enseignement supérieur ou le monde du travail, il convient de leur donner les moyens effectifs d'une citoyenneté responsable de la conduite de leur vie corporelle, de les rendre attentifs aux relations sociales, pleinement acteurs critiques et créateurs de l'évolution des pratiques corporelles dans la société.

## III - Compétences attendues

Dans les activités physiques, sportives et artistiques, les compétences attendues mêlent les dimensions culturelle et méthodologique de l'enseignement. Ainsi, chacune des compétences suivantes intègre à la fois la préparation et la réalisation d'une prestation dans l'activité.

Durant le cycle terminal, dans les activités physiques programmées, les élèves cherchent à atteindre deux niveaux :

<b>Volley-ball</b>	<b>Niveau 1.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en place d'une organisation collective : l'équipe attaque la cible à partir du service, avec des vitesses et des axes différents, et enrichit les alternatives d'attaque en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	<b>Niveau 2.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif : - en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gêner la mise en place confortable de la défense ; - en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.
<b>Hand-ball</b>	<b>Niveau 1.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense qui s'organise prioritairement pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	<b>Niveau 2.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant un(e) ou deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu entre 6 m et 12 m. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.

<b>Rugby</b>	<b>Niveau 1.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de rugby par la mise en place d'une organisation collective qui privilégie l'enchaînement d'actions par relais, avec ou sans regroupements et « déblayages », pour surpasser une défense collective en ligne qui veut reconquérir le ballon. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	<b>Niveau 2.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de rugby par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.
<b>Basket-ball</b>	<b>Niveau 1.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	<b>Niveau 2.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.
<b>Football</b>	<b>Niveau 1.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	<b>Niveau 2.</b> Rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.
<b>Badminton</b>	<b>Niveau 1.</b> Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la production de frappes variées en direction, en longueur et en hauteur pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.	<b>Niveau 2.</b> Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la précision et la puissance des frappes ainsi que les variations de rythme et la désinformation dans la production des trajectoires pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
<b>Tennis de table</b>	<b>Niveau 1.</b> Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur. Les frappes puissantes sont efficaces en situation très favorable.	<b>Niveau 2.</b> Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Jouer sur les rotations associées à des accélérations et des placements de balle pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur (prise d'initiative) et conclure.
<b>Haies</b>	<b>Niveau 1.</b> Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant les pertes de vitesse associées à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.	<b>Niveau 2.</b> Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours.
<b>Triathlon</b>	<b>Niveau 1.</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant, dans un temps limité, la répartition et la coordination des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.	<b>Niveau 2.</b> Conduire un entraînement personnalisé pour réaliser la meilleure performance, en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant, dans un temps limité, la répartition et la coordination des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.
<b>Javelot</b>	<b>Niveau 1.</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en exploitant l'augmentation de l'élan et en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, avec un placement optimal sur la trajectoire.	<b>Niveau 2.</b> Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser la meilleure performance, en un nombre limité de tentatives, en utilisant un élan complet pour communiquer à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire.
<b>Hauteur</b>	<b>Niveau 1.</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en utilisant une ou plusieurs techniques de saut pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.	<b>Niveau 2.</b> Conduire un projet d'amélioration technique pour réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en utilisant la technique de saut la plus adaptée à ses possibilités, afin de conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.

<b>Natation (course)</b>	<b>Niveau 1.</b> Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, alternée-simultanée, à partir d'un projet de parcours personnel.	<b>Niveau 2.</b> Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel.
<b>Natation (sauvetage)</b>	<b>Niveau 1.</b> Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés et disposés régulièrement sur un parcours choisi. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.	<b>Niveau 2.</b> Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.
<b>Gymnastique au sol</b>	<b>Niveau 1.</b> Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments, en accord avec un support rythmique choisi qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.	<b>Niveau 2.</b> Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents, en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique du code de référence.
<b>Saut de cheval</b>	<b>Niveau 1.</b> Choisir, réaliser et juger une série de sauts de types différents, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.	<b>Niveau 2.</b> Choisir, réaliser et juger une série de sauts de formes, de modalités différentes, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.
<b>Acrosport</b>	<b>Niveau 1.</b> Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support rythmique approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.	<b>Niveau 2.</b> Concevoir, construire, réaliser collectivement devant un public élargi et juger un spectacle gymnique constitué de figures dynamiques et statiques composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
<b>Escalade</b>	<b>Niveau 1.</b> En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en direction afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.	<b>Niveau 2.</b> En tête, conduire son déplacement de manière fluide selon des itinéraires variés en direction et en volumes afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes.
<b>Course d'orientation</b>	<b>Niveau 1.</b> Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.	<b>Niveau 2.</b> Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes « intérieures » et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins connu.
<b>Danse</b>	<b>Niveau 1.</b> Proposer un traitement chorégraphique qui questionne de façon personnelle et dans des registres moteurs propres à la danse une démarche de composition identifiée dans une œuvre. Baliser dans le temps imparti les différentes étapes (appropriation, remise en question, composition, répétition) et alterner les différents rôles (chorégraphe, danseur, spectateur).	<b>Niveau 2.</b> Créer et représenter une chorégraphie singulière et originale pour une échéance donnée en assumant une prise de risque dans les choix personnels opérés.
<b>Judo</b>	<b>Niveau 1.</b> En situation de randori, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.	<b>Niveau 2.</b> En situation de randori, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.
<b>Lutte</b>	<b>Niveau 1.</b> En situation de combat, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.	<b>Niveau 2.</b> En situation de combat, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.
<b>Course en durée</b>	<b>Niveau 1.</b> Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres sont précisément prévus et respectés.	<b>Niveau 2.</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités aérobie, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

<b>Cirque</b>	<b>Niveau 1.</b> Maîtriser la conduite des engins en adoptant des attitudes corporelles dégagées des strictes contingences techniques. S'approprier les codes de base de la construction et de la représentation d'un numéro. Expérimenter des formes de virtuosité et tenter d'y associer un style de personnage.	<b>Niveau 2.</b> Utiliser toutes les ressources du lieu d'évolution : espaces, engins, ressources sonores et les interférences entre partenaires, pour provoquer l'adhésion des spectateurs à une création originale ou des personnages déploient différentes formes de virtuosité.
<b>Boxe française</b>	<b>Niveau 1.</b> Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique.	<b>Niveau 2.</b> Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettre d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts.
<b>Étirements (Stretching)</b>	<b>Niveau 1.</b> Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles ou des groupes musculaires plus différenciés.	<b>Niveau 2.</b> Choisir et réaliser une batterie d'étirements pour entretenir/développer son propre état de souplesse en fonction de ses caractéristiques individuelles et de son projet d'entraînement (réduire les tensions, augmenter son amplitude articulaire).
<b>Gymnastique rythmique</b>	<b>Niveau 1.</b> Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 2 et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.	<b>Niveau 2.</b> Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 4 ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.
<b>Gymnastique aérobique</b>	<b>Niveau 1.</b> Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures typiques de la pratique step ou aérobic.	<b>Niveau 2.</b> Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir des éléments issus du step ou de l'aérobic et posant des problèmes de coordination et synchronisme.
<b>Relaxation (Release Techniques)</b>	<b>Niveau 1.</b> Réaliser des mobilisations, prendre des postures ou choisir des évocations mentales pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec la séance suivante en appréciant précisément les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement.	<b>Niveau 2.</b> Concevoir et réaliser des actions destinées à limiter ses points faibles ou optimiser ses points forts dans la gestion de ses ressources neuromusculaires en liaison avec le niveau optimum de vigilance souhaité.
<b>Musculation</b>	<b>Niveau 1.</b> Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses, dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.	<b>Niveau 2.</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).
<b>Tir à l'arc</b>	<b>Niveau 1.</b> Maîtriser le groupement de 3 flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score. Rester régulier au niveau du groupement et du score. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, flèche par flèche. Rester vigilant et anticiper constamment les problèmes de sécurité.	<b>Niveau 2.</b> Assurer un score maximal en conservant un groupement maximal. Tirer de plus en plus loin. Analyser en feedback permanent les résultats et les sensations. Rester vigilant et anticiper constamment les problèmes de sécurité.

**Note :** Lorsque les compétences attendues dans certaines activités de l'ensemble commun, pourtant fréquemment enseignées dans les lycées (triple saut, relais, demi-fond, etc.), ne sont pas définies, il revient aux équipes d'enseignants de procéder à leur élaboration en s'inspirant de la méthode suivie par les programmes.

## **IV - Aspects de la mise en œuvre**

### **IV. 1 Programmation des activités**

Les activités physiques effectivement programmées tiennent compte des particularités locales et régionales. L'environnement naturel, les espaces couverts ou les installations sportives de plein air disponibles dans l'environnement sont autant de guides pour choisir les activités retenues dans le projet pédagogique.

Dans la perspective d'une homogénéité de la formation, une harmonisation nationale est nécessaire. Chaque année trois activités physiques, sportives et artistiques sont programmées. Deux d'entre elles sont issues de l'ensemble commun. Une activité au moins suppose l'intégration dans un collectif. Ainsi, sont considérées comme collectives, non les activités qui se contentent d'additionner les prestations individuelles (relais en natation, par exemple), mais celles qui impliquent une collaboration obligatoire entre élèves ; par exemple : sport collectif, acrosport, chorégraphie en danse, relais athlétique, double dans les activités de raquette. Lorsque cette collaboration est la condition de la prestation, les élèves sont en effet amenés à développer des compétences particulières.

Ces activités seront choisies de manière à solliciter les compétences de la composante culturelle. Chaque activité permet de solliciter les compétences de la composante méthodologique. Si l'une des compétences de la composante culturelle n'a pas été sollicitée de façon spécifique en classe de seconde, elle devra l'être durant les classes de première ou terminale.

### **IV. 2 Participation des élèves**

On insiste particulièrement sur l'engagement personnel de l'élève dans l'activité physique retenue et l'implication dans les différents collectifs. Plusieurs façons d'aborder les activités physiques, sportives et artistiques peuvent être utilisées. Cette diversité des modes d'entrée favorise notamment la prise en compte des différents profils d'élèves, de leurs expériences déjà vécues ou à découvrir dans les activités. Cela peut favoriser un renouveau de motivation des lycéennes et des lycéens, y compris dans des activités considérées comme traditionnelles. Le plus souvent l'élève est invité à préciser son projet personnel dans l'activité, à identifier les relations entre les projets individuels et collectifs, au sein d'une équipe, d'un groupe de travail ou de la classe, à exprimer ses choix, ses goûts.

Cet investissement dans l'activité et la vie de la classe peut donner lieu à une analyse plus raisonnée ou réflexive sur la pratique des activités. On incite notamment l'élève à réfléchir aux risques de blessures, aux excès possibles dans la pratique de certaines activités, etc. Les élèves sont invités à prendre part à l'organisation et l'animation de la classe ; cela peut constituer une garantie du maintien de la pratique de l'activité physique après le lycée.

## **V - Évaluation**

Durant le cycle terminal, comme de façon générale au lycée, on insiste sur la distinction entre l'évaluation formative qui fournit de façon continue des informations aux élèves sur l'évolution du processus d'acquisition, et l'évaluation en cours de formation dont le but est de dresser périodiquement le bilan des acquisitions. Dans le cadre de l'évaluation formative, on favorise les séquences de co-évaluation et d'auto-évaluation, l'élaboration de fiches individuelles de suivi de l'élève.

Diverses évaluations dans plusieurs activités permettent de dresser le bilan des acquisitions et préparent les élèves aux exigences de l'évaluation au baccalauréat. Pour l'organiser, les remarques établies pour l'évaluation en classe de seconde restent utiles :

- appréciation globale des compétences dans une situation significative de l'activité physique pratiquée ;
- choix des situations, des critères d'évaluation des compétences et des barèmes par l'équipe pédagogique ;
- épreuve d'évaluation organisée dès que possible par deux enseignants ;
- pas d'évaluation des connaissances, isolée de la compétence globale.

Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long du cycle terminal. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en cinq niveaux (par exemple : niveau de seconde non atteint, niveau de seconde atteint, niveau 1 du cycle terminal non atteint, niveau 1 atteint, niveau 2 atteint) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau en éducation physique et sportive.

Dans le cadre de l'examen national du baccalauréat, les textes spécifiques sur l'évaluation de l'éducation physique et sportive précisent les performances qui sont attendues des élèves à l'issue de la scolarité. Ils explicitent la relation entre les acquisitions réalisées dans le cadre des enseignements d'une part, et les exigences de l'examen national d'autre part. En cours de formation, les élèves produisent une prestation, tantôt individuelle, tantôt collective, à l'occasion d'épreuves caractéristiques de ces activités. La prestation réalisée dans ces épreuves permet d'évaluer le niveau d'acquisition des compétences précisées par les programmes. Les éléments à évaluer sont définis dans un référentiel national. L'obtention de ce niveau ne peut se réaliser sans un engagement personnel, un entraînement, un approfondissement permis par les enseignements tout au long de la scolarité lycéenne. La détermination d'un niveau de compétences, minimal et exigible dans une diversité d'activités, constitue la garantie de l'acquisition d'une culture partagée par la majorité des élèves.

## **VI - La contribution originale de l'éducation physique et sportive à la scolarité**

Cette partie vient compléter le développement consacré aux relations de l'EPS aux autres disciplines (BO du 31 août 2000, orientations générales, page 24). Les acquis lycéens évalués au baccalauréat constituent la base nécessaire pour favoriser un engagement autonome ultérieur des jeunes adultes et permettre des choix personnalisés de pratiques physiques ou de modalités de pratiques, en fonction d'intentions et de goûts diversifiés. Ils constituent la condition d'une véritable culture du corps, se développant tout au long de la vie, qui n'a pas d'équivalent dans d'autres disciplines. L'éducation physique et sportive favorise ainsi de façon originale la découverte des dimensions humaines des activités physiques, sportives et artistiques.

La dimension artistique valorisée en éducation physique et sportive montre de quelle manière l'acquisition d'éléments techniques, éprouvés, vécus, développent des capacités personnelles selon une dimension esthétique complémentaire des autres disciplines. L'originalité de l'EPS réside dans la démarche de composition propre à une œuvre à l'aide de traitements chorégraphiques, sur des registres moteurs propres à la danse. Des liaisons sont alors possibles avec des thèmes valorisés par les activités artistiques (danse, arts plastiques) qui abordent notamment l'œuvre et le corps. L'EPS montre aussi comment la confrontation aux règles sportives, éprouvées dans l'action, relaie de façon originale et éducative la présence « spectaculaire » des sports dans la vie sociale. Cet aspect spectaculaire confronte en effet fréquemment les pratiquants aux phénomènes de violence, sous ses différentes formes : outrancière, illégitime, voire gratuite. Pour réguler ces formes de dérives, l'éducation physique et sportive permet de développer l'efficacité personnelle de l'action, la capacité de maîtrise et de dépassement de soi. Par conséquent, elle constitue ainsi une discipline originale où les pratiquants peuvent mobiliser toutes leurs capacités et ressources pour réaliser la meilleure performance possible lors d'une épreuve et être le meilleur en toute loyauté. Les excès qui se manifestent dans les activités sportives ayant cours dans la société sont l'objet d'études critiques et distancées. Cependant, certaines formes d'agressivité légitime peuvent y être acceptées socialement, travaillées et comprises. Des liaisons sont possibles avec des thèmes développés par l'éducation civique juridique et sociale, notamment la citoyenneté, l'incivilité, le rapport à l'autre, le partage, l'idée du collectif, la nécessité du contrat, l'égalité, la justice, l'injustice, la révolte, la solidarité.

# E nseignement complémentaire

## I - Préambule

En classes de première et terminale, l'enseignement complémentaire s'adresse aux élèves qui souhaitent voir renforcé, sans qu'il s'agisse d'une spécialisation précoce, le volume de l'enseignement d'éducation physique et sportive, dans le prolongement des objectifs de l'enseignement de détermination de la classe de seconde générale et technologique.

## II - Objectifs

L'enseignement complémentaire reprend les trois formes d'enseignement utilisées en classe de seconde. Il vise une formation pratique, exigeante et raisonnée dans le domaine général des activités physiques. Il approfondit la pratique et la connaissance d'une diversité d'activités physiques et développe une méthodologie autonome de travail, en insistant sur l'analyse réflexive. En cohérence avec les programmes des différentes séries du baccalauréat, une relation explicite est établie entre les activités physiques, sportives et artistiques, et certaines disciplines de la série concernée. Enfin, il complète les méthodes d'entraînement sportif dans une activité.

## III - Composantes de l'enseignement

L'enseignement se structure autour des deux composantes fondamentales de la discipline : la composante culturelle qui se centre sur les activités physiques, sportives et artistiques, et la composante méthodologique qui porte sur les savoirs et les démarches issus de la confrontation à ces activités. Ces deux composantes sont identiques à celles de l'enseignement commun, mais sont étudiées dans une gamme plus large d'activités. L'enseignement complémentaire propose une analyse réflexive systématique des phénomènes propres à la pratique des APSA et une spécialisation sportive ou artistique.

### III. 1 La composante culturelle

Elle permet de confronter les élèves à la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, à certaines de leurs pratiques sociales, de les faire accéder à la signification culturelle de chacune, de provoquer leur adaptation aux situations spécifiques qu'elles proposent. Ainsi, l'enseignement prend appui sur ce patrimoine national et régional. Son appropriation est significative d'un lycéen culturellement et physiquement éduqué. Les règles constitutives et les codes régissant les activités physiques déterminent l'enjeu culturel et didactique de chaque activité. Comprendre et accepter ces règles, participer à leur évolution ou leur adaptation en milieu scolaire est une nécessité pour chacun, dans la perspective d'une citoyenneté active dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques.

Elle offre aux élèves la possibilité d'acquérir certaines compétences significatives de cette appropriation culturelle. À l'issue de l'enseignement, cinq types de compétences caractérisent le sens des expériences de cette composante culturelle de l'enseignement. Elles peuvent se combiner dans une activité physique en respectant toutefois la signification fondamentale de celle-ci : réaliser une performance mesurée à une échéance donnée, adapter ses déplacements aux différents types d'environnements, concevoir et réaliser des actions à visée artistique, coopérer, conduire un affrontement individuel et/ou collectif, orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

### III. 2 La composante méthodologique

● Le programme de l'enseignement complémentaire retient les types de compétences suivants : s'engager lucidement dans la pratique de l'activité, se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement, mesurer et apprécier les effets de l'activité, se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif.

● Dans l'enseignement complémentaire, une autre compétence approfondit cette composante méthodologique : développer une attitude réflexive systématique dans la conduite de son action. À partir d'une pratique effective, l'élève est incité à poursuivre l'analyse de son engagement dans les activités physiques par des compléments donnés sur les compétences suivantes : identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance, identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive, analyser le développement des pratiques sportives. On les complète par des informations sur les éléments suivants : comprendre l'émergence et la diversification des activités physiques et sportives, se sensibiliser pratiquement à la dynamique de l'intégration sociale et à l'adaptation des activités physiques.

### III. 3 Approfondissement culturel et méthodologique

Dans une activité choisie, l'enseignement complémentaire insiste tout particulièrement sur l'engagement autonome et responsable de l'élève dans la conduite d'un projet d'entraînement et la réalisation de la meilleure performance en relation avec les ressources de chacun.

## IV - Compétences attendues

Dans les activités choisies, les compétences attendues déjà inscrites dans l'enseignement commun du cycle terminal font l'objet d'une diversification et d'un approfondissement.

Dans ces activités, l'analyse réflexive permet plus particulièrement de s'initier à :

- utiliser les indicateurs biologiques et externes sur l'effort ;
- apprécier les effets de l'activité sur soi en termes d'informations d'ordre proprioceptif ;
- comprendre le rôle des facteurs et des ressources énergétiques sur la performance ;
- identifier les effets positifs et négatifs de l'entraînement ;
- comprendre les processus psychologiques de l'amélioration de la performance ;
- comprendre le rôle de l'erreur dans l'apprentissage ;
- comprendre l'intérêt de la préparation mentale à l'action ;
- identifier les facteurs de risque et leur prévention dans les activités physiques ;
- s'impliquer dans la résolution collective de problèmes liés aux apprentissages ;
- etc.

La spécialisation permet notamment :

- d'adapter le contenu d'une séance à son état de forme ;
- d'adapter son entraînement à l'effort visé ;
- d'assurer une régularité dans l'entraînement ;
- de se préparer physiquement et mentalement à l'épreuve ;
- de solliciter pendant l'entraînement toutes ses ressources ;
- d'utiliser des tests et des outils de diagnostic de son niveau ;
- de connaître les risques de blessure, ses points faibles ;
- de se fixer et atteindre des objectifs d'entraînement ;
- de tenir une fiche ou un cahier d'entraînement ;
- etc.

## V - Programmes

L'enseignement s'appuie sur une diversité d'activités physiques. Comme dans l'enseignement commun, les programmes se structurent autour de deux ensembles d'activités physiques, et de trois types d'enseignement qui orientent vers l'émergence de compétences en s'appuyant sur des connaissances.

## V. 1 Deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques

### a) Ensemble commun

Les compétences sont développées prioritairement dans les activités les plus pratiquées dans les établissements scolaires : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, course d'endurance, sauts, lancers, épreuves combinées athlétiques, natation, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée.

### b) Ensemble libre

En fonction des choix de l'équipe pédagogique, les compétences peuvent aussi être développées dans d'autres activités, par exemple : activités de cirque, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, musculation, tir à l'arc, etc. Les activités de cet ensemble libre constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou à l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc). Certaines activités de l'ensemble libre peuvent aussi constituer le support de séquences d'enseignement (relaxation, étirements, etc). Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités. Les activités proposées dans ces deux offres constituent des exemples ; si les équipes pédagogiques et les enseignants souhaitent proposer d'autres activités que celles qui sont programmées, ils utilisent la démarche proposée par les programmes pour solliciter les compétences.

## V. 2 Trois types d'enseignement

### V. 2. 1 Diversification et approfondissement des activités physiques

Deux heures hebdomadaires sont consacrées à ce type d'enseignement. Il s'agit de diversifier les activités et d'approfondir l'acquisition, la stabilisation ou l'amélioration des compétences et des connaissances programmées pendant l'enseignement commun. Deux activités physiques au moins, complémentaires de celles qui sont programmées dans l'enseignement commun, y sont enseignées, dont une au moins est collective. Elles sont identiques ou différentes des activités choisies pour l'enseignement de détermination de la classe de seconde.

Dès que possible, et afin d'élargir l'offre, les activités rarement programmées dans l'enseignement commun sont privilégiées (exemple : activités de pleine nature). L'organisation des activités peut donner lieu à un travail sur des demi-journées, ou lors d'un stage. Toutefois, si l'organisation de l'établissement ne permet pas cette diversification de l'offre d'activités, une ou deux activités enseignées pendant l'enseignement commun sont l'objet d'approfondissement.

Les programmes par activité de l'ensemble commun et de l'ensemble libre de l'enseignement commun constituent le support de cet enseignement de diversification et d'approfondissement.

Dans l'enseignement complémentaire des classes de première et terminale, on vise pour les élèves l'accès aux deux niveaux de connaissances proposés. Ils acquièrent ainsi une formation générale et complète dans cinq activités physiques au moins : trois pour l'enseignement commun, deux au moins pour l'enseignement complémentaire.

### V. 2. 2 Analyse réflexive

Une heure hebdomadaire est consacrée à des séquences de travaux dirigés qui réalisent cet approfondissement. Les activités physiques qui constituent les supports de cet enseignement sont laissées au choix de l'équipe pédagogique et de l'enseignant.

À partir d'un engagement effectif dans une activité physique et sportive, les élèves poursuivent l'analyse réflexive sur leur propre fonctionnement corporel, sur la progression de leurs apprentissages, sur l'évolution des activités physiques et des techniques corporelles. Ils s'initient aux formes nouvelles de pratique, aux processus de prévention et d'intégration. Cette analyse vient approfondir la composante méthodologique de la discipline. Elle peut constituer un élément des Travaux personnels encadrés.

Trois compétences méthodologiques de l'analyse réflexive orientent vers des connaissances formulées sous forme de thèmes d'étude. Pour organiser des séquences de travaux dirigés, l'enseignant choisit au moins un thème d'étude dans chacune des compétences.

Compétences	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2
Identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les indicateurs biologiques (fréquence respiratoire et cardiaque, température) et les indicateurs externes sur l'effort : les mises en relation des valeurs au repos et en fin d'effort ; les mises en relation avec les signes extérieurs et les sensations éprouvées ; la mise en relation d'efforts différents selon les activités physiques.</li> <li>- Le rôle des facteurs énergétiques dans la performance : le métabolisme (aérobie et anaérobie) et les façons de fournir de l'énergie en fonction des activités.</li> <li>- Les ressources énergétiques au service de la préparation physique des athlètes (muscultation, entraînement à la course) : l'utilité de l'entraînement pour l'évolution qualitative et quantitative des ressources.</li> <li>- Les effets de l'entraînement et les risques de dégâts : une initiation aux principaux produits dopants (anabolisants, amphétamines, barbituriques, alcool, tabac, etc.) et leurs effets.</li> <li>- Information sur la relation entre le dopage et la performance : le dopage comme adjuvant, ses effets inévitablement néfastes.</li> <li>- Information sur des éléments de cinématique : repère et vecteur, position d'un point, vitesse d'un point, accélération d'un point.</li> <li>- Information sur des éléments de cinétique : masse et centre d'inertie.</li> <li>- Informations sur le principe fondamental de la statique ; somme des forces = 0 et somme des moments = 0.</li> <li>- Information sur les actions mécaniques : forces et moment d'une force.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les indicateurs biologiques et les indicateurs externes sur l'effort : l'analyse de l'enchaînement des actions dans une activité ; l'ajustement en fonction du type d'effort ; l'augmentation puis la stabilisation de la sollicitation ; les différences de niveau des indicateurs entre le repos et l'effort.</li> <li>- Le rôle des facteurs énergétiques dans la performance : la variation de la sollicitation énergétique en fonction des activités (dominante énergétique en natation ; dominante énergétique, technique et tactique en sports collectifs, etc.).</li> <li>- Les ressources énergétiques au service de la préparation physique des athlètes : les adaptations de l'organisme au plan fonctionnel et structural.</li> <li>- Les effets de l'entraînement et les risques de dégâts : la relation entre les types de dopage et les types de pratique ; les conséquences sur la santé ; la relation entre les limites d'une préparation mal faite, les effets sur la santé et la déontologie sportive.</li> <li>- En cinématique : position du solide, vitesse du solide, rotation du solide sur lui-même, accélération du solide.</li> <li>- En cinétique : moments d'inertie, les différents segments du corps humain, la notion d'anthropométrie.</li> <li>- En dynamique : le principe fondamental de dynamique, les chocs.</li> </ul>
Identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse quantitative de l'évolution de la performance (périodes d'amélioration progressive, stagnation, discontinuités).</li> <li>- La détection de ses propres erreurs et des erreurs des autres.</li> <li>- Les erreurs de procédures dans l'exécution de l'action.</li> <li>- Les erreurs de références sensorielles dans le contrôle du mouvement.</li> <li>- Les erreurs par manque de représentation de l'action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La conscience du rôle de la répétition.</li> <li>- Le rôle du traitement cognitif de l'erreur dans le progrès.</li> <li>- La recherche d'informations (visuelles, kinesthésiques) nécessaires au contrôle de l'action.</li> <li>- La préparation mentale préalable à l'action.</li> <li>- Le contrôle et l'autonomie dans l'exécution de l'action.</li> <li>- Le rôle de la motivation dans les progrès.</li> <li>- Le rôle de la fixation d'un but sur la motivation.</li> <li>- Le rôle de l'effort cognitif dans les progrès.</li> <li>- L'utilisation de l'imagerie mentale.</li> </ul>
Analyser le développement des techniques sportives	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'analyse des grands facteurs des transformations techniques et réglementaires intervenues durant le siècle.</li> <li>- À partir de situations expérimentées et observées, l'analyse du rôle des règlements dans la production technique.</li> <li>- À partir de situations expérimentées et observées, l'analyse du rôle du jugement (de l'arbitre, du spectateur) dans la production de la performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'analyse des caractéristiques et déterminants du spectacle sportif.</li> <li>- L'analyse des niveaux et formes institutionnels de la culture sportive.</li> <li>- L'analyse des dimensions politiques de la culture sportive.</li> </ul>

Afin d'élargir la culture des lycéennes et lycéens et de leur ouvrir des horizons nouveaux, des informations peuvent leur être données sur les éléments suivants.

- Comprendre l'émergence et la diversification des activités physiques et sportives :
  - les techniques du roller, du skate-board, du street-ball, du bicross, du hiphop ;
  - la construction de règles implicites à partir d'activités présentées comme « sauvages » ;
  - l'étude de l'espace des activités récréatives ;
  - les conduites à tenir dans un contexte social organisé (utilisation de l'espace public et les problèmes de sécurité qui y sont liés) ;

- les pratiques récréatives et la sécurité routière ;
- la sensibilisation à l'importance des relations entre activités physiques, économie et médias ;
- les activités physiques et le développement de produits sportifs (développement de la distribution d'articles de sport, consommation de vêtements, etc.).
- Se sensibiliser pratiquement à la dynamique de l'intégration sociale et à l'adaptation des activités physiques :
  - la connaissance des facteurs de risque (alimentation, toxicomanie, sédentarité, rythme de vie) ;
  - l'incidence de l'activité sur l'amélioration de la santé ;
  - le rôle de l'adaptation de l'activité physique sur le mieux-être ;
  - l'évaluation des effets de l'activité physique sur des indicateurs physiologiques ;
  - l'expérience de l'interaction avec des personnes en situation de handicap : aménagement et adaptation des activités (techniques, règles), participation à des activités mixtes handicapés/valides, participation sociale, débats sur les problèmes posés par l'adaptation à l'autre ;
  - le vécu de la situation de handicap : essai d'activité en privation sensorielle auditive ou visuelle (activité en aveugle ou en sourd) ; essai d'activité en déficience motrice (activité en fauteuil, ou avec des cannes, en privation d'un ou plusieurs membres) ; réponses adaptatives dans des situations variées.

## V. 2. 3 Spécialisation

Il s'agit d'approfondir les moyens nécessaires à l'amélioration de façon régulière d'une performance réalisée dans une activité physique individuelle ou collective. Une heure hebdomadaire est consacrée à cet enseignement. L'activité programmée est choisie localement en fonction des motivations des élèves, des ressources et contraintes locales.

Trois compétences de la composante méthodologique permettent de poursuivre cette spécialisation. Elles orientent vers des connaissances formulées en thèmes d'étude. Dès que possible on oriente les élèves vers le second niveau de connaissances. L'enseignant choisit deux thèmes d'étude (au moins) correspondant à chacune des trois compétences pour organiser des séquences de travaux dirigés.

Compétences	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2
Préparer et réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'adaptation, lors de chaque séance dans l'activité, à l'état de forme physique et psychologique du moment d'entraînement.</li> <li>– La régularité des travaux effectués dans les séances d'entraînement (types d'effort, travail technique, tactique, etc.) en fonction des contraintes hebdomadaires.</li> <li>– La mise en place des stratégies d'économie et de gestion de ses potentialités.</li> <li>– La gestion de l'enjeu subjectif que constitue l'épreuve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Le travail de toutes les dimensions (ou catégories de ressources) de l'élève dans le contenu de l'entraînement, même si l'activité induit prioritairement certaines potentialités.</li> <li>– La maîtrise des outils permettant de diagnostiquer le niveau de l'élève dans ses différentes composantes (vidéo pour les aspects biomécaniques et informationnels, cardio-fréquence-mètre pour les aspects énergétiques, etc.).</li> <li>– La construction de stratégies personnelles de concentration avant et pendant l'épreuve.</li> </ul>
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'adaptation à chaque moment de la planification du contenu des séances de préparation physique et psychologique à l'effort (musclature, stretching, alimentation, etc.).</li> <li>– La programmation régulière de tests techniques, physiques et psychologiques.</li> <li>– La connaissance des principaux risques de blessure dans l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La prévention, le diagnostic personnels des risques de blessure.</li> <li>– La priorité accordée à certains travaux (technique, physique, psychologique) en relation avec des carences éventuelles diagnostiquées.</li> <li>– L'identification et le travail personnel de ses points faibles.</li> </ul>
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'identification annuelle d'objectifs prioritaires et secondaires.</li> <li>– Les choix d'entraînement en fonction d'un calendrier de compétitions ou de rencontres.</li> <li>– La construction de cycles d'entraînement par la valorisation de certaines ressources mécaniques, énergétiques informationnelles, affectives, ou de types de travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La gestion personnelle de l'alternance du travail et de la récupération, notamment à partir de tests et d'outils mesurant l'état de forme.</li> <li>– La tenue d'un cahier d'entraînement ou d'un document de suivi du travail (séances réalisées, effets recherchés, sensations personnelles).</li> </ul>

## **VI - Aspects méthodologiques de mise en œuvre**

Comme dans l'enseignement commun, les activités physiques effectivement programmées tiennent compte des particularités locales et régionales. Les espaces couverts ou les installations sportives de plein air disponibles dans l'environnement sont autant de guides pour choisir les activités retenues dans le projet pédagogique. Les activités sont choisies dans l'ensemble commun et dans l'ensemble libre. Les quatre heures de l'enseignement complémentaire constituent une occasion privilégiée d'assurer aux élèves une offre diversifiée. Dès que possible, on utilise des modalités différentes d'enseignement (stage, par exemple) qui permettent aux élèves de s'investir activement dans l'organisation de l'enseignement.

Dans le cadre du projet pédagogique, les séquences de travaux dirigés constituent une occasion d'établir des relations plus approfondies avec les enseignants d'autres disciplines sur des thèmes interdisciplinaires. L'enseignant peut aussi faire appel au conseiller d'orientation pour donner, dans le cadre des enseignements, des informations sur la professionnalisation dans les métiers du sport.

La recherche d'autonomie dans l'entraînement s'appuie sur les technologies d'information et de communication. L'initiation à l'utilisation de différents matériels est poursuivie : cardio-fréquencesmètres, vidéo numérique, suivi informatisé des performances, accès aux fonds numérisés, etc.

## **VII - Évaluation**

L'enseignement complémentaire donne lieu à une évaluation régulière des trois types d'enseignement. Les modalités particulières sont à définir par l'équipe pédagogique. Les procédures d'évaluation formative et de suivi personnalisé orientent les élèves vers une organisation personnelle (ou en petits groupes) des apprentissages. Leur attention est attirée sur l'évaluation et la correction des erreurs, l'identification des difficultés d'autres élèves, la relation entre le succès et les informations d'ordre proprioceptif. L'utilisation d'outils diversifiés est poursuivie : fiches d'observation sur des critères définis collectivement, fiches de niveaux de compétences, outils d'évaluation externe grâce aux techniques d'informations de communication et d'expression. Pour l'analyse réflexive, les dossiers thématiques entrepris en classe de seconde sont approfondis. L'orientation pluridisciplinaire est poursuivie. Éventuellement, le contenu de ce dossier peut être l'objet d'une présentation à l'enseignant ou à la classe.

Des épreuves ponctuelles sont prévues pour assurer les évaluations sommatives qui dressent le bilan des acquisitions et permettent d'affecter une note ou une appréciation trimestrielle. Leurs modalités, les barèmes, les critères d'évaluation sont conçus par l'équipe pédagogique. Comme dans l'enseignement commun, l'évaluation des compétences se réalise de façon globale dans une situation ou une épreuve caractéristique de l'activité choisie ; elle peut se réaliser par l'élaboration de niveaux de compétences. Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen ; elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en quelques niveaux (par exemple : niveau de seconde non atteint, niveau de seconde atteint, niveau 1 du cycle terminal non atteint, niveau 1 atteint, niveau 2 atteint) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.

# ption facultative

## I - Préambule

L'option facultative d'éducation physique et sportive, en cycle terminal, est destinée à un public diversifié d'élèves issus des différentes sections de l'établissement. Comme en classe de seconde, les élèves qui s'y inscrivent ont des profils différents : sportifs, élèves motivés par une certaine quantité d'activité physique, élèves animés d'un plaisir de pratiquer, etc. Cette situation peut tenir à la fois aux choix annuels des élèves et aux aménagements horaires prévus par l'établissement. Quelles que soient les potentialités dont ils disposent, ces élèves sont invités à pratiquer à un niveau optimal de performance.

## II - Objectifs

Comme en classe de seconde, l'enseignement d'option facultative est une approche spécialisée fondée sur la pratique approfondie d'une ou deux activités physiques, sportives et artistiques. Les activités sont choisies selon leur modalité, individuelle ou collective. Bien qu'il n'ait pas pour but la formation de compétiteurs ou l'entraînement de sportifs comme dans les activités extrascolaires, cet enseignement vise toutefois l'engagement vers une spécialisation. L'objectif principal est de poursuivre l'approfondissement du processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité spécifique. L'objectif complémentaire est de s'approprier les compétences et les connaissances nécessaires pour pratiquer et s'entraîner de façon autonome sur une période longue. Les élèves cherchent non seulement à mobiliser leur potentiel au meilleur niveau, mais aussi à améliorer de façon régulière leurs prestations.

## III - Composantes de l'enseignement

Les deux composantes, culturelle et méthodologique, sont approfondies.

### III. 1 La composante culturelle

La pratique et la connaissance approfondies de l'activité choisie permettent d'améliorer la meilleure performance. La compétence de la composante culturelle de l'enseignement commun consacrée à la performance est de nouveau sollicitée : réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée.

Les élèves acquièrent une maîtrise soutenue des techniques ou tactiques face à des contraintes plus exigeantes ; ils acquièrent une connaissance raisonnée des règles et règlements, de l'évolution des techniques, des différentes formes sociales de l'activité.

### III. 2 La composante méthodologique

La spécialisation permet aux élèves d'affiner les compétences d'ordre méthodologique ; dans cet enseignement, elles concernent toujours les stratégies de préparation et d'entraînement. Les deux compétences de la composante méthodologique de l'enseignement commun sont reprises : maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité, se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement. Dès que possible, on enseigne les outils qui permettent de mener une préparation et un entraînement de façon autonome.

## IV - Programmes

L'enseignement d'option facultative procède par approfondissement progressif d'une ou deux activités. Le programme se structure autour de deux éléments : une offre libre d'activités physiques, des connaissances sous forme de thèmes d'étude, et réparties en deux niveaux de difficulté.

### IV. 1 Offre libre

L'équipe de l'établissement choisit la ou les activités à programmer en fonction du projet pédagogique, des circonstances locales, de l'environnement matériel et naturel disponible. Ce choix peut être fait dans les ensembles commun et libre fournis dans le texte de programme de l'enseignement commun, afin de permettre soit l'approfondissement d'une activité déjà programmée, soit la découverte d'une activité nouvelle. Il est toutefois souhaitable que les activités programmées pour l'enseignement d'option de la classe de seconde soient reprises en classe de première.

### IV. 2 Connaissances et thèmes d'étude

Pour les trois compétences sollicitées, des connaissances sont proposées ; elles sont présentées sous forme de thèmes d'étude. Chaque compétence est assortie de plusieurs de ces thèmes. L'équipe pédagogique et l'enseignant ont la liberté de choisir les situations appropriées pour illustrer chaque thème. Par ailleurs, comme pour tous les enseignements du cycle terminal, le programme fournit deux niveaux de connaissances : un niveau minimal qui peut être considéré comme exigible, un niveau maximal laissé à l'initiative des enseignants.

- Le premier est un niveau imposé qui doit être acquis dans les activités physiques choisies. Il définit le minimum exigible en classe de première, et plus généralement pour le cycle terminal. Ainsi, les élèves disposent des deux années du cycle terminal pour assurer ce niveau.

- Le second est un niveau libre. Il concerne les élèves qui ont déjà acquis le premier niveau de connaissances dans les activités choisies. L'enseignant décide d'y engager les élèves en fonction de leurs capacités, des choix locaux. Ce deuxième niveau permet de ne pas enfermer les élèves dans un seul niveau d'acquisition et de différencier les enseignements. Il accentue les exigences d'autonomie dans la préparation et l'entraînement aux activités physiques choisies.

Les tableaux qui suivent proposent les compétences, les connaissances et thèmes d'étude correspondants, le niveau minimal exigible et le niveau libre.

Compétences	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2
Préparer et réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'adaptation du contenu de chaque séance à l'état de forme physique et psychologique du moment d'entraînement.</li> <li>- La régularité des travaux effectués dans les séances d'entraînement (types d'effort, travail technique, tactique, etc.) en fonction des contraintes hebdomadaires.</li> <li>- La mise en place des stratégies d'économie et de gestion de ses potentialités.</li> <li>- La gestion de l'enjeu subjectif que constitue l'épreuve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le travail de toutes les dimensions (ou catégories de ressources) de l'élève dans le contenu de l'entraînement, même si l'activité induit prioritairement certaines potentialités.</li> <li>- La maîtrise des outils permettant de diagnostiquer le niveau de l'élève dans ses différentes composantes (vidéo pour les aspects biomécaniques et informationnels, cardio-fréquence-mètre pour les aspects énergétiques, etc.)</li> <li>- La construction de stratégies personnelles de concentration avant et pendant l'épreuve.</li> </ul>
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'adaptation régulière du contenu des séances de préparation physique et psychologique (musculature, stretching, alimentation, etc.) à la planification de l'entraînement.</li> <li>- La programmation régulière de tests techniques, physiques et psychologiques.</li> <li>- La connaissance des principaux risques de blessure dans l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La prévention, le diagnostic personnels des risques de blessure.</li> <li>- La priorité accordée à certains travaux (technique, physique, psychologique) en relation avec des carences éventuelles diagnostiquées.</li> <li>- L'identification et le travail personnel de ses points faibles.</li> </ul>

Compétences	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'identification annuelle d'objectifs prioritaires et secondaires.</li> <li>- Les choix d'entraînement en fonction d'un calendrier de compétitions ou de rencontres.</li> <li>- La construction de cycles d'entraînement par la valorisation de certaines ressources mécaniques, énergétiques, informationnelles, affectives, ou de certains types de travail.</li> <li>- La tenue de fiches de travail sur un projet d'amélioration ou de transformation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La gestion personnelle de l'alternance du travail et de la récupération, notamment à partir de tests et d'outils mesurant l'état de forme.</li> <li>- La tenue d'un cahier d'entraînement (séances réalisées, effets recherchés, sensations personnelles).</li> </ul>

## V - Compétences attendues

À l'issue de l'enseignement, les compétences suivantes sont visées :

- adapter l'entraînement à son état de forme et ses potentialités ;
- chercher la régularité de l'entraînement ;
- travailler en augmentant les contraintes de réalisation ;
- se préparer mentalement à l'épreuve choisie ;
- diagnostiquer son niveau par des test diversifiés ;
- connaître les risques de blessure inhérents à la pratique physique intense et à la préparation physique régulière ;
- connaître ses principaux défauts et planifier un projet d'amélioration ;
- planifier un entraînement en fonction du calendrier des séances et des épreuves à venir ;
- tenir personnellement un cahier d'entraînement.

## VI - Aspects méthodologiques de mise en œuvre

Il est possible de reprendre une ou deux activités parmi celles programmées dans l'enseignement commun ou de poursuivre la ou les activités déjà choisies dans l'enseignement d'option de la classe de seconde ; cette solution est souvent préférable et permet de prolonger la spécialisation sportive. Dans l'offre proposée, dès que cela est possible, il est important de laisser une part importante au choix des élèves. Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions seront prises pour faciliter l'accès de l'enseignement d'option aux élèves et procéder aux aménagements de l'emploi du temps. Il est possible de banaliser une séquence horaire hebdomadaire permettant aux élèves de s'inscrire en fonction des libertés laissées par leur emploi du temps.

## VII - Évaluation

L'enseignement d'option facultative du cycle terminal donne lieu à des évaluations régulières. Leurs modalités sont définies par l'équipe pédagogique.

Les procédures d'évaluation formative de la classe de seconde sont reprises. On insiste sur la tenue de fiches de travail ou de carnets d'entraînement ; ils permettent de suivre la planification de l'entraînement, le diagnostic personnel de son niveau, le suivi de l'évolution des performances, l'identification de ses points faibles, le projet de transformation, etc.

Des épreuves ponctuelles sont prévues pour assurer les évaluations sommatives qui dressent le bilan des acquisitions et permettent d'affecter une note ou une appréciation trimestrielle. Leurs modalités, les barèmes, les critères d'évaluation des compétences sont conçus par les équipes pédagogiques. L'évaluation des compétences se réalise de façon globale dans une situation ou une épreuve caractéristique de l'activité choisie.

Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en quelques niveaux (par exemple : très bien, bien, satisfaisant, faible, très faible) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.

# A

## ctivités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble commun : illustrations

Volley-ball	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Rechercher le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en place d'une organisation collective : l'équipe attaque la cible à partir du service, avec des vitesses et des axes différents, et enrichit les alternatives d'attaque en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif..			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective de contact compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du volley-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> </ul>	<p><i>L'équipe attaque la cible à partir du service et enrichit les alternatives d'attaque. Elle se place et se replace en défense pour recevoir, aider ou anticiper la poursuite de l'action.</i></p> <p>L'ensemble des connaissances nécessite de maîtriser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les changements de tâches imposés par le changement de statut (attaquant ⇔ défenseur)</li> <li>- les gestes fondamentaux (passes, manchettes, services, smash, etc.)</li> </ul> <p><b>Défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le réceptionneur conserve la balle dans son camp (sauf renvoi direct pertinent)</li> <li>- Les non réceptionneurs se placent et se replacent en défense pour favoriser l'attaque (recevoir, aider ou anticiper la poursuite de l'action).</li> </ul>	<p><b>Avant la rencontre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique).</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concerta et analyse pour être efficace</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées à l'activité</li> </ul>

CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
	<b>Attaque</b> – Utilise au maximum l'espace de jeu effectif offensif (ligne de fond, zone avant) avec des vitesses et des axes différents pour créer et/ou utiliser le déséquilibre – Passe à un partenaire en variant les trajectoires – Attaque : place, smashe, contourne ou lobe – Varie les trajectoires de balle pour aller plus vite – Sert fort et/ou avec précision		
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 4 contre 4, pour rechercher le gain de la rencontre sur un terrain de 14 m sur 7 m. Elle se déroule en trois tiers temps de 15 points joués au point décisif. Chaque équipe bénéficie d'un temps mort par tiers temps. Les règles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée au niveau des élèves (de 2,10 m à 2,32 m). Le point obtenu par un smash peut valoir 2 points et toute balle non touchée vaut 2 points.			

Volley-ball	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Rechercher le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif : – en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gérer la mise en place confortable de la défense ; – en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités élaborées.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>– Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>– Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>– Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>– Évolution du volley-ball</li> <li>– Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>– Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> </ul>	<p><i>Ce qui a été dit pour le niveau 1 reste vrai ; la vitesse d'exécution est l'axe de complexification essentiel.</i></p> <p><b>Défense</b> La construction de l'attaque de la cible s'organise. La réception-récupération se coordonne en 3 niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1er, le plus proche de l'attaquant gêne et contre</li> <li>– 2ème, réceptionneur se positionne pour intervenir rapidement sur la trajectoire</li> <li>– 3ème, les joueurs non concernés directement par la réception se positionnent pour couvrir l'espace maximum</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Les alternatives d'attaque liées à la progression visent à prendre de vitesse le système défensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– conserve la balle dans son camp en accélérant sa transmission (sauf renvoi direct pertinent)</li> <li>– varie les trajectoires de balle pour surprendre le contre adverse (passe arrière, passe longue, etc.)</li> <li>– se place ou se replace comme non réceptionneur, pour aider ou pour anticiper la suite de l'action</li> <li>– attaque (en courte, aux 3 m, etc.)</li> <li>– sert fort avec précision</li> </ul>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>– Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>– Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>– Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>– Manage : pendant et après l'action, se concerta et analyse pour être efficace</li> <li>– Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>– Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> <li>– Intègre de façon rigoureuse les règles liées à l'activité</li> </ul>
<b>Situation proposée</b> Rencontre arbitrée à 4 contre 4, sur un terrain de 14 m sur 9 m. Elle se déroule en trois tiers temps de 15 points. Chaque équipe peut bénéficier d'un temps mort par tiers temps. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Les règles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée au niveau des élèves.			

Hand-ball	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Rechercher le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense qui s'organise prioritairement pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du hand-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> </ul>	<p><i>L'équipe utilise un espace de jeu offensif maximal afin de surpasser une défense étagée qui cherche à récupérer la balle.</i></p> <p><b>Défense</b> Elle est individualisée et organisée en deux lignes de défense sur un demi terrain pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- empêcher la progression du ballon</li> <li>- protéger son but</li> <li>- récupérer le ballon</li> <li>- s'entraider pour gêner, ralentir, dissuader, intercepter</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Elle s'organise autour de l'occupation permanente des positions des ailiers et des arrières pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer et utiliser les points faibles d'une défense organisée</li> <li>- déséquilibrer en faisant circuler le ballon dans la largeur et créer un espace pour l'engagement du tireur</li> <li>- jouer la contre attaque (passe longue, dribble de CA, tir en suspension à 6 m)</li> </ul> <p>Elle enchaîne les actions sur la base des gestes fondamentaux pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter les possibilités de tir (loin du but, sur les côtés, en suspension)</li> <li>- s'engager dans un passe et va, dans un passe et suit</li> <li>- repérer et exploiter un surnombre (fixer-donner, feinter-s'engager)</li> </ul> <p>Gardien de but : travaille la passe longue de contre attaque (1er attaquant)</p>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concerta et analyse pour être efficace</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 6 contre 6, sur un terrain réglementaire, en 2 mi-temps de 20 possessions de balle (ou de 6 à 10 mn) avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un but vaut 1 point. Les règles sont celles du hand-ball, mais les contacts sont arbitrés plus sévèrement. Après but, l'engagement se fait au centre du terrain.			

Hand-ball	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Rechercher le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant un(e) ou deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu entre 6 m et 12 m. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du hand-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> </ul>	<p><i>L'équipe aide le porteur face à une défense qui réduit son espace de jeu pour récupérer la balle. Par rapport au niveau 1, ne sont abordés ici que les axes de complexification.</i></p> <p><b>Défense</b> L'équipe choisit et travaille un type de défense parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- défense homme à homme</li> <li>- défense en 2 lignes entre 6 et 12 m</li> <li>- zone (0-5, 1-4)</li> </ul> <p>pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire l'accès au but et protéger le secteur central</li> <li>- récupérer le ballon en exerçant une forte pression ( gêner, ralentir, dissuader, intercepter)</li> <li>- jouer la contre attaque (seul ou à plusieurs)</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Elle augmente le potentiel d'action, de vitesse d'exécution et organise la réalisation et l'utilisation d'actions pour et par les partenaires. Les joueurs apprennent à réaliser et à utiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les blocages, écrans, croisés</li> <li>- les phases statiques de jeu (jet franc)</li> </ul> <p>Gardien de but :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fait l'objet d'un entraînement spécifique qui pourra concerner tous les joueurs.</li> </ul>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concerta et analyse pour être efficace</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 6 contre 6, sur un terrain réglementaire, se déroulant en 2 mi-temps de 25 possessions de balle (ou de 8 à 10 mn) avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un but vaut 1 point. Les règles sont celles du hand-ball, mais les contacts sont arbitrés plus sévèrement. L'engagement après un but se fait au centre.			

Rugby	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Rechercher le gain d'une rencontre de rugby par la mise en place d'une organisation collective qui privilégie l'enchaînement d'actions par relais, avec ou sans regroupements et « déblayages », pour surpasser une défense collective en ligne qui veut reconquérir le ballon. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Évolution du rugby</li> </ul>	<p><i>Les élèves jouent collectivement pour surpasser une défense collective en ligne qui veut reconquérir le ballon.</i></p> <p><b>Défense</b> L'équipe s'organise en une défense en ligne pour récupérer la balle. Les élèves doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner les actions sur la base de soutiens proches et lointains</li> <li>- enchaîner les rôles tenus pour harceler, freiner, bloquer, plaquer, arracher, intercepter</li> </ul> <p><b>Attaque</b> L'équipe s'organise collectivement pour alterner : avancer par relais avec ou sans regroupements et « déblayages » après blocage du joueur qui a perforé. L'enchaînement d'actions répond à la nécessité de s'entraider pour transmettre le ballon en particulier sur les regroupements. Les élèves doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer et exploiter un surnombre</li> <li>- jouer en avançant</li> <li>- passer à des joueurs en mouvement</li> <li>- fixer, percuter, libérer</li> <li>- fixer, donner dans l'intervalle</li> </ul> <p>Au niveau offensif et défensif, les équipes doivent se structurer collectivement lors des phases dynamiques (regroupements) et statiques (mêlées, touches).</p>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> <li>- Coopère, avec un partenaire, pour la réalisation d'exercices spécifiques</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles et autorisées</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel et aux différentes modalités de blocage et placage</li> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Se concerta et analyse pendant et après l'action pour être efficace</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 7 contre 7, sur un terrain de 50 m sur 40 m (ou 60/50), se déroulant en 2 mi-temps de 8 à 10 mn avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un essai vaut 5 points (pas de transformation). Les règles sont celles du règlement fédéral et sont adaptées pour ce qui concerne le jeu au pied, la mêlée et la touche. Le jeu au pied indirect en touche est seulement autorisé. La mêlée se joue à 3 de front sans poussée et le demi de mêlée reste derrière celle-ci. La touche est composée d'un alignement de 2 ou 3 joueurs. Toutes les pénalités sont jouées à la main.			

Rugby	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Rechercher le gain d'une rencontre de rugby par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Évolution du rugby</li> </ul>	<p><i>Les élèves jouent collectivement en construisant un jeu offensif qui assure la continuité du mouvement. L'objectif est de transmettre au-delà de la ligne d'avantage avant d'être pris. Par rapport au niveau 1, ne sont abordés ici que les axes de complexification.</i></p> <p><b>Défense</b> L'équipe s'organise en une défense en ligne pour récupérer la balle en exerçant une pression maximum sur les joueurs par une défense individualisée. Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînent les rôles tenus pour harceler, freiner, bloquer, plaquer, arracher, intercepter</li> <li>- se replacent rapidement lors des phases dynamiques pour défendre ou exploiter les ballons récupérés</li> <li>- maîtrisent toutes les types de placage</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Les élèves assurent la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement afin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer et exploiter un surnombre</li> <li>- fixer et donner dans l'intervalle ou percuter, libérer</li> <li>- passer à des joueurs en mouvement qui avancent</li> <li>- jouer un contre un</li> </ul>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> <li>- coopère, avec un partenaire, pour la réalisation d'exercices spécifiques</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles et autorisées</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel</li> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concerta et analyse pour être efficace</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>Rencontre arbitrée à 7 contre 7, sur un terrain de 50 m sur 40 m (ou 60/50, ou 60/55 ), se déroulant en 2 mi-temps de 10 mn avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un essai vaut 5 points (pas de transformation). Les règles sont celles du règlement fédéral et sont adaptées pour ce qui concerne le jeu au pied, la mêlée et la touche. Le jeu au pied indirect en touche est seulement autorisé. La mêlée se joue à 3 de front (ou 2 plus 1 liés) sans poussée, et le demi de mêlée reste derrière celle-ci. La touche est composée d'un alignement de 2 ou 3 joueurs.</p>			

Basket-ball	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du basket-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> </ul>	<p><i>L'équipe utilise un espace de jeu offensif maximal afin de surpasser une défense homme à homme étagée qui cherche à récupérer la balle.</i></p> <p><b>Défense</b> Elle est individualisée et organisée sur un demi terrain pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- empêcher la progression du ballon en pressant et contestant</li> <li>- rechercher les positions préférentielles pour protéger son panier</li> <li>- récupérer le ballon</li> <li>- s'entraider pour gêner, ralentir</li> <li>- dissuader, intercepter</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Elle s'organise autour de l'occupation de l'espace de jeu effectif maximum (occupation permanente des positions clés) pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer et utiliser les points faibles d'une défense organisée</li> <li>- déséquilibrer en augmentant l'incertitude à partir de la manipulation de la balle et du déplacement des non porteurs pour créer un espace pour l'engagement du tireur ; jouer et finir collectivement la contre-attaque</li> <li>- Elle enchaîne les actions sur la base des gestes fondamentaux pour :</li> <li>- repérer, exploiter un surnombre (fixer-donner, feinter-s'engager) et jouer sans la balle</li> <li>- augmenter les possibilités de tir, du dribble, des phases</li> <li>- s'engager dans un passe et va, dans un passe et suit</li> </ul>	<p><b>Avant la rencontre</b> - Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</p> <p><b>Pendant la rencontre</b> - Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> </ul> <p>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</p> <p><b>À la fin de la rencontre</b> - Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concentre et analyse pour être efficace</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées aux fautes et violations</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 4 contre 4 sur un terrain réglementaire se déroulant en 2 mi-temps de 20 possessions de balle avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un panier vaut 2 points. Les règles sont celles du basket-ball.			

Basket-ball	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball par la mise en œuvre de choix tactiques fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du basket-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> </ul>	<p><i>L'équipe aide le porteur qui cherche à libérer des espaces face à une défense qui réduit son espace de jeu pour récupérer la balle. Par rapport au niveau 1, ne sont abordés ici que les axes de complexification : ils s'organisent autour de la possibilité que les joueurs possèdent à tenir des rôles définis tant en attaque qu'en défense et à pouvoir tenir différents rôles suivant le contexte.</i></p> <p><b>Défense</b> L'équipe choisit un type de défense ; elle est adaptée à l'attaque. Elle sait mettre en place une défense de zone ou une défense homme à homme pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire l'accès au panier et protéger la raquette</li> <li>- défendre sur un très bon joueur « boîte »</li> <li>- récupérer le ballon en exerçant une pression (gêne, ralentir, dissuader, intercepter) et jouer la contre attaque (seul ou à plusieurs)</li> <li>- faire reculer</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Augmente son potentiel d'action pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher la fixation collective pour transmettre à un joueur seul ou pour renverser</li> <li>- utiliser des actions (écrans, blocs) pour et par les partenaires.</li> <li>- Les joueurs peuvent à partir de la lecture du jeu pour :</li> <li>- augmenter la vitesse d'exécution, utilisation systématique des deux mains</li> <li>- utiliser des formes variées de tirs (course, mi-distance, rebond, suspension)</li> <li>- jouer en tant que non porteur, aiguiller, feinter, croiser</li> <li>- déborder, passer, tirer, jouer lent et/ou vite</li> </ul>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concertent et analyse pour être efficace</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées aux fautes et aux violations</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 5 contre 5 sur un terrain réglementaire se déroulant en 2 mi-temps de 20 possessions de balle avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un panier vaut 2 points. Les règles sont celles du basket-ball.			

Football	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du football</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> </ul>	<p><i>L'équipe utilise un espace de jeu offensif maximal afin de surpasser une défense étagée qui cherche, à partir du harcèlement du porteur, à récupérer le ballon. Les joueurs peuvent tenir des rôles définis.</i></p> <p><b>Défense</b> Elle est individualisée et organisée en lignes de défense sur un demi terrain pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'entraider pour ralentir, dissuader</li> <li>- récupérer le ballon par des duels et se replacer pour intercepter</li> <li>- protéger son but</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Elle s'organise autour de l'occupation de l'espace de jeu effectif maximum :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser les couloirs latéraux et enchaîner les actions sur la base de soutiens offensifs proches et lointains</li> <li>- déséquilibrer par des duels pour créer un espace pour l'engagement du tireur ; jouer la contre attaque</li> <li>- Elle enchaîne les actions sur la base des gestes fondamentaux pour :</li> <li>- augmenter les possibilités de tir et de trajectoires en utilisant différents types de frappe</li> <li>- s'engager dans un passe et va, dans un passe et suit</li> <li>- repérer, créer et exploiter un surnombre (fixer-donner, appeler, feinter, s'engager)</li> </ul> <p>Gardien de but : enchaîner arrêt-relance.</p>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concerta et analyse pour être efficace</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel, (interdiction de déséquilibrer l'adversaire, de le retenir, etc.)</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 6 contre 6 sur un terrain de football à 7 se déroulant en 2 mi-temps de 8 mn avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un but vaut 1 point. Les règles sont adaptées en ce qui concerne le hors jeu (un joueur attaquant ne peut se positionner en attente dans la zone du gardien avant que le ballon n'y pénètre), les coups francs (indirects), le gardien qui ne peut sortir de sa surface de jeu (13 m depuis la ligne de but).			

Football	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</li> <li>- Évolution du football</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> </ul>	<p><i>L'équipe aide le porteur qui cherche à libérer des espaces face à une défense qui réduit son espace de jeu pour récupérer la balle. Par rapport au niveau 1, ne sont abordés ici que les axes de complexification : ils s'organisent autour de la possibilité que les joueurs possèdent à tenir des rôles définis tant en attaque qu'en défense et à pouvoir tenir différents rôles suivant le contexte.</i></p> <p><b>Défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'équipe se constitue en réseau (bloc ou ligne) pour :</li> <li>- faire reculer</li> <li>- intrdire l'accès au but et protéger le secteur central</li> <li>- récupérer le ballon en exerçant une pression (gêner, ralentir, dissuader, intercepter) et jouer la contre attaque (seul ou à plusieurs)</li> </ul> <p><b>Attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle augmente son potentiel d'action :</li> <li>- par la recherche de la fixation collective pour transmettre à un joueur seul ou pour renverser</li> <li>- par la recherche de la vitesse d'exécution</li> <li>- par l'utilisation des actions pour et par les partenaires</li> </ul> <p>Les joueurs peuvent à partir de la lecture du jeu : déborder, centrer, changer d'aile, jouer court et long, jouer lent et/ou vite, etc.</p> <p>Gardien de but : ce rôle fait l'objet d'un apprentissage spécifique qui pourra concerner tous les joueurs</p>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, affectivité due au contact</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</li> <li>- Manage : pendant et après l'action, se concertent et analyse pour être efficace</li> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel</li> <li>- Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe : accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.</li> <li>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</li> </ul>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>Rencontre arbitrée à 6 contre 6 sur un terrain de football à 7 se déroulant en 2 mi-temps de 8 mn avec 2 mn de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un but vaut 1 point. Les règles sont adaptées en ce qui concerne le hors jeu (un joueur attaquant ne peut se positionner en attente dans la zone du gardien avant que le ballon n'y pénètre), les coups francs (indirects), le gardien qui ne peut sortir de sa surface de jeu (13 m depuis la ligne de but).</p>			

Badminton	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour rechercher le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la production de frappes variées en direction, en longueur et en hauteur pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b> Trajectoires, direction et théorie des angles : – les trajectoires qui restent dans l'axe central du terrain ne donnent pas d'angle à l'adversaire mais ne le font pas courir latéralement Les trajectoires croisées peuvent faire courir mais exposent à des retours rapides le longs des lignes Jouer au centre ne donne pas « d'angle » Vitesse : les trajectoires tendues et rapides peuvent prendre l'adversaire de vitesse mais si on est soi-même un peu en retard, on peut être surpris par un retour rapide Sait formuler un élément tactique simple Interprète le jeu adverse à partir de critères simples</p> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b> Règlement au service (les deux pieds au sol au moment de l'impact, etc.)</p>	<p><b>Sait se mettre en activité tactique</b> – Identifie dans l'échange le retard de l'adversaire sur le volant – Attire l'adversaire dans une zone du terrain pour le fixer – Combine les trajectoires : jouer haut et long pour repousser l'adversaire ou le maintenir en fond de court – Se donne du temps avec des trajectoires hautes et longues, ou en prend à l'adversaire avec des trajectoires tendues : - repousse pour jouer court - alterne gauche et droite en trajectoires hautes au fond pour conclure par une trajectoire tendue - joue les quatre coins</p> <p><b>Donne du sens à son activité technique</b> – Intègre les postures particulières : - au sens (en lien avec les exigences réglementaires (deux pieds au sol au moment de la frappe, par exemple) - en réception, pieds décalés pour partir vite en avant ou en arrière - rester avec une raquette haute pour faciliter les interceptions – se trouve le plus souvent pieds décalés en fond de court et produit une action de frappe puissante (rotation centrale)</p>	<p><b>Sait s'échauffer de manière spécifique</b> – Repère les conditions de forte variation de la performance</p> <p><b>Maîtrise de soi</b> – Maintient la tactique prévue un certain temps avant d'en changer – En fin de match (au service) : souffle, se relâche, ne prend pas de risque inutile – Se concentrer sur l'action à venir</p> <p><b>Recherche de sensations</b> – Sent que l'on peut accélérer ses actions de frappe en se relâchant – Sent qu'il est possible de frapper en se replaçant à condition d'être placé « en avance » pour frapper – Maintient la tactique prévue un certain temps avant d'en changer</p>	<p><b>Dans la relation duelle</b> – Modifie son jeu selon la modalité d'opposition proposée</p> <p><b>Dans la relation d'aide</b> – Accepte de jouer le jeu de l'opposition conciliante quand c'est nécessaire</p> <p><b>Dans la classe</b> – Arbitre ou observe en prenant en compte les critères particuliers de la tâche (jeu normal ou avec consignes)</p>	
<b>Situation proposée</b>				
L'élève dispute 4 matches au moins en simple dont 2 à son niveau. Chaque match se dispute en 2 sets gagnants de 9 points (ou au moins un set de 15 points avec changement de côté à 8). Prolongation possible. Cette modalité doit être fatigante et importante du point de vue de l'enjeu. Avant chaque match, l'élève annonce un ou plusieurs projets tactiques pour obtenir le gain d'échanges face à son adversaire. Ce ou ces projets sont comparés, au changement de côté et en fin de match, avec ce qu'il a réalisé.				

Badminton	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
<p>Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour rechercher le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la précision et la puissance des frappes ainsi que les variations de rythme et la désinformation dans la production des trajectoires pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.</p>			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b>                      – Le matériel : les raquettes légères (graphite, etc.) et les volants « plume » utilisés en compétition                      – Les différentes possibilités locales pour continuer une pratique de loisir ou de compétition après le lycée</p>	<p>Sait se mettre en activité tactique                      – Adapte ses projets tactiques en fonction de l'évolution du score (accélère le jeu dès que possible, joue sur les feintes)                      – Fait des hypothèses à partir de ses propres frappes pour anticiper sur les réactions de l'adversaire                      – Utilise ses propres points forts et/ou joue sur les points faibles de l'adversaire                      – Réalise et alterne des schémas tactiques à partir du service qui obligent l'adversaire à des changements de direction entre son remplacement et son déplacement (fixer au fond côté revers pour amortir ensuite du même côté)</p> <p><b>Donne du sens à son activité technique</b>                      – Se replace au centre du jeu                      – Sait préparer ses actions de frappe pour gêner, retarder ou falsifier les prises d'information de l'adversaire                      – Sait passer d'une prise universelle à une prise revers en fonction de l'action de frappe                      – Contrôle des déplacements explosifs (vers l'avant, par exemple) et une prise de raquette relâchée pour contre-amortir                      – Utilise la rotation de l'avant-bras                      – Admet que l'on peut être le meilleur dans la classe mais avoir encore des points faibles</p>	<p>– Admet ses points faibles pour accepter de les travailler en particulier                      – Connaît ses points forts, par exemple pour savoir si l'on a intérêt à faire durer ou à écourter les échanges</p> <p><b>Maîtrise de soi</b>                      – S'éprouve pour connaître ses limites (résistance à l'effort, par exemple) pour savoir à quel moment il est utile de ralentir le rythme du jeu                      – S'échauffe en fonction du rapport de force prévu pour le match à venir</p> <p><b>Recherche de sensations</b>                      – Connaît son temps d'échauffement personnel pour retrouver de bonnes sensations et éviter de se blesser                      – Se prépare mentalement pour affronter un adversaire en particulier</p>	<p>Dans la relation duelle                      – S'investit, ne laisse pas filer la rencontre : est persuadé qu'un match n'est jamais gagné ou perdu d'avance                      – Admet que le duel cesse avec le dernier point du match                      – Assume les moments où l'on est dominé en renvoyant pour obliger l'adversaire à prendre plus de risques</p> <p><b>Dans la relation d'aide</b>                      – Met en relation le projet d'un joueur et l'observation concrète d'une période de jeu pour donner un conseil utile à ce joueur au moment du changement de côté</p> <p><b>Dans la classe</b>                      – Prend en charge une partie de l'organisation d'une compétition</p>
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>L'élève dispute 4 matches au moins en simple dont 2 à son niveau. Chaque match se dispute en 2 sets gagnants de 9 points (ou au moins un set de 15 points avec changement de côté à 8) et prolongation possible. Cette modalité doit être fatigante et importante du point de vue de l'enjeu. Avant chaque match, l'élève annonce un ou plusieurs projets tactiques pour obtenir le gain d'échanges face à son adversaire. Ce ou ces projets sont comparés, au changement de côté et en fin de match, avec ce qu'il a réalisé.</p>			

Tennis de table	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
<p>Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour rechercher le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur. Les frappes puissantes sont efficaces en situation très favorable.</p>				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Mise en relation entre les trajectoires produites et les possibilités de remise (exemple : un service rapide croisé revient souvent croisé)            – Mise en relation entre les rotations produites et les possibilités de remise</p> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b>            – Bois et revêtements : caractéristiques respectives (contrôle, vitesse, effet)</p>	<p><b>Sait se mettre en activité tactique</b>            – Fait des hypothèses sur les retours à partir de ses propres frappes : le jeu tend vers l'anticipation tactique            – Adapte ses projets tactiques en fonction de l'évolution du score (exemple : choisit de prendre l'initiative ou de la laisser à son adversaire)            – Se donne des occasions de prendre l'initiative dès le service en jouant sur les placements et les vitesses de balle            – Varie les placements en profondeur sur la table adverse</p> <p><b>Donne du sens à son activité technique</b>            – Adopte systématiquement un placement et une posture au service et au retour de service qui limite les fautes directes (placements par rapport à la table, raquette par rapport corps, jambes fléchies)            – Utilise le lift (d'abord coup droit) et le coupé (d'abord revers)            – Enchaîne coup droit et revers, balles prises en avant et en dehors de l'axe du corps            – Utilise l'effet coupé ou latéral au service</p>	<p>– Sait s'échauffer de manière spécifique            – Mémorise pendant un match ses fautes principales au regard du jeu adverse            – Repère les moments où sa performance varie fortement</p> <p><b>Maîtrise de soi</b>            – Accepte de passer par des balles manquées dans le travail du lift            – Accepte de faire des fautes directes sur les balles adverses à effet et de s'en attribuer la responsabilité            – Maintient la tactique prévue un certain temps avant d'en changer</p> <p><b>Recherche de sensations</b>            – En lift en coup droit : prend la balle en phase descendante, frotte la balle et met en relation le geste (de bas en haut, d'arrière en avant, raquette inclinée vers le bas, accélération au moment de la frappe), et la trajectoire produite avant et après le premier rebond            – Se relâche pour défendre sur les balles rapides de son adversaire</p>	<p><b>Dans la relation duelle</b>            – Modifie son jeu selon la modalité d'opposition proposée par l'enseignant ou l'adversaire</p> <p><b>Dans la relation d'aide</b>            – Dans les tâches avec opposition conciliante, donne des avis sur la prestation du partenaire</p> <p><b>Dans la classe</b>            – Arbitre ou observe en prenant en compte les critères particuliers de la tâche (jeu normal ou avec consignes)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>L'élève dispute 4 matches au moins en simple dont 2 à son niveau. Chaque match se dispute en 2 manches gagnantes de 15 points (ou 21 points avec changement de côté à 11 points). Cette modalité doit durer suffisamment longtemps pour permettre aux élèves de se relâcher. Avant chaque match, l'élève annonce un ou plusieurs projets tactiques pour obtenir le gain de points face à son adversaire. Ce ou ces projets sont comparés, au changement de côté et en fin de match, avec ce qu'il a réalisé.</p>				

Tennis de table	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour rechercher le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Jouer sur les rotations associées à des accélérations et des placements de balle pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur et conclure.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relation entre qualité et précocité du déplacement, et stabilité de la mise à distance</li> </ul> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différents types de compétition</li> <li>- Mode de classement des joueurs</li> <li>- Ressources locales permettant la pratique de l'activité</li> </ul>	<p><b>Se met en activité tactique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait des hypothèses sur les retours à partir de ses propres frappes : le jeu tend vers l'anticipation tactique</li> <li>- Adapte ses projets tactiques en fonction de l'évolution du score (exemple : choisit de prendre l'initiative ou de la laisser à son adversaire)</li> <li>- Se donne des occasions de prendre l'initiative dès le service en jouant sur le choix et la quantité d'effets</li> <li>- Anticipe les réactions habituelles des adversaires face aux effets maîtrisés pour enchaîner avec une prise d'initiative</li> </ul> <p><b>Donne du sens à son activité technique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements latéraux précis et pivots pour se retrouver en coup droit</li> <li>- Recherche les effets en « frottant, caressant » la balle avec des vitesses gestuelles différentes pour faire varier la quantité d'effet</li> <li>- Prend l'information sur la forme du geste adverse au cours de l'échange (lecture des rotations) et adapte sa réponse (fermeture de raquette, impact avant le sommet du rebond)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepte un investissement important pour des transformations qui peuvent devenir de moins en moins visibles (exemple : quantité d'effet)</li> </ul> <p><b>Maîtrise de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste concentré pendant tout le match</li> <li>- Intègre des procédures pour se relâcher rapidement entre les échanges</li> <li>- Prend un temps de concentration (visible) avant de servir (qualité du service et remise prévisible)</li> </ul> <p><b>Recherche de sensations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se sent relâché en fin d'échauffement (condition du toucher et des effets)</li> </ul>	<p><b>Dans la relation duelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'investit, ne laisse pas filer la rencontre : reste persuadé qu'un match n'est jamais gagné ni perdu d'avance</li> <li>- Admet que le duel cesse avec le dernier point du match</li> </ul> <p><b>Dans la relation aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mène une observation qualitative pour identifier l'origine des points perdus et des points gagnés</li> <li>- Distingue les fautes provoquées et non provoquées, la prise d'initiative du jeu d'usure, le joueur plutôt près de la table du joueur plutôt loin de la table</li> </ul> <p><b>Dans la classe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend en charge une partie de l'organisation d'une compétition</li> </ul>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>L'élève dispute 4 matches au moins en simple dont 2 à son niveau. Chaque match se dispute en 2 manches gagnantes de 15 points (ou 21 points avec changement de côté à 11 points). Cette modalité doit durer suffisamment longtemps pour permettre aux élèves de se relâcher. Avant chaque match, l'élève annonce un ou plusieurs projets tactiques pour obtenir le gain de points face à son adversaire. Ce ou ces projets sont comparés, au changement de côté et en fin de match, avec ce qu'il a réalisé.</p>			

Haies	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant les pertes de vitesses associées à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste, etc.</li> <li>- Risques associés à la pratique des haies</li> <li>- Règlement de l'épreuve et règles de chronométrage</li> <li>- Vocabulaire spécifique : « griffé », retour latéral, fréquence des appuis, etc.</li> <li>- Solutions techniques permettant le gain de vitesse en fonction des ressources disponibles</li> <li>- Différents types d'effort et moyens de développement des processus énergétiques sollicités lors de l'épreuve</li> <li>- Courses de haies et l'athlétisme (histoire, enjeux, place, records, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchit des deux jambes une haie à vitesse élevée :</li> <li>- distance d'attaque optimale</li> <li>- attaque dans l'axe avec jambe fléchie</li> <li>- action prolongée et orientée vers l'avant de la jambe de poussée</li> <li>- gainage du bassin</li> <li>- retour latéral de la jambe de poussée pour être positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de reprise lors du contact avec le sol derrière l'obstacle</li> <li>- appui « en griffé » à la reprise derrière la haie</li> <li>- utilisation des bras pour contrôler les rotations du corps lors des franchissements</li> <li>- S'ajuste à l'obstacle :</li> <li>- en réglant l'attaque de la première haie</li> <li>- en repérant et en modifiant dans l'action la fréquence et l'amplitude des foulées de la course inter-obstacles</li> <li>- en identifiant dans l'action une « faute », à l'approche ou lors du franchissement d'une haie, susceptible d'imposer une modification du nombre de foulées et de la jambe d'attaque dans l'intervalle suivant</li> <li>- S'entraîne pour améliorer la puissance anaérobie lactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre dans une logique de recherche de vitesse au lieu d'assurer les franchissements</li> <li>- S'échauffe pour un effort intense de course de vitesse</li> <li>- Se prépare à « attaquer » le premier obstacle à vitesse élevée en augmentant progressivement la distance « départ - première haie »</li> <li>- Maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie à vitesse élevée</li> <li>- Accepte de privilégier le travail de sa « mauvaise jambe » si nécessaire</li> <li>- « Gère » les trente minutes de récupération entre les deux courses</li> <li>- Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une courte performance lors de la première course</li> <li>- S'investit dans une séance de travail de la puissance anaérobie lactique et en repère les effets sur soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Replace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement, etc.</li> <li>- Observe les coureurs pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action sur des critères essentiels</li> <li>- S'organise avec les autres pour :</li> <li>- donner les départs</li> <li>- prendre les temps</li> <li>- relever le nombre d'attaques « jambe droite » et « jambe gauche »</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Idem classe de seconde, avec comme but supplémentaire le respect d'un « projet de course » : chaque élève annonce avant le départ la jambe d'attaque avec laquelle il s'engage à franchir la première haie de chacun des deux 150 m. Hauteur des haies « au dessus du genou » (si les conditions matérielles permettent la mise en place de plusieurs parcours) ou 76 cm pour les garçons et de 65 cm pour les filles. Le départ s'effectue debout ou en starting-block.				

Haies	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser la meilleure performance sur la distance totale de la course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste, etc.</li> <li>- Risques associés à la pratique des haies</li> <li>- Règlement de l'épreuve et règles de chronométrage, et ordres du starter</li> <li>- Vocabulaire spécifique : mise en action, cycle avant, etc.</li> <li>- Solutions techniques permettant le gain de vitesse en fonction des ressources disponibles lors du départ en starting-block</li> <li>- Différents types d'effort et moyens de développement des processus énergétiques sollicités lors de l'épreuve</li> <li>- Courses de haies et l'athlétisme (histoire, enjeux, place, records, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchit des deux jambes une haie à vitesse élevée :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance d'attaque optimale</li> <li>- attaque dans l'axe avec jambe fléchie</li> <li>- action prolongée et orientée vers l'avant de la jambe de poussée</li> <li>- gainage du bassin</li> <li>- retour latéral de la jambe de poussée pour être positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de reprise lors du contact avec le sol derrière l'obstacle</li> <li>- appui « en griffé » à la reprise derrière la haie</li> <li>- utilisation des bras pour contrôler les rotations du corps lors des franchissements</li> </ul> </li> <li>- S'ajuste à l'obstacle :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- en réglant l'attaque de la première haie</li> <li>- en repérant et en modifiant dans l'action la fréquence et l'amplitude des foulées de la course inter-obstacles</li> <li>- en identifiant dans l'action une « faute », à l'approche ou lors du franchissement d'une haie, susceptible d'imposer une modification du nombre de foulées et de la jambe d'attaque dans l'intervalle suivant</li> </ul> </li> <li>- Tire profit des blocs au départ : réglage en fonction de ses ressources, poussée prolongée, contrôle du déséquilibre avant, etc.</li> <li>- S'entraîne pour améliorer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffe pour un effort intense de course de vitesse</li> <li>- Se prépare à « attaquer » le premier obstacle à vitesse élevée</li> <li>- Maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie à vitesse élevée</li> <li>- « Gère » les trente minutes de récupération entre les deux courses</li> <li>- Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une contre performance lors de la première course</li> <li>- S'investit dans une séance de travail de la puissance anaérobie lactique et en repère les effets sur soi</li> <li>- Choisit un objectif d'amélioration de l'action (transformation, stabilisation, exécution à vitesse supérieure, etc.) en fonction de son niveau et de la durée de la période d'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Replace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement, etc.</li> <li>- Observe les coureurs pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir des critères personnels (retenus par le coureur en fonction des progrès visés)</li> <li>- S'organise avec les autres pour :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- donner les départs</li> <li>- prendre les temps</li> <li>- relever le nombre d'attaques « jambe droite » et « jambe gauche »</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Idem niveau 1, sauf en ce qui concerne : 1) le « projet de course » : chaque élève annonce avant le départ la répartition globale des franchissements « attaque jambe droite » et « attaque jambe gauche » qu'il s'engage à respecter lors du premier 150 m haies; 2) La hauteur des haies : standardisées avec 84 cm pour les garçons et 70 cm pour les filles ; 3) Le départ qui s'effectue en starting-block ; 4) La distance entre le départ et la première haie : 30 m.				

Triathlon	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Se préparer et réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envoi contrôlables, et en maîtrisant la répartition et la coordination dans un temps limité des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité des spécialités du triathlon</li> <li>- Règlement des spécialités du triathlon</li> <li>- Vocabulaire propre à chaque spécialité</li> <li>- Principes essentiels d'efficacité dans chaque spécialité pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction de son niveau de ressources</li> <li>- Spécificités des différentes spécialités (ressources physiques et techniques sollicitées, risques liés au type d'effort, etc.)</li> <li>- Triathlon comme une épreuve globale et non comme une succession de trois spécialités juxtaposées</li> <li>- Épreuves combinées dans l'athlétisme (histoire, place, records, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise les nouvelles techniques athlétiques du triathlon (concernant le concours en particulier)</li> <li>- Identifie pendant et à l'issue de son action :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- les principales « fautes techniques » déjà commises pendant l'enseignement</li> <li>- les indicateurs utiles pour évaluer son action et la modifier (voir, entendre, sentir pendant l'action)</li> </ul> </li> <li>- Adopte une vitesse de réalisation optimale (en évitant à la fois les faux rythmes et l'adoption d'une vitesse incontrôlable)</li> <li>- Concilie dans le temps imparti le nombre de tentatives (en course) ou d'essais (dans le concours) et la durée de la récupération entre les différentes prises de performances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît son niveau de performance pour s'y référer pendant l'épreuve et pour planifier sa préparation</li> <li>- Adapte ses échauffements en fonction de la spécificité des spécialités et de leur succession au cours du triathlon</li> <li>- Apprécie son état de forme ou de fatigue physique pendant l'épreuve pour décider du nombre de tentatives et des temps de récupération</li> <li>- Accepte en début d'apprentissage de différer la recherche de performance pour favoriser la précision de l'action</li> <li>- Ne tient pas seulement compte de la performance, mais utilise aussi d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer ses réalisations (moment et durée des actions, vitesses de déplacement et d'exécution, variations d'équilibre, etc.)</li> <li>- Ne se démobilise pas après une contre performance ou une très bonne performance</li> <li>- Surmonte l'appréhension de l'effort physique</li> <li>- Surmonte le « stress » à lie la réduction du nombre de tentatifs autorisées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte les règles élémentaires de sécurité</li> <li>- Applique les règles de chronométrage des courses et de mesure des sauts et des jets</li> <li>- Fait respecter et accepte pour soi-même les règles de validation des performances (principaux cas de nullité dans les concours)</li> <li>- Procède avec les autres à une répartition des tâches d'organisation pour permettre à chacun d'être dans les meilleures conditions lors de ses prestations</li> <li>- Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères qualitatifs essentiels</li> <li>- Encourage et soutient ses camarades</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
<p>Un triathlon athlétique imposé comprenant une course de vitesse (plat ou de préférence haies), un concours de saut ou de lancer, une course de demi fond ou de durée ; saut si lancer en seconde, et inversement ; course de demi fond si course de durée en seconde, et inversement.</p> <p>Le triathlon s'effectue dans un temps limité (45 minutes, par exemple), par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie. Un seul triathlon complet est organisé. Chaque élève peut cependant tenter d'améliorer sa performance dans le concours et/ou la course de durée ou de demi fond, lors d'une séance suivant immédiatement le triathlon complet. Si l'élève décide d'utiliser cette deuxième tentative pour le concours, seule celle-ci est retenue (même si la performance réalisée est moins bonne que la précédente).</p> <p>Nombre d'essais autorisés (mais non obligatoires), à effectuer dans le temps imparti : deux pour la course de vitesse, avec départ « au pied » pas de faux départ) ; trois pour le concours.</p>				

Triathlon	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Conduire un entraînement personnalisé pour réaliser la meilleure performance, en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant la répartition et la coordination dans un temps limité des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité des spécialités du triathlon</li> <li>- Règlement des spécialités du triathlon</li> <li>- Vocabulaire propre à chaque spécialité</li> <li>- Difficultés relatives à l'enchaînement des spécialités constituant le triathlon</li> <li>- Principaux moyens de développement des différentes ressources physiques (vitesse, force, endurance, etc.)</li> <li>- Épreuves combinées dans l'athlétisme (histoire, place, records, etc.)</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Maîtrise les techniques athlétiques du triathlon</li> <li>- Identifie pendant et à l'issue de son action les repères utiles pour l'évaluer et la modifier (voir, entendre, sentir pendant l'action)</li> <li>- Varie le niveau de vitesse de réalisation pour assurer une performance ou prendre des risques</li> <li>- Concilie dans le temps imparti le nombre de tentatives (en course) ou d'essais (dans le concours) et la durée de la récupération entre les différentes prises de performances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse ses performances et évalue sa marge de progrès dans les différentes spécialités pour personnaliser son entraînement en fonction de la durée de la période de préparation</li> <li>- Personnalise ses échauffements et les adapte en fonction de la succession des spécialités et l'économie d'effort visée</li> <li>- Ne tient pas seulement compte de la performance, mais utilise aussi d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer ses réalisations (moment et durée des actions, vitesses de déplacement et d'exécution, variations d'équilibre, etc.)</li> <li>- Apprécie son état de forme ou de fatigue physique pendant l'épreuve pour décider du nombre de tentatives et des temps de récupération</li> <li>- Ne se démobilise pas après une contre performance ou une très bonne performance</li> <li>- Surmonte le « stress » provoqué par le nombre réduit de tentatives autorisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte les règles élémentaires de sécurité</li> <li>- Applique les règles de chronométrage pour les courses et de mesure des sauts et des jets</li> <li>- Fait respecter et accepte pour soi-même les règles de validation des performances (principaux cas de nullité dans les concours)</li> <li>- Procède avec les autres à une répartition des tâches d'organisation pour permettre à chacun d'être dans les meilleures conditions lors de ses prestations</li> <li>- Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères qualitatifs essentiels</li> <li>- Encourage et soutient ses camarades</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Un triathlon athlétique comprenant une course de vitesse (plat ou haies), un concours (saut ou lancer) et une course de demi fond ou de durée. Les spécialités du triathlon sont choisies par les élèves parmi celles travaillées antérieurement. Un seul triathlon complet est organisé. L'épreuve s'effectue dans un temps limité (30 minutes, par exemple), par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie. Nombre d'essais autorisés (mais non obligatoires), à effectuer dans le temps imparti : deux pour la course de vitesse, avec deux faux départs autorisés si départ réglementaire en starting-blocks ; trois pour le concours.				

Javelot	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, la meilleure performance en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité de la spécialité</li> <li>- Règlement de la situation proposée et de la spécialité pratiquée dans les compétitions officielles</li> <li>- Vocabulaire spécifique</li> <li>- Les principaux facteurs de la performance pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction du niveau de ressources, et analyser les résultats obtenus dans les différentes modalités d'élan</li> <li>- Le javelot en athlétisme (histoire, records)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionne le javelot sur la trajectoire pour exploiter la vitesse d'envol conférée à l'engin</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant de trouver des points d'appui pour accélérer l'engin</li> <li>- Adopte les solutions techniques pour exercer la force dans l'axe du javelot</li> <li>- Adopte des solutions techniques pour accroître l'accélération de l'engin : prise d'avance, action différenciée des appuis droit et gauche, du double appui, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît son niveau de performance dans les différentes modalités d'élan</li> <li>- Réalise un échauffement spécifique pour être en mesure de réaliser, dès la fin de celui-ci, des jets à intensité maximum sans risques musculaires ou articulaires</li> <li>- Accepte, après une série d'échecs, de valoriser la précision des actions avant d'augmenter à nouveau la vitesse de réalisation du lancer</li> <li>- Se prépare et se concentre avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre limité d'essais, et reste concentré après un jet raté ou record</li> <li>- Ne tient pas seulement compte de la performance pour apprécier un jet mais analyse aussi ses prestations en utilisant des indicateurs plus qualitatifs perçus pendant l'action, au cours du vol du javelot et lors de la chute</li> <li>- Surmonte le « stress » lié au faible nombre de tentatives dans chacune des modalités d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte strictement les règles de sécurité</li> <li>- S'organise avec les autres, lors des prises de performances, pour juger de la validité des jets, et limiter la durée des concours : connaît l'ordre de passage, se tient prêt à lancer, anticipe pour chaque essai le choix de la modalité d'élan, etc.</li> <li>- Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</li> </ul>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>Une série de 4 lancers pour réaliser la meilleure performance possible, en utilisant obligatoirement deux modalités de prise d'élan : Modalité 1, pour au moins un essai sur les quatre autorisés : « élan réduit » (comme en seconde) ; Modalité 2 : élan libre. Trois jets sont pris en compte pour établir la performance qui est l'addition du meilleur jet avec « élan réduit » et des deux meilleurs jets avec « élan libre ». Pour le poids des javelots, les conditions de mesure et de validation des jets : idem classe de seconde.</p>			

Javelot	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser, en un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant un élan complet pour communiquer à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal et avec un placement optimal sur la trajectoire.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité de la spécialité</li> <li>- Règlement de la situation proposée et de la spécialité pratiquée dans les compétitions officielles</li> <li>- Vocabulaire spécifique</li> <li>- Le javelot en athlétisme (histoire, records)</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionne le javelot sur la trajectoire pour exploiter la vitesse d'envol conférée à l'engin</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant de trouver des points d'appui pour accélérer l'engin</li> <li>- Adopte les solutions techniques pour exercer la force dans l'axe du javelot</li> <li>- Adopte des solutions techniques pour accroître l'accélération de l'engin : prise d'avance, action différenciée des appuis droit et gauche, du double appui, augmentation de l'élan, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît son niveau de performance dans les différentes modalités d'élan</li> <li>- Réalise un échauffement spécifique pour être en mesure de réaliser, dès la fin de celui-ci, des jets à intensité maximum sans risques musculaires ou articulaires</li> <li>- Accepte, après une série d'échecs, de valoriser la précision des actions avant d'augmenter à nouveau la vitesse de réalisation du lancer</li> <li>- Se prépare et se concentre avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre limité d'essais, et reste concentré après un jet raté ou record</li> <li>- Ne tient pas seulement compte de la performance pour apprécier un jet mais analyse aussi ses prestations en utilisant des indicateurs plus qualitatifs perçus pendant l'action, au cours du vol du javelot et lors de la chute</li> <li>- Surmonte le « stress » lié au faible nombre de tentatives dans chacune des modalités d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte strictement les règles de sécurité</li> <li>- S'organise avec les autres, lors des prises de performances, pour juger de la validité des jets et limiter la durée des concours : connaît l'ordre de passage, se tient prêt à lancer</li> <li>- Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Une série de 4 lancers pour réaliser la meilleure performance possible, avec un élan supérieur à six appuis. Deux lancers sont pris en compte et additionnés pour établir la performance. Pour le poids des javelots, les conditions de mesure et de validation des jets : idem classe de seconde.				

Hauteur	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives, la meilleure performance en utilisant une ou plusieurs techniques de saut pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel, et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité : voir classe de seconde</li> <li>- Règlement de la spécialité</li> <li>- Vocabulaire spécifique</li> <li>- Concevoir le saut en hauteur comme une tâche de création de vitesse verticale et de rentabilisation de celle-ci en suspension (indépendamment de la technique utilisée), afin de juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction du niveau de ressources</li> <li>- Le saut en hauteur en athlétisme, et les différentes techniques : apparition, records, avantages et inconvénients essentiels du point de vue de la recherche de performance, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopte les solutions techniques permettant de se trouver en situation de créer une composante de vitesse verticale lors de l'appel : voir classe de seconde + augmentation de la fréquence des appuis de la phase de liaison course-appel</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant la création de vitesse verticale : idem classe de seconde + descente du centre de gravité sur l'avant dernier appui ; allègement par l'action des segments libres au cours de la phase d'appel, etc.</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant la rentabilisation de la trajectoire du centre de gravité en Fosbury-Flop et en Ventral lors du franchissement et de l'esquive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît son niveau de performance et apprécie sa marge de progression dans les différentes techniques de saut</li> <li>- Réalise un échauffement spécifique pour tenter, avec fiabilité et sans risques de blessures, dès la fin de celui-ci, des hauteurs proches de son record</li> <li>- Surmonte l'appréhension de la chute arrière en Fosbury</li> <li>- Accepte de travailler pendant plusieurs séances les différentes techniques avant d'arrêter son choix définitif</li> <li>- Apprécie son « état de forme » avant et pendant le concours pour décider des hauteurs tentées (dont la première)</li> <li>- Se prépare et se concentre avant chaque tentative et reste concentré après un échec à une hauteur facile ou une réussite à une barre record</li> <li>- S'auto-évalue dans l'action pour analyser ses sauts et rectifier ses fautes lors des tentatives suivantes, choisir les hauteurs tentées (en particulier la première) et les techniques utilisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organise avec les autres le déroulement du concours, et participe aux différentes tâches (montée de barre, relevé des performances, etc.), pour permettre à chacun de se trouver dans les meilleures conditions de saut</li> <li>- Négocie avec ses partenaires, avant et pendant le concours, pour décider de la répartition des essais et des hauteurs tentées par chaque membre du groupe (en particulier la hauteur de la première barre)</li> <li>- Observe son ou ses partenaires pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</li> <li>- Fait respecter et accepte pour soi les règles du concours (lors de compétitions entre doublettes ou triplettes)</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Idem classe de seconde, sauf en ce qui concerne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la course d'élan, qui comporte au moins 6 appuis, qui peut s'incurver dans la partie terminale en Fosbury-Flop ;</li> <li>- la possibilité d'introduire une situation de concours entre 4 doublettes ou trois triplettes sur un même sautoir, à condition de garantir l'égalité des chances au départ : groupes homogènes du point de vue du niveau de performance, ou attribution préalable aux groupes les moins performants d'un bonus (nombre de centimètres éventuellement négocié) ;</li> <li>- la possibilité, si les conditions d'enseignement le permettent, d'utiliser pour l'appel, une caisse d'impulsion de 5 cm de hauteur dans une seule des deux techniques.</li> </ul>			

Hauteur	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Conduire un projet d'amélioration technique pour réaliser, avec un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant la technique de saut la plus adaptée à ses possibilités, afin de conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité : voir classe de seconde</li> <li>- Règlement de la spécialité</li> <li>- Vocabulaire spécifique</li> <li>- Concevoir le saut en hauteur comme une tâche de création de vitesse verticale et de rentabilisation de celle-ci en suspension (indépendamment de la technique utilisée), afin de juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction du niveau de ressources</li> <li>- Facteurs physiques de la performance et principaux moyens de développements des qualités physiques du sauteur</li> <li>- Le saut en hauteur en athlétisme, et les différentes techniques : apparition, records, avantages et inconvénients essentiels du point de vue de la recherche de performance, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopte les solutions techniques permettant de se trouver en situation de créer une composante de vitesse verticale lors de l'appel : voir cycle terminal niveau 1 + stabilisation de la courbe de la course en Fosbury</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant la création d'une composante de vitesse verticale : voir cycle terminal niveau 1 + exploitation de la course curviligne pour obtenir une « prise d'avance latérale » en Fosbury</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant la rentabilisation de la trajectoire du centre de gravité : voir cycle terminal niveau 1, mais avec une vitesse de réalisation supérieure</li> <li>- S'entraîne pour améliorer la puissance musculaire des membres inférieurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît son niveau de performance et apprécie sa marge de progression dans les différentes techniques de saut pour arrêter le choix de la technique à utiliser</li> <li>- Réalise un échauffement spécifique pour tenter, avec fiabilité et sans risques de blessures, dès la fin de celui-ci, des hauteurs proches de son record</li> <li>- Surmonte l'appréhension de la chute arrière en Fosbury</li> <li>- Apprécie son « état de forme » avant et pendant le concours pour décider des hauteurs tentées (dont la première)</li> <li>- Se prépare et se concentre avant chaque tentative et reste concentré après un échec à une hauteur facile ou une réussite à une barre record</li> <li>- S'auto-évalue dans l'action pour analyser ses sauts et rectifier ses fautes lors des tentatives suivantes, choisir les hauteurs tentées (en particulier la première)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organise avec les autres le déroulement du concours, et participe aux différentes tâches (montée de barre, relevé des performances, etc.), pour permettre à chacun de se trouver dans les meilleures conditions de saut</li> <li>- Négocie avec ses partenaires, avant et pendant le concours, pour décider de la répartition des essais et des hauteurs tentées par chaque membre du groupe (en particulier la hauteur de la première barre), en prenant en compte les résultats des adversaires (lors de compétitions entre doublettes ou triplettes)</li> <li>- Observe son ou ses partenaires pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</li> <li>- Fait respecter et accepte pour soi les règles du concours (lors de compétitions entre doublettes ou triplettes)</li> </ul>
Situation proposée			
Idem cycle terminal, niveau 1 mais sans obliger chaque élève à utiliser deux techniques différentes. L'élève peut donc utiliser une seule ou plusieurs techniques lors de la série de sauts conduisant à l'établissement de la performance. Par contre, la performance pour une doublette reste constituée de l'addition de 4 hauteurs (6 pour une triplette), en prenant en compte les deux meilleurs sauts de chaque élève. Pas de caisse d'impulsion à l'appel.			

Natation de course	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, alternée-simultanée, à partir d'un projet de parcours personnel.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règlement de l'épreuve comparé aux éléments essentiels du règlement FINA</li> <li>- Cas de disqualification</li> <li>- Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites : forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives</li> <li>- Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques : appuis fuyants, turbulences</li> <li>- Réactions et adaptations de l'organisme à l'effort physique</li> </ul>	<p><b>Pour chacune des nages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se propulse à partir de trajets propulsifs sinusoïdaux (modèle de la pagaie)</li> <li>- Place l'inspiration en fin de poussée des bras et accroît le débit expiratoire</li> <li>- Affine les dissociations bras/avant-bras, tête/tronc</li> <li>- Construit des techniques de virages permettant un gain de temps et d'espace, s'intéressant essentiellement à la phase d'approche et à la reprise de nage</li> </ul> <p><b>Pour les nages simultanées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organise pour que les actions des bras n'altèrent pas l'efficacité propulsive des actions de jambes et inversement (coordinations bras-jambes)</li> <li>- Se déplace à la surface et sous la surface à partir d'ondulations</li> </ul> <p><b>Pour les nages alternées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Axe et allonge les retours des bras vers l'avant</li> <li>- Provoque un roulis des épaules en maintenant la tête fixe pour trouver des appuis plus profonds et moins fuyants</li> <li>- Renforce l'efficacité propulsive des battements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît les vitesses maximales pour chaque nage (15 m lancés)</li> <li>- Décrit les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller</li> <li>- Dispose de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir</li> <li>- Compare son efficacité et son efficacité dans chacune des nages (indices de nage, indice de gestion et d'efficacité)</li> <li>- Identifie des sensations d'appui</li> <li>- Identifie et compare les perturbations occasionnées par le passage d'une nage alternée à une nage simultanée, d'une nage ventrale à une nage dorsale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détermine en concertation avec son conseiller les séries permettant de développer la VO2max, dans chacune des nages, ainsi que les formes de récupération</li> <li>- Conçoit en concertation avec son conseiller un travail technique plus soutenu à consacrer à telle ou telle nage</li> <li>- Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs</li> <li>- Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative</li> <li>- Rédige le règlement</li> <li>- Exploite le règlement</li> <li>- Juge la conformité réglementaire des prestations</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Épreuve chronométrée de 250 m, parcourue sans arrêt, en nages alternées et simultanées, ventrales et dorsales, avec et sans retour aérien des bras. Les changements de nage ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25 m ; seront valorisés : le nombre de nages représentées, le respect des contraintes réglementaires imposées, l'équilibre de leur distribution sur l'ensemble du parcours, la continuité de la distance nagée dans chacune d'elles. Ainsi, en concertation avec un pair conseiller, l'élève élabore un projet de parcours personnel révisable en cours d'effort et lors d'une deuxième tentative proposée à deux semaines d'intervalle.				

Natation de course	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dernières évolutions du règlement FINA, et raisons de ce changement</li> <li>- Étapes essentielles de l'évolution historique des techniques</li> <li>- Grands événements sportifs nationaux ou internationaux</li> <li>- Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites : rythme de déplacement des appuis, profondeur des appuis</li> <li>- Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques : appuis fuyants, turbulences, résistances de vague</li> <li>- Réactions et adaptations de l'organisme à l'effort physique, spécifiques au milieu aquatique</li> <li>- Principales vitesses permettant de déterminer les charges d'entraînement préparatoire à ce type d'épreuves</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
	<p><b>Pour chacune des nages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se propulse à partir de trajets godillés accélérés</li> <li>- Accentue, prolonge le temps de prise d'appuis</li> <li>- Module l'intensité expiratoire : souffler de plus en plus fort lors des trajets propulsifs des bras pour les accélérer</li> <li>- Affine les dissociations avant-bras/main, jambes/tronc</li> <li>- Construit des techniques de virages permettant un gain de temps et d'espace, en s'intéressant notamment à la phase de retournement</li> <li>- Adopte des allures voisines de la VMA</li> </ul> <p><b>Pour les nages simultanées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Synchronise les actions de bras et de jambes pour réduire les temps non propulsifs</li> <li>- Accentue l'amplitude des ondulations par une mobilisation plus prononcée de la nuque et du bassin</li> </ul> <p><b>Pour les nages alternées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accentue l'action de roulis des épaules</li> <li>- Optimise l'efficacité propulsive des battements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît et suit l'évolution des vitesses maximales pour chaque nage (15 m lancés)</li> <li>- Décrit les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller</li> <li>- Compare son efficacité et son efficacité dans chacune des nages (indices de nage, indice de gestion et d'efficacité)</li> <li>- Identifier des sensations d'appui</li> <li>- Identifie et compare les perturbations occasionnées par le passage d'une nage alternée à une nage simultanée, d'une nage ventrale à une nage dorsale</li> <li>- Dispose de repères techniques spécifiques à chaque nage pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détermine en concertation avec son conseiller les séries permettant de développer la VO2max, dans chacune des nages, ainsi que les formes de récupération</li> <li>- Conçoit en concertation avec son conseiller un travail technique plus soutenu à consacrer à telle ou telle nage</li> <li>- Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs</li> <li>- Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative</li> <li>- Rédige le règlement</li> <li>- Exploite le règlement</li> <li>- Juge la conformité réglementaire des prestations</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>Épreuve chronométrée de 250 m, parcourue sans arrêt, dans quatre nages codifiées et réglementées. Les changements de nage ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25 m ; seront valorisés : le nombre de nages représentées, le respect des contraintes réglementaires imposées (adaptées du règlement FINA), l'équilibre de leur distribution sur l'ensemble du parcours, la continuité de la distance nagée dans chacune d'elles. Ainsi, en concertation avec un pair conseiller, l'élève élabore un projet de parcours personnel révisable en cours d'effort et lors d'une deuxième tentative proposée à deux semaines d'intervalle.</p>			

Sauvetage	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés et disposés régulièrement sur un parcours choisi. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour, dont la distance est déterminée par le nageur.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques doivent répondre aux principes d'efficacité, de recherche d'économie</li> <li>- Risques encourus lors des déplacements en immersion</li> <li>- Règles de conduite visant à réduire les risques encourus précédant, accompagnant et suivant l'engagement en apnée</li> <li>- Causes des noyades et les risques encourus lors des secours apportés aux personnes en difficultés</li> <li>- Risques encourus lors des secours apportés aux personnes en difficultés dans le milieu aquatique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapte le plongeon canard à l'obstacle (vertical ou horizontal)</li> <li>- Accentue le rythme respiratoire avant et après chaque passage d'obstacles (virage)</li> <li>- Gère le débit expiratoire pour trouver le compromis entre niveau de flottabilité et temps d'apnée nécessaire</li> <li>- Coordonne les actions de jambes de type brassée et l'action du bras libre pour le transport d'objets</li> <li>- Provoque un roulis des épaules en maintenant la tête fixe pour trouver des appuis plus profonds</li> <li>- Renforce l'efficacité propulsive des battements et celle du ciseau de brasse</li> <li>- Dispose de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir</li> <li>- Affine les dissociations segmentaires bras/avant-bras, avant-bras/mains pour mieux godiller et crée des appuis sustentateurs</li> <li>- Se déplace sous la surface à partir d'ondulations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie des sensations d'appui</li> <li>- Reste lucide pour prendre des décisions en crise de temps</li> <li>- Choisit une technique de virage adaptée à des anticipations ou récupération des phases d'apnée (préfère le virage à la main plutôt que le virage culbute en cas de gêne respiratoire ou essoufflement)</li> <li>- S'organise par rapport à une intention technique pour chaque partie nagée ainsi que pour les virages et franchissements d'obstacles</li> <li>- Ressent, mesure et compare les perturbations occasionnées par le passage des différents types et dispositions d'obstacles</li> <li>- Prend des repères spatiaux durant l'échauffement pour le franchissement des obstacles</li> <li>- Décrit les sensations d'appuis et d'effort ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Élabore le règlement</li> <li>- Élabore en concertation avec son conseiller, progressivement au cours du cycle d'apprentissage et d'entraînement, une stratégie de course répondant au nombre d'obstacles à franchir</li> <li>- Prend des indices qualitatifs et quantitatifs</li> <li>- Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la seconde tentative</li> <li>- Juge la conformité réglementaire des prestations</li> <li>- Veille au dispositif de sécurité accompagnant toute situation d'immersion prolongée</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Épreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées. Une première chronométrée consiste à franchir par dessous, plusieurs obstacles de nature différente, jalonnant un parcours de 200 mètres. Une seconde, non chronométrée, prolonge la première, consistant à rechercher un objet immergé de son choix et à le transporter en le maintenant tout ou partie émergé sur une distance inférieure ou égale à 50 m. La distance de remorquage est laissée à l'appréciation de l'élève, mais doit être franchie sous forme d'aller-retour, répondant à la logique du partir-revenir. L'élève choisit le jour de l'épreuve avec l'aide de son conseiller un des trois parcours qui lui sont proposés : le premier comporte 8 obstacles, le deuxième 4, le dernier 2. Ces obstacles verticaux (70 cm de profondeur) ou horizontaux (2 m de longueur) sont placés dans deux couloirs voisins. Leur franchissement en immersion accorde des secondes de bonification (5 sec) et leur non franchissement entraîne des secondes de pénalité (10 sec).				

Sauvetage	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réactions de l'organisme à l'effort et notamment à l'apnée, etc.</li> <li>- Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (balayage godille)</li> <li>- Contraintes spécifiques du milieu aquatique : appuis fuyants, turbulences, résistances aux vagues</li> <li>- Épreuves de sauvetage sportif</li> <li>- Règles de conduite pour porter secours sans se mettre soi-même en danger</li> <li>- Diverses formations (SB, BNSSA, BEESAN)</li> <li>- Principales vitesses permettant de déterminer les charges d'entraînement préparatoires à ce type d'épreuve</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîne un déplacement en surface puis en immersion et inversement</li> <li>- Exploite l'ondulation du corps à des fins propulsives en immersion</li> <li>- Construit une technique de brasse subaquatique</li> <li>- Se déplace en rétropédalage</li> <li>- Se sustente et se déplace par une mobilisation godillée du bras libre</li> <li>- Construit des techniques de saisies de mannequin (en durée ou rapidité)</li> <li>- Affine les dissociations segmentaires avant-bras/main pour godiller, jambe/jambe pour rétropédaler</li> <li>- Construit des techniques de virage (surtout en phase de retournement)</li> <li>- Accentue l'amplitude des ondulations par une mobilisation plus prononcée de la nuque</li> <li>- Accentue l'action de roulis des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie des sensations d'appui</li> <li>- Reste lucide pour prendre des décisions en crise de temps</li> <li>- Choisit une technique de virage adaptée à des anticipations ou récupérations des phases d'apnée</li> <li>- S'organise par rapport à une intention technique pour chaque partie nagée ainsi que pour les virages et franchissements d'obstacles</li> <li>- Ressent, mesure et compare les perturbations occasionnées par le passage des obstacles</li> <li>- Prend des repères spatiaux durant l'échauffement pour le franchissement des obstacles</li> <li>- Décrit les sensations d'appuis et d'effort ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repère les points faibles du partenaire et participe à l'élaboration de tâches d'apprentissage permettant d'y remédier</li> <li>- Construit, en concertation avec son conseiller, en urgence une stratégie de course durant le temps d'échauffement et choisit la course la plus adaptée à ses ressources</li> <li>- Détermine, en concertation, les séries permettant de développer la VO2max en crawl ainsi que les formes de récupération</li> <li>- Conçoit, en concertation, un travail plus soutenu à propos de tel ou tel élément technique crawlé ou de franchissement d'obstacles</li> <li>- Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la seconde tentative</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>Épreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées. Une première chronométrée consiste à franchir par dessous plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un parcours de 200 m. Une seconde, non chronométrée, consiste à rechercher un mannequin immergé et à le transporter en maintenant tout ou partie des voies respiratoires émergées sur une distance inférieure ou égale à 50 m. La distance de remorquage est laissée à l'appréciation de l'élève mais doit être franchie sous forme d'aller-retour, répondant à la logique du partir-revenir. L'élève découvre le jour de l'épreuve la configuration des 3 parcours proposés, le premier comportant 8 obstacles, le deuxième 4, le dernier 2. Il choisit avec l'aide de son conseiller la course dans laquelle il décide de s'engager en fonction du nombre d'obstacles à franchir et de leur disposition sur la longueur (centrés ou proches des virages). 2 tentatives à 2 semaines d'intervalle. Ces obstacles verticaux (70 cm de prof) ou horizontaux (2 m de longueur) sont placés dans deux couloirs voisins. Leur franchissement en immersion accorde des secondes de bonification (5 sec) et leur non franchissement entraîne des secondes de pénalité (10 sec).</p>				

Gymnastique au sol	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments et en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles techniques et esthétiques qui organisent la composition de l'enchaînement :</li> <li>- principales familles d'éléments (au moins 3 d'entre eux dans chacune)</li> <li>- niveaux de difficulté</li> <li>- code de pointage</li> <li>- règles de sécurité</li>   <li>- Principes et règles d'action :</li> <li>- conservation de l'élan, équilibre postural, ouverture et fermeture des ceintures, etc.</li> <li>- structure rythmique des éléments et leur combinaison</li>   <li>- Évolution de la gymnastique sportive : trois hautes difficultés à chaque agrès (D du code FIG)</li>   <li>- Liaisons avec acrosport, arts du cirque et gymnastique rythmique</li>   <li>- en sciences physiques : principes de bio-mécanique</li>   <li>- en ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise le même élément sous des formes variées (groupé, tendu, carpé, vrillé, etc.) et dans des combinaisons différentes</li>   <li>- Assure la liaison déplacement dans l'espace avant et arrière/soi sans rupture</li>   <li>- Exécute 3 éléments dans toutes les familles (sauts, rotations AV et AR, souplesses, ATR, etc.)</li>   <li>- Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble de son enchaînement et y adapte un support musical</li>   <li>- Organise son enchaînement dans l'espace de prestation</li>   <li>- Assure sa sécurité par des « réchappes » appropriées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représente sous une forme imagée les éléments de son enchaînement et les nomme</li>   <li>- Régule ses efforts en fonction des difficultés de son enchaînement et de son état physique momentané</li>   <li>- Analyse sa prestation et s'auto-évalue</li>   <li>- Connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments</li>   <li>- Régule sa prestation à partir d'indicateurs visuels et kinesthésiques personnels et identifiés</li>   <li>- Sait récupérer au plan respiratoire et musculaire aux moments les plus propices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attribue une note et la justifie / au code de référence</li>   <li>- Comme spectateur, respecte les exécutants</li>   <li>- Sait se placer par rapport aux juges et au public</li>   <li>- Va jusqu'au bout de son enchaînement quel qu'en soit le résultat</li>   <li>- Veille à la sécurité matérielle (tapis), sait se placer et utilise les saisies précises pour parer</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Sur un praticable ou une piste de 12 m sur 2 m environ, réaliser, en présence d'un public, un enchaînement composé d'au moins 8 éléments gymniques différents, dont obligatoirement : une série acrobatique de trois éléments, deux passages par la verticale renversée, une position tenue en souplesse ou en force et un saut ; au moins un changement de direction. Durée entre 20 et 30 secondes. Support musical souhaité.				

Gymnastique au sol	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents et en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
Idem cycle terminal niveau 1, plus approfondi : – Principales familles d'éléments (au moins quatre d'entre eux dans chacune) – Différents niveaux de difficulté (A, B, C, D) – Principes et règles d'action : conservation de l'énergie, gainage dynamique, équilibre postural, ouverture et fermeture des ceintures, rôle starter et position de la tête – Repères visuels, kinesthésiques et auditifs pertinents – Évolution de la gymnastique sportive – Règles de la compétition – Trois hautes difficultés à chaque agrès – Effets du surentraînements – en Philosophie : le beau, l'esthétique corporelle, l'image sociale du corps dans les média	Axes de complexification : plus aérien, plus renversé, plus tourné, plus acrobatique, plus esthétique – Réalise le même élément sous des formes variées (groupé, tendu, carpé, vrillé, etc.) et dans des combinaisons différentes – Assure la liaison déplacement dans l'espace avant et arrière/soi sans rupture – Exécute 3 éléments dans toutes les familles (sauts, rotations AV et AR, souplesses, ATR, etc.) – Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble de son enchaînement et y adapte un support musical – Organise son enchaînement dans tout l'espace de prestation – Assure sa sécurité par des « réchappes » appropriées et des réceptions équilibrées	– Représente sous une forme imagée les éléments de son enchaînement et les nomme – Régule ses efforts en fonction des difficultés de son enchaînement et de son état physique momentané – Analyse sa prestation et s'auto-évalue – Connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments – Régule sa prestation à partir d'indicateurs visuels et kinesthésiques personnels et identifiés – Sait récupérer au plan respiratoire et musculaire aux moments les plus propices – Tient compte de la note qui lui est attribuée pour améliorer sa pratique	– Attribue une note et la justifie / au code de référence – Comme spectateur, respecte les exécutants – Sait se placer par rapport aux juges et au public – Va jusqu'au bout de son enchaînement quel qu'en soit le résultat – Accepte l'appréciation du public comme élément de régulation – Veille à la sécurité matérielle (tapis), sait se placer et utilise les saisies précises pour parer	
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> Sur un praticable ou une piste de tapis de 12 m sur 2 m, réaliser en présence d'un public un enchaînement libre composé d'au moins 10 éléments gymniques différents dont obligatoirement : une série acrobatique de trois éléments, deux passages par la verticale renversée, une position tenue en souplesse ou en force et un saut. Au moins deux changements de direction. Durée comprise entre 45 secondes et une minute. Le support musical est obligatoire. Chaque élève devra assurer le rôle de juge pour au moins trois autres élèves.				

Saut de cheval	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Choisir, réaliser et juger une série de sauts de type différent, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance et dénomination technique d'au moins 5 sauts de haut niveau (difficulté C ou D)</li> <li>- Connaissance des niveaux de difficulté des sauts et leur classification</li> <li>- Fautes potentielles, règlement</li> <li>- Principales actions segmentaires et leurs rapports</li> <li>- Placement de la tête et des mains et différentes prises d'informations (visuelles, auditives, kinesthésiques)</li> <li>- Rôle du pareur : les points de saisie, la position /exécutant</li> <li>- Rôle du juge et attitude du spectateur</li> <li>- Relations avec les arts du cirque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise plusieurs sauts de types différents et selon des modalités variées (avec une portion de vrille, cheval en long ou en travers, etc.)</li> <li>- Réalise une course régulière et adaptée au saut</li> <li>- Utilise de façon optimale son tremplin (type Reuther) en fonction du saut : technique d'impulsion gymnique jambes : pieds joints, tenue du corps pendant l'envol (gainage)</li> <li>- Réalise une impulsion-répulsion dynamique autour de l'axe des épaules</li> <li>- Exécute la figure prévue dans le respect des exigences du code de référence (hauteur, forme, amplitude)</li> <li>- Réalise en fin de saut une réception amortie et équilibrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représente sous une forme imagée les 3 sauts de sa prestation (fiche projet)</li> <li>- Organise l'ordre de passage de ses sauts en fonction de ses possibilités et de l'effet recherché</li> <li>- Organise de façon optimale sa course d'élan selon le saut et ses possibilités : position du tremplin / cheval et étalonnage de sa course d'élan</li> <li>- Analyse son saut à partir d'indicateurs divers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indique de façon conventionnelle le début et la fin de sa prestation aux juges et au public</li> <li>- Attribue une note et donne les éléments objectifs de référence</li> <li>- Peut aider et parer un camarade à l'entraînement</li> <li>- Sait organiser la sécurité de l'aire de saut</li> <li>- Ne coupe pas l'aire d'élan</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
<p>Réaliser 3 sauts différents, dont un avec passage par l'appui tendu renversé, dans un maximum de temps de 2 minutes.            La hauteur du cheval de saut peut être comprise entre 1,10 m et 1,20 m pour les filles (cheval en travers) et 1,20 m et 1,30 pour les garçons (cheval en long ou en travers selon le saut). Ces hauteurs sont données pour des sauts avec un tremplin dur de type Reuther et à l'exclusion de l'usage d'un mini-trampoline. L'aire d'élan sera comprise entre 12 et 20 mètres. Juger la série de 2 autres élèves.</p>				

Saut de cheval	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Choisir, réaliser et juger une série de sauts de type différent, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance et dénomination technique d'au moins 5 sauts de haut niveau (difficulté C ou D)</li> <li>- Connaissance des niveaux de difficulté des sauts et leur classification</li> <li>- Fautes potentielles, règlement</li> <li>- Principales actions segmentaires et leurs rapports</li> <li>- Placement de la tête et des mains et les différentes prises d'informations (visuelles, auditives, kinesthésiques)</li> <li>- Rôle du pareur : les points de saisie, la position /exécutant</li> <li>- Rôle du juge et attitude du spectateur</li> <li>- Relations avec les arts du cirque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise le saut par renversement selon 2 modalités différentes (avec une portion de vrille, cheval en long ou en travers, etc.)</li> <li>- Réalise une course régulière et adaptée au saut</li> <li>- Utilise de façon optimale son tremplin (type Reuther) en fonction du saut : technique d'impulsion gymnique jambes : pieds joints, tenue du corps pendant l'envol (gainage)</li> <li>- Réalise une impulsion-répulsion dynamique autour de l'axe des épaules</li> <li>- Exécute la figure prévue dans le respect des exigences du code de référence (hauteur, forme, amplitude)</li> <li>- Réalise en fin de saut une réception amortie et équilibrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représente sous une forme imagée les 3 sauts de sa prestation (fiche projet)</li> <li>- Organise l'ordre de passage de ses sauts en fonction de ses possibilités et de l'effet recherché</li> <li>- Organise de façon optimale sa course d'élan selon le saut et ses possibilités : position du tremplin / cheval et étalonnage de sa course d'élan</li> <li>- Analyse son saut et procède aux réglages si nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indique de façon conventionnelle le début et la fin de sa prestation aux juges et au public</li> <li>- Attribue une note et donne les éléments objectifs de référence</li> <li>- Ne coupe dans ses déplacements l'aire d'élan d'un exécutant</li> <li>- Peut aider et parer un camarade à l'entraînement</li> <li>- Sait organiser la sécurité de l'aire de saut</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Réaliser 3 sauts différents, dont 2 avec passage par l'appui tendu renversé, dans un maximum de temps de 2 minutes 30 secondes. La hauteur du cheval de saut peut être comprise entre 1,10 m et 1,20 m pour les filles (cheval en travers) et 1,20 m et 1,30 pour les garçons (cheval en long ou en travers selon le saut). Ces hauteurs sont données pour des sauts avec un tremplin dur de type Reuther et à l'exclusion de l'usage d'un mini-trampoline). L'aire d'élan sera comprise entre 12 et 20 mètres. Juger le saut de 3 autres élèves.			

Acrosport	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support rythmique approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles techniques de la composition chorégraphique</li> <li>- Principales figures : posture, souplesses et appuis tendus renversés</li> <li>- Différents niveaux de difficulté</li> <li>- Code de pointage et principales fautes et leurs pénalisations</li> <li>- Règles de sécurité du porteur et du voltigeur</li> <li>- Principes et règles d'action qui organisent les porteurs, la stabilité du groupe, l'exécution des éléments gymniques</li> <li>- Signaux visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation de l'ensemble</li> <li>- Règles de la composition scénique (occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps)</li> <li>- Nombre important de figures culturellement et universellement valorisées</li> <li>- Relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive et les arts du cirque</li> <li>- En ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs, juges et spectateurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise 5 postures et 3 souplesses et 2 ATR différents et exécute le même et selon deux modalités différentes</li> <li>- Assure trois modes de liaison différents entre les trois types de formation</li> <li>- Se synchronise avec ses partenaires et tient son rôle</li> <li>- Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble et y adapte un support musical</li> <li>- Organise l'espace scénique par une occupation complète et variée de celui-ci</li> <li>- Assure la sécurité de ses partenaires</li> <li>- Propose et représente graphiquement une chorégraphie pour un groupe de cinq à six élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffe seul et avec ses partenaires</li> <li>- Régule ses efforts en fonction de ses partenaires</li> <li>- Analyse sa prestation et situe son rôle dans le groupe</li> <li>- Connait son niveau relatif de maîtrise des différents éléments</li> <li>- Se concentre, se prépare au passage devant un public</li> <li>- S'adapte aux situations imprévues pendant l'exécution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopère, apporte ses idées au groupe et accepte les propositions des autres</li> <li>- Attribue une note et la justifie / au code de référence</li> <li>- Comme acteur, accepte la notation et les critiques constructives</li> <li>- Encourage et respecte les exécutants en tant que spectateur</li> <li>- Explicite son évaluation en tant que juge</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Présenter et réaliser collectivement, sur un espace scénique sécurisé d'environ 10 m x 10 m, un enchaînement de postures, de souplesses et d'équilibre renversés, avec au moins trois types de formation : en duo, en trio, en quatuor. Durée : 2 minutes 30 sec. à 3 minutes. Chaque élève devra être au moins une fois porteur et voltigeur et passer par les trois types de formation. Un accompagnement musical est souhaité, ainsi qu'une tenue vestimentaire ou un signe distinctif collectif.				

Acrosport	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Concevoir, construire, réaliser collectivement devant un public élargi et juger un spectacle gymnique, constitué de figures dynamiques et statiques composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical, qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles techniques de la composition chorégraphique</li> <li>- Principales figures : posture, souplesses et appuis tendus renversés</li> <li>- Différents niveaux de difficulté</li> <li>- Code de pointage et les principales fautes et leurs pénalisations</li> <li>- Règles de sécurité du porteur et du voltigeur</li> <li>- Principes et règles d'action qui organisent les porteurs, la stabilité du groupe, l'exécution des éléments gymniques</li> <li>- Signaux visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation de l'ensemble</li> <li>- Règles de la composition scénique (occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps)</li> <li>- Nombre important de figures culturellement et universellement valorisées</li> <li>- Relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive et les arts du cirque</li> <li>- En ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs, juges et spectateurs)</li> </ul>	<p><i>Idem au niveau 1</i></p> <p>Axes de complexification passant par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plus de virtuosité</li> <li>- plus de rythme</li> <li>- plus de précision</li> <li>- plus d'esthétique</li> <li>- meilleure utilisation de l'espace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffe seul et avec ses partenaires (en prenant en charge l'échauffement)</li> <li>- Régule ses efforts en fonction de ses partenaires</li> <li>- Analyse sa prestation et situe son rôle dans le groupe</li> <li>- Connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments</li> <li>- Se concentre, se prépare au passage devant un public</li> <li>- S'adapte aux situations imprévues pendant l'exécution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopère, apporte ses idées au groupe et accepte les propositions des autres</li> <li>- Attribue une note et la justifie / au code de référence</li> <li>- Comme acteur, accepte la notation et les critiques constructives</li> <li>- Comme spectateur, encourage et respecte les exécutants</li> <li>- Comme juge, explicite son évaluation</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>Présenter et réaliser collectivement, sur un espace scénique sécurisé d'environ 10 m x 10 m, un enchaînement de postures, de souplesses et d'équilibre renversés, avec au moins trois types de formation : en duo, en trio, en quatuor. Durée : 3 minutes à 3 minutes 30 sec. Chaque élève devra être au moins une fois porteur et voltigeur et passer par les trois types de formation. Un accompagnement musical est obligatoire, ainsi qu'une tenue vestimentaire ou un signe distinctif collectif.</p>			

Escalade	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en directions afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b>            – Signification des cotations des voies gravies et noms des principales formes et reliefs            – Identification des gestuelles typiques ou actions utilisées            – Connaissances des règles pour assurer un grimpeur en tête            – Identification des différents éléments de la chaîne d'assurance            – Repérage des moments ou des zones « critiques » pour assurer la sécurité en tête (entre le 1er et le 2ème point, chute)</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Observation du déplacement de la position du bassin par rapport aux appuis</p> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b>            – Connaissances permettant de différencier une pratique en SAE et en milieu naturel : sécurité, enjeux émotionnels et corporels</p>	<p>– Se déplace par alternance de gestuelles d'équilibration et de progression simples :            - dissocie dans le temps, pose doucement le pied et charge un appui            - progresse avec des mains à différentes hauteurs            - transfère le poids du corps d'un pied sur l'autre            - crée des oppositions simples            - utilise des équilibrations allongées</p> <p>– Se protège en tête et assure un 1er de cordée :            - évolue en tête dans des voies en 5 pré-équipées (dégaines placées)            - assure en suivant les mouvements du grimpeur en tête et arrête une chute en tête            - mousquetonne dans le bon sens avec la main gauche et droite</p> <p>– Conduit son déplacement selon des itinéraires variés en directions et en volumes :            - oriente son déplacement en fonction du meilleur sens des prises            - associe à des volumes simples des attitudes économiques            - répète une voie et gagne en amplitude, économie, équilibre</p>	<p>– Se prépare sur le plan musculaire et articulaire pour l'effort :            - s'échauffe d'une manière spécifique sur le mur pour être prêt pour l'effort            - s'assouplit pour favoriser la récupération            - réalise des voies en faisant attention à la respiration</p> <p>– Détermine une tactique en fonction des situations (consignes) de grimper :            - choisit un niveau de difficulté de voie adapté à ses ressources et à la situation            - choisit une ou plusieurs voies selon objectifs à moyen terme</p> <p>– Se domine dans des situations en hauteur pour assurer sa sécurité:            - contrôle sa descente en rappel assuré dans des situations variées (décalée, obstacles)            - accepte de chuter en tête et assurer une réception stable            - en haut d'une voie, se « vache », place son frein sur une corde de rappel fixe placée à proximité et descend en rappel, assuré par un partenaire.</p>	<p>– Partager ensemble la sécurité :            - renseigne son co-équipier sur les difficultés en matière d'assurance pendant le grimper en tête (placement de corde, mousquetonnage)            - peut avaler rapidement au moment du mousquetonnage si le grimpeur lâche la corde</p> <p>– Adopter un fonctionnement autonome pour apprendre en groupe :            - échange, compare différentes solutions pour améliorer une gestuelle dans un passage bloc            - love correctement une corde            - en petits groupes, à l'aide d'une fiche, observe et commente des attitudes de grimper            - suit ses résultats d'une séance sur l'autre sur une fiche ou un tableau            - à plusieurs, suivant un thème donné, trace une traversée selon un thème            - comprend, respecte les règles de l'escalade « libre »</p>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 (cordée).            1er atelier : grimper en tête sur toute la voie ou partiellement (1er et/ou 2ème dégainé équipé(s)). Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté de la voie à réaliser selon une des modalités suivantes (1 seul essai pour chaque grimpeur) : après travail (voie travaillée pendant le cycle) ou « flash » (éventuellement 1 chute autorisée si la voie est « flash »). Une bonne qualité de suivi de l'assurance grimpeur de tête est attendue.            2ème atelier « manip de corde » : prise de rappel en haut de voie (corde différente à coté). Se vacher, placer le huit, descendre en rappel assuré ; à la descente, déséquiper une voie (enlever les dégainés) dont le trajet est varié et comporte des obstacles (surplomb, angle, etc.).</p>				

Escalade	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
En tête, conduire son déplacement de manière fluide selon des itinéraires variés en directions et en volumes afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signification des cotations des voies gravies et noms des principales formes et reliefs</li> <li>- Identification des gestuelles typiques ou actions utilisées</li> <li>- Connaissances des règles pour assurer sa sécurité en tête, en milieu naturel</li> <li>- Identification des différents éléments de la chaîne d'assurage et des effets des chutes</li> <li>- Repérage des moments ou des zones « critiques » pour assurer la sécurité en tête (entre le 1er et le 2ème point, chute)</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observation du déplacement de la position du bassin par rapport à la verticale des appuis</li> </ul> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances sommaires sur le phénomène « escalade libre »</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alterne des types motricités d'équilibration et de progression fins et variés :</li> <li>- dissocie dans le temps, pose doucement le pied et charge un appui</li> <li>- différencie les actions de mains à différentes hauteurs</li> <li>- utilise des alignements pied-bassin-main(s) pour progresser</li> <li>- libère une main ou diminue le déséquilibre par un remplacement des pieds</li> <li>- Se protège en tête et assure un 1er de cordée :</li> <li>- évolue en tête dans des voies en 5/6</li> <li>- assure en suivant les mouvements du grimpeur en tête et arrête une chute en tête</li> <li>- mousquetonne dans le bon sens avec mains gauche et droite</li> <li>- Conduit son déplacement selon des itinéraires économiques, dans des volumes variés :</li> <li>- oriente son déplacement en fonction du meilleur sens des prises</li> <li>- lit les volumes et anticipe leurs effets sur le déplacement : points de moindre effort</li> <li>- répète une voie et gagne en amplitude, économie, équilibre et fluidité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare sur le plan musculaire et articulaire pour l'effort :</li> <li>- s'échauffe d'une manière spécifique sur le mur pour être prêt pour l'effort</li> <li>- s'assouplit pour favoriser la mobilisation articulaire</li> <li>- réalise des voies faciles en escalade et désescalade en faisant attention à la respiration</li> <li>- Détermine une tactique en fonction des situations (consignes) de grimper :</li> <li>- choisit un niveau de difficulté de voie adapté à ses ressources et à la situation</li> <li>- choisit une ou plusieurs voies à travailler « à vue » comme objectifs à moyen terme</li> <li>- Se domine dans des situations en hauteur lors de manœuvres de cordes :</li> <li>- contrôle sa descente en rappel assuré dans des situations variées</li> <li>- accepte de chuter en tête et assure une réception stable</li> <li>- en haut d'une voie, se « vache », fait un rappel (assuré) sur sa corde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partager ensemble la sécurité :</li> <li>- renseigne son co-équipier sur les difficultés en matière d'assurance pendant le grimper en tête (placement de corde, mousquetonnage)</li> <li>- peut avaler rapidement au moment du mousquetonnage si le grimpeur lâche la corde</li> <li>- Adopter un fonctionnement autonome pour apprendre en groupe :</li> <li>- échange, compare différentes solutions pour améliorer une gestuelle dans un passage bloc</li> <li>- en petit groupe, range et contrôle correctement le matériel collectif</li> <li>- en petits groupes, observe et commente des attitudes de grimper</li> <li>- à plusieurs, suivant un thème donné, trace une traversée en imposant l'ordre de pose des mains</li> <li>- respecte et fait respecter les règles de l'escalade « libre » lors de rencontres ou épreuves</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
<p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 dans un temps limité afin de valoriser la pertinence des réponses (1 seul essai pour chaque grimpeur).</p> <p>1er atelier : 2 grimpers, l'un en hauteur en tête (dégaines non-posées) et l'autre en bloc. Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté et la modalité d'escalade pour chacun d'eux. Voie après travail ou « flash » (nouvelle voie mais démontrée) et une traversée entre 7 à 10 m (progressive en difficulté). Une bonne qualité de suivi de l'assurance grimpeur de tête est attendue.</p> <p>2ème atelier : « manip de corde » : prise de rappel en haut de voie avec sa corde. En haut de la voie, se vacher, se décaler, envoyer les 2 brins en bas, placer le huit, descendre en rappel assuré (du bas) ; à la descente, déséquiper une voie dont le trajet est varié et comporte des obstacles (surplomb, dièdre, dévers, etc.).</p>				

Course d'orientation	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b>            – Connaissances relatives aux codifications sur le relief (grandes formes) et la végétation (pénétrabilité et différences de végétation)            – Estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires            – Relations entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Observation critique d'un coureur moins fort, à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire            – Retraçage précis de son parcours et situation les zones d'erreurs</p> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b>            – Connaissances sur les droits d'accès à la forêt (ONF) et les devoirs des pratiquants orienteurs            – Connaissances de la carte IGN</p>	<p>– Lecture de carte :            - se situe et situe de manière cohérente les différents éléments d'une zone riche en éléments            - reconnaît et suit tous types de lignes intérieures            - suit son déplacement avec le pouce, par des recalages fréquents avec la carte toujours orientée</p> <p>– Conduite d'itinéraire : enchaînements précis de lignes « intérieures » :            - met en relation deux informations aux points de décisions (changement de lignes)            - court régulièrement le long des lignes en adaptant sa foulée et en esquivant les obstacles et les gênes</p> <p>– Choix d'itinéraires et attaque de postes :            - étudie l'ensemble du parcours partiel avant de choisir un itinéraire            - en équipe, répartit les itinéraires ou les postes en fonction des qualités de chacun            - choisit et mémorise une succession de « lignes » et points de décisions lors de parcours partiels</p>	<p>– Se prépare physiquement et adapte son allure de course aux situations :            - choisit des vêtements adaptés aux conditions de course            - s'échauffe seul pour se préparer à une course et s'étire à l'issue de la course            - adapte son allure de course en fonction des difficultés d'ordre physique rencontrées            - contrôle sa respiration pour retrouver rapidement un niveau de lucidité suffisant</p> <p>– Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu :            - s'écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles pour raccourcir son trajet            - se déplace dans un milieu partiellement connu (20 mn à 1 h)            - par équipe, s'organise pour construire une stratégie de répartition des postes            - reconstruit une attaque de poste lorsque la première a échoué</p>	<p>Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage :</p> <p>– Prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées, départs, temps, des poinçons</p> <p>– Pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à proximité des lignes</p> <p>– À 2 ou 3, prennent en charge le ramassage d'un parcours inconnu</p> <p>– Alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches</p> <p>– Compare et argumente les intérêts de deux choix d'itinéraires (entre 2 postes) a priori</p> <p>– À plusieurs, élaborent une stratégie collective de chasse aux postes</p> <p>– Comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site</p> <p>– S'arrête pour aider un camarade en grande difficulté</p>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>La situation comporte 3 ateliers. Il est souhaitable que l'épreuve ait lieu en milieu connu (atelier 1) et partiellement connu (pour ateliers 2 et 3), boisé, avec une carte d'orientation (1 /7500 ou 1/10000°). Parcours entre 3 et 4 km chacun.            Parcours individuel en mémorisation partielle : même principe qu'en seconde, mais le placement des postes devra valoriser la conduite de « lignes intérieures ».            Par équipes de 2, choisir une stratégie d'itinéraire efficace à l'aide d'une carte : se répartir puis choisir un ordre de passage aux postes en fonction de conditions (chasse au poste, course au score, etc.). Postes placés à proximité immédiate des lignes.            Course d'orientation individuelle où l'ordre de passage aux postes est imposé. Traçage valorisant la conduite du déplacement sur des lignes « intérieures » (postes proches), le choix d'itinéraire (postes éloignés) et une attaque de poste (postes décalés des lignes).</p>			

Course d'orientation	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes « intérieures » et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins connu.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances des codifications relatives au relief (grandes formes) et à la végétation (pénétrabilité et différences de végétation)</li> <li>- Estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires</li> <li>- Relations entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observation critique d'un coureur, à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire</li> <li>- Retraçage précis de l'intégralité de son parcours et commentaires</li> </ul> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances sur les responsabilités des missions de l'ONF et des devoirs des usagers</li> <li>- Connaissances sur l'orientation à l'aide d'une carte IGN au 1/25000°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture de carte :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec la carte et la boussole, se situe et situe de manière cohérente les différents éléments d'une zone complexe</li> <li>- dans la phase d'approche, suit son déplacement sur la carte orientée, pliée, sans s'arrêter</li> </ul> </li> <li>- Conduite d'itinéraire : enchaînements précis de lignes « intérieures » :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- appuie son déplacement sur une variété de lignes et de limites de zones</li> <li>- court régulièrement en tout terrain (relief, végétation) en adaptant sa foulée</li> </ul> </li> <li>- Choix de l'itinéraires et attaque de poste :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- étudie l'ensemble du parcours partiel et détermine un point d'attaque avant de construire un itinéraire</li> <li>- en équipe, répartit les itinéraires ou les postes en fonction des qualités de chacun</li> <li>- choisit et mémorise une succession de « lignes » et points de décisions lors de parcours partiels</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement et adapte son allure de course pour rester lucide :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisit des vêtements adaptés aux conditions de course</li> <li>- s'échauffe seul pour se préparer à une course et s'étire à l'issue de celle-ci</li> <li>- adapte son allure de course en fonction des difficultés physiques et techniques rencontrées</li> <li>- contrôle sa respiration pour retrouver sa lucidité</li> </ul> </li> <li>- Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- a priori, estime un temps de course sur un itinéraire inconnu</li> <li>- s'écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles</li> <li>- par équipe, s'organise calmement pour construire une stratégie</li> <li>- se met en alerte avant les points de décisions importants</li> <li>- reconstruit une attaque de poste lorsque la première a échoué</li> </ul> </li> </ul>	<p>Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage en groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées et des départs, prise de temps ou vérification des poinçons</li> <li>- Pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à distance des lignes, de manière sûre</li> <li>- À 2 ou 3 prennent en charge le ramassage d'un parcours inconnu</li> <li>- Alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches (travail par deux)</li> <li>- Compare les intérêts de deux choix d'itinéraires (entre 2 postes) a priori</li> <li>- À plusieurs, élaborent une stratégie collective de chasse aux postes</li> <li>- Comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site (entre-aide)</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>La situation comporte 3 ateliers. Il est souhaitable que l'épreuve ait lieu en milieu inconnu, forestier, avec une carte d'orientation (1/10000° ou plus). Distance : 2 à 3 km (ateliers 1 et 2), entre 4 et 6 km (atelier 3), utilisation possible de la boussole dans l'atelier 3.</p> <p>Parcours individuel en mémorisation partielle : même principe qu'en seconde, mais le placement des postes devra valoriser la conduite de « lignes intérieures » et de limites.</p> <p>Par équipes de 2, choisir une stratégie d'itinéraire efficace à l'aide d'une carte : se répartir puis choisir un ordre de passage aux postes en fonction de conditions (chasse au poste, course au score, etc.). Postes placés plus ou moins à distance des lignes.</p> <p>Course d'orientation individuelle où l'ordre de passage aux postes est imposé. Traçage valorisant la conduite du déplacement sur des lignes « intérieures » (postes proches), le choix d'itinéraire (postes éloignés) et une attaque de poste (postes décalés des lignes).</p>			

Danse	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Proposer un traitement chorégraphique qui questionne de façon personnelle et dans des registres moteurs propres à la Danse une démarche de composition identifiée dans une œuvre. Baliser dans le temps imparti les différentes étapes (appropriation, remise en question, composition, répétition) et alterner les différents rôles (chorégraphe, danseur, spectateur).				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des caractéristiques d'une œuvre</li> <li>- Différents temps de la réalisation d'une œuvre : questionnement, exploration, choix, composition, présentation</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploration de la musicalité du mouvement dansé</li> <li>- Écoute de l'autre</li> <li>- Exploration de deux modes de composition et d'écriture nouveaux (scénario, couplet-refrain, etc.)</li> </ul> <p><b>Sur les pratiques sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fréquentation de spectacles</li> </ul> <p><b>Sur l'activité et les autres activités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appui sur une œuvre (chorégraphique, littéraire, picturale, poétique, etc.) pour élaborer une création</li> </ul>	<p><b>Danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déclenche une action au signal sonore, visuel ou kinesthésique d'un partenaire</li> <li>- Inscrit des temps forts et des temps faibles dans son mouvement</li> <li>- Régule sa prestation en fonction des autres</li> <li>- Est à l'écoute des autres/repères kinesthésiques, etc.</li> </ul> <p><b>Chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'impose des contraintes ou des règles</li> <li>- Choisit des ruptures et des continuités pour faire varier les dynamismes du mouvement</li> <li>- Applique le principe de couplet-refrain</li> <li>- Choisit des zones stratégiques, des trajets et des espaces entre danseurs pour sa création</li> </ul> <p><b>Spectateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repère les variations d'intensité</li> <li>- Identifie un élément de composition (mode d'écriture, etc.)</li> </ul>	<p><b>Danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie les pertes de qualité d'attention en situation de représentation</li> <li>- Régule sa respiration pour la continuité des actions</li> <li>- Identifie les qualités rythmiques et mélodiques de son mouvement</li> </ul> <p><b>Chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencie les possibilités métriques et mélodiques d'un support sonore</li> <li>- S'imprègne du support sonore avant de s'engager dans le mouvement</li> <li>- Choisit un support sonore pour servir son projet</li> </ul> <p><b>Spectateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie un décalage original entre le mouvement et le support sonore</li> </ul>	<p><b>Danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte l'espace et le temps d'interprétation de ses partenaires</li> </ul> <p><b>Chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Change de rôle au cours d'une création</li> <li>- Argumente ses propositions à l'intérieur d'un collectif</li> </ul>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>S'inspirer d'une œuvre (danse, cinéma, poésie, etc.) pour construire et réaliser une chorégraphie collective (5 ou 6).</p>				

Danse	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Créer et représenter une chorégraphie singulière et originale pour une échéance donnée en assumant une prise de risque dans les choix personnels opérés.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité</b>                      – Notions d'unité artistique et de prise de risque                      – Différenciation des styles et des courants (spectacles, extraits, vidéos, etc.)</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>                      – Paramètres du mouvement (espace, temps, énergie, etc.)                      – Modes d'écriture et de composition                      – Exploration des qualités de mouvement en relation avec des états émotionnels</p> <p><b>Sur les pratiques sociales</b>                      – Histoire de la danse et évolution contemporaine</p> <p><b>Sur l'activité et les autres activités</b>                      – Frontières entre les arts et « métissage »</p>	<p><b>Danseur</b>                      – Articule des formes et des mouvements par rapport à un style                      – Maîtrise des « extrêmes » dans deux composantes du mouvement sans perte de précision                      – Fait varier les durées, les intensités toniques, etc., en conservant la précision du mouvement</p> <p><b>Chorégraphe</b>                      – Fait des choix cohérents et pertinents sur l'ensemble des éléments de la composition                      – Utilise des outils de distorsion pour travailler sur les qualités du mouvement</p> <p><b>Spectateur</b>                      – Reconnaît la valeur technique et artistique d'une création                      – Situe une création par rapport à un contexte scolaire et professionnel</p>	<p><b>Danseur</b>                      – Est à l'écoute de soi (informations kinesthésiques, sensorielles, etc.) pour affiner ses mouvements                      – Exploite l'ensemble de ses ressources (motrices, physiques, symboliques, etc.) pour optimiser son engagement dans la création                      – S'échauffe physiquement et psychologiquement pour créer un état de disponibilité vis-à-vis de soi</p> <p><b>Chorégraphe</b>                      – Connaît ses limites dans un projet « coûteux » par rapport à soi                      – Affirme ses choix                      – Précise la qualité du mouvement et les effets que l'on veut donner à voir</p> <p><b>Spectateur</b>                      – Accepte l'étrangeté par rapport à son imaginaire de spectateur</p>	<p><b>Danseur</b>                      – Partage un espace collectif de travail sans gêner les autres</p> <p><b>Chorégraphe</b>                      – Relève et apprécie les choix d'autres chorégraphes pour les aider et les conseiller</p> <p><b>Spectateur</b>                      – Propose un avis argumenté sur une création                      – Accepte plusieurs interprétations possibles d'une même œuvre                      – Relève les difficultés et les prises de risque dans une création                      – Intervient de façon différente selon les temps de la création : relance, régule, etc.</p>
<b>Situation proposée</b>			
Préparer et présenter une chorégraphie pour servir un projet singulier en optimisant ses choix (formes, thèmes, mise en scène, etc.), en solo ou en groupes de 4 à 5 maximum, dans lesquels chacun devra traiter une part originale.			

Judo	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
En situation de randori, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terminologie japonaise</li> <li>- Rituel du judo</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phases de déséquilibre, placement, projection</li> <li>- Principes d'attaque : directes, combinées, etc.</li> <li>- Situations d'attaque : sur déplacement, changements de direction, etc.</li> <li>- Saisies : fonction, qualité</li> </ul> <p><b>Sur la pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiérarchie des grades en judo</li> <li>- Code moral du judo</li> </ul> <p><b>- Sur les relations entre disciplines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire : culture orientale, évolution de l'art martial au sport moderne</li> <li>- Physique : principes mécaniques d'une projection, d'une immobilisation</li> <li>- Biologie : techniques du judo et anatomie du corps humain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projette au moins dans deux directions différentes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'avant (<i>seoi nage, tai otoshi, hiza guruma, etc.</i>)</li> <li>- vers l'arrière (<i>o uchi gari, ko uchi gari, o soto gari, etc.</i>)</li> </ul> </li> <li>- exécute des projections à droite et à gauche</li> </ul> <p>- Projette à partir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'une attaque directe</li> <li>- d'attaques enchaînées (même direction, directions complémentaires)</li> </ul> <p>- Projette sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- différents déplacements</li> <li>- esquive et contre-attaque</li> <li>- bloque et contre-attaque</li> </ul> <p>- Au sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîne les immobilisations</li> <li>- se dégage d'une immobilisation</li> <li>- retourne un adversaire pour l'immobiliser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisit ses placements et ses déplacements</li> <li>- Diversifie ses attaques selon les conditions de l'affrontement, selon ses adversaires</li> <li>- Crée ou exploite, parfois provoque, les conditions favorables à l'attaque</li> <li>- Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions</li> <li>- Identifie les causes de ses échecs</li> <li>- Utilise des procédés d'apprentissage et d'entraînement adaptés pour perfectionner ses techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique les bases du règlement sportif : <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise les gestes de l'arbitrage</li> <li>- donne les avantages, les pénalités, etc.</li> </ul> </li> <li>- Applique le rituel du judo</li> <li>- Chronomètre un combat</li> <li>- Gère les combats en poules ou en tableaux</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une démonstration avec un partenaire (comprenant une partie imposée et une partie libre) ;</li> <li>- une série de randori avec des adversaires choisis.</li> </ul>			

Judo	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
En situation de randori, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terminologie japonaise</li> <li>- Rituel du judo</li> <li>- Classifications techniques</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- principes d'action : déséquilibre, placement, etc.</li> <li>- principes d'attaque : directes, redoublées, combinées, etc.</li> </ul> <p><b>Sur la pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments relatifs à l'histoire et au développement du judo en France</li> <li>- Hiérarchie des grades en judo</li> <li>- Code moral du judo</li> </ul> <p><b>Sur les relations entre disciplines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire : culture orientale, évolution de l'art martial au sport moderne, etc.</li> <li>- Physique : principes mécaniques des projections, immobilisations</li> <li>- Biologie : anatomie et techniques du judo</li> <li>- Philosophie : se battre avec, se battre contre ; symbolique et valeurs du combat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projette dans plusieurs directions :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'avant en double appui (<i>seoi nage, tai otoshi</i>, etc.)</li> <li>- vers l'avant sur un seul appui (<i>barai goshi</i>, etc.)</li> <li>- vers l'arrière (<i>o uchi gari, ko uchi gari, o soto gari</i>, etc.)</li> </ul> </li> <li>- Projette dans plusieurs situations :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- en attaque directe</li> <li>- en enchaînant ses attaques</li> <li>- sur une attaque adverse (contre-prise)</li> <li>- poursuit ses attaques au sol</li> </ul> </li> <li>- Au sol, en position inférieure, retourne son adversaire pour conclure par une immobilisation</li> <li>- Au sol, en position supérieure, renverse son adversaire pour conclure par une immobilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impose ses saisies, choisit ses placements et ses déplacements</li> <li>- Détermine des mouvements et des opportunités préférentielles</li> <li>- Analyse son combat et agit pour reprendre (conserver) l'initiative</li> <li>- Exploite, provoque ou encore anticipe le comportement adverse</li> <li>- Gère ses efforts et reste maître de ses actions</li> <li>- Analyse ses échecs et utilise les procédés d'entraînement adaptés pour améliorer l'efficacité de ses techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique les bases du règlement sportif :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise les gestes de l'arbitrage</li> <li>- donne les avantages, les pénalités, etc.</li> </ul> </li> <li>- Applique le rituel du judo</li> <li>- Chronomètre un combat</li> <li>- Gère les combats en poules ou en tableaux</li> <li>- Évalue la qualité d'une démonstration technique</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Exécuter une épreuve combinée incluant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- une démonstration avec un partenaire comprenant une partie imposée et une partie libre ;</li> <li>- une série de randori avec des adversaires imposés.</li> </ul>			

Lutte	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
En situation de combat, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité</b>            – Éléments de terminologie (saisie, contrôle, forme de corps, opportunité, pré-action, notions tactiques, arbitrage)            – Rituel de la lutte</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Principes plus élaborés pour : saisir et contrôler, renverser, retourner, maintenir au sol            – Principes d'attaque simple : action-réaction-action, enchaînement debout-sol, contre-attaque</p> <p><b>Sur la pratique sociale</b>            – Hiérarchie des grades en lutte            – Styles de lutte</p> <p><b>Sur l'activité et les autres disciplines</b>            – Histoire : évolution de la lutte en France (des luttes traditionnelles à la lutte sportive)            – Physique : principes mécaniques des formes de corps (leviers, énergétique)            – Biologie : les formes de corps et l'anatomie du corps humain            – Philosophie : agressivité, violence, contrôle de soi</p>	<p>– Debout, renverse le partenaire dans au moins deux directions différentes après une préaction volontaire simple :            - vers l'avant et le bas en poussant (décalage avant)            - vers l'avant et le bas en s'effaçant sous le partenaire (passage dessous)            - vers l'avant en utilisant son corps comme obstacle (hanché)            - vers le haut (arraché)</p> <p>– Au sol, retourne le partenaire dans au moins deux directions après une préaction construite simple (décalages) :            - vers l'avant en poussant (décalage avant)            - vers l'arrière en s'effaçant sur les côtés (décalage en rotation)            - vers l'arrière en s'effaçant sous le partenaire (passage en pont)</p> <p>– Au sol, en position supérieure, immobilise son adversaire en variant les finales à partir de contrôles sur le bassin ou les jambes</p> <p>– Au sol, en position inférieure, fait lâcher une saisie pour revenir à plat ventre ; surpasse en retournant son adversaire</p>	<p>– Choisit ses placements et ses déplacements</p> <p>– Diversifie ses attaques selon ses adversaires</p> <p>– Crée ou exploite, parfois provoque, les conditions favorables à l'attaque</p> <p>– Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions</p> <p>– Analyse a posteriori son comportement pendant le combat</p> <p>– Identifie les causes de ses échecs</p> <p>– Utilise des procédés d'apprentissage et d'entraînement adaptés pour perfectionner ses attaques</p>	<p>– Applique et fait appliquer les bases du règlement de la lutte scolaire :            - utilise les gestes de l'arbitrage            - donne la cotation des actions, les pénalités, etc.</p> <p>– Applique le rituel de la lutte</p> <p>– Chronomètre un combat</p> <p>– Remplit le rôle de juge et tient une feuille de match</p>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– une démonstration technico-tactique avec un partenaire (comprenant une partie imposée et une partie libre) ;</li> <li>– une série de combats avec des adversaires choisis.</li> </ul>			

Lutte	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
En situation de combat, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments de terminologie (saisie, contrôle, forme de corps, opportunité pré-action, notion de complexe technico-tactique, arbitrage)</li> <li>- Rituel de la lutte</li> <li>- Classification des techniques</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes d'action : déplacements, saisies, contrôles, formes de corps, etc.</li> <li>- Principes d'attaque : enchaînement debout-sol, contre-attaque, combinaison technico-tactique</li> </ul> <p><b>Sur la pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Styles de lutte en France</li> <li>- Hiérarchie des grades en lutte</li> <li>- Organisation d'une rencontre</li> </ul> <p><b>Sur l'activité et les autres disciplines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire : évolution de la lutte en France (des luttes traditionnelles à la lutte sportive)</li> <li>- Physique : principes mécaniques de toutes les formes de corps connues</li> <li>- Biologie : anatomie et techniques de lutte, entraînement et physiologie</li> <li>- Philosophie : se battre avec, se battre contre, la symbolique et les valeurs du combat, agressivité et violence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout, renverse le partenaire dans au moins trois directions en utilisant une préaction plus élaborée :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'avant et le bas en poussant (décalage avant)</li> <li>- vers l'avant et le bas en s'effaçant sur les côtés (décalage en rotation)</li> </ul> </li> <li>- vers l'avant et le bas en s'effaçant sous le partenaire (passage dessous)</li> <li>- vers l'avant en utilisant son corps comme obstacle (hanché)</li> <li>- vers le haut (arraché)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au sol, retourne le partenaire dans trois directions en utilisant une préaction plus élaborée :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'avant, vers l'arrière en s'effaçant sur les côtés (décalage en rotation)</li> </ul> </li> <li>- Au sol, en position quadrupédique, surpasse son partenaire pour reprendre une position dominante en revenant dessus, se relève et fait face</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixe en restant mobile sur ses appuis</li> <li>- Organise temporellement son combat</li> <li>- Utilise la surface de combat comme moyen stratégique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impose ses saisies, sa garde, choisit ses placements et ses déplacements</li> <li>- Détermine un ou plusieurs complexes technico-tactiques préférentiels</li> <li>- Analyse son combat et agit pour reprendre (conserver) l'initiative</li> <li>- Exploite, provoque ou anticipe le comportement adverse</li> <li>- Gère ses efforts et reste maître de ses actions</li> <li>- Gère sa récupération entre les combats</li> <li>- Analyse ses échecs et utilise les procédés d'entraînement adaptés pour améliorer l'efficacité de ses complexes technico-tactiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique et fait appliquer les bases du règlement de la lutte scolaire :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise les gestes de l'arbitrage</li> <li>- donne la cotation des actions, les pénalités, etc.</li> </ul> </li> <li>- Applique le rituel de la lutte</li> <li>- Tient une feuille de match</li> <li>- Gère les combats en poule ou tableau (une compétition)</li> <li>- Peut s'investir dans tous les rôles sociaux (juge, arbitre, chef de tapis)</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Exécuter une épreuve combinée incluant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- une démonstration technico-tactique avec un partenaire comprenant une partie imposée et une partie libre ;</li> <li>- une série de combats avec des adversaires imposés.</li> </ul>				

Course de durée	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Produire sur soi, une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres seront précisément prévus et respectés.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procédés d'entraînement de la filière aérobie des processus énergétiques</li> <li>- Nature des relations entre dépense, récupération et réparation (sommeil, alimentation, hygiène)</li> <li>- Association d'éléments d'autres programmes disciplinaires autour des rapports effort physique/santé</li> <li>- Connaissance des principes scientifiques des tests de terrain permettant d'apprécier les capacités physiques de l'organisme humain</li> <li>- Relations avec les autres programmes disciplinaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met en œuvre des paramètres adaptés au projet : durée des déplacements, vitesse, régularité de l'allure, temps de récupération en fonction de l'effet attendu, prévu, effectif</li> <li>- Utilise un cardio-fréquence-mètre pour moduler l'effort pendant l'action</li> <li>- Mobilise des techniques de récupération, de compensation (étirements, relâchements, massages, déplacements à thèmes, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie et compare les retentissements de la succession des efforts consentis</li> <li>- Identifie les relations entre les paramètres adoptés et les sensations immédiates, retardées</li> <li>- Reste concentré malgré la fatigue</li> <li>- Connaît quelques effets différés de la succession des charges consenties</li> <li>- Respecte les degrés d'amplitude articulaire dans les étirements qui accompagnent la séance en fonction de placements segmentaires et des sensations corporelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compare ses propres réalisations à celles d'autrui</li> <li>- Se regroupe pour des réalisations individuelles à plusieurs</li> <li>- Adopte une attitude lucide comme éventuel consommateur du « marché de la forme »</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Par groupes de 3 à 5 élèves de capacité proches, réaliser des séquences de déplacements prolongés pour s'entraîner en fonction de trois intentions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances ;</li> <li>- rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ;</li> <li>- développer un état de santé de façon continue.</li> </ul> <p>Les charges consenties sont référées à la V. M. A. et aux effets physiologiques des durées de récupération.</p>			

Course de durée	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités aérobies, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance et explication des divers procédés et techniques d'entraînement aérobique, en relation avec les données appropriées issues des disciplines scientifiques</li> <li>- Relations entre l'usage des capacités physiques et un état de « santé positive »</li> <li>- Modulation des charges physiologiques en fonction des effets attendus, des mobiles de l'entraînement et des activités concernées</li> <li>- Lecture et exploitation des données statistiques concernant ses données personnelles</li> <li>- Tenue d'un carnet de bord à partir de tests de terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend des décisions relatives à la charge physique choisie, à partir de différents indices, en appui sur des règles et des principes d'entraînement</li> <li>- Adopte des modes de locomotion (amplitude fréquence) en fonction des effets recherchés et des terrains d'exercice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduit une activité de nature technologique concernant l'intervention sur les propriétés corporelles</li> <li>- Justifie les décisions prises en appui sur les transformations réalisées ou non</li> <li>- Transpose les acquisitions en course (rapport dépense/sensations) sur d'autres modes de locomotion (cyclisme, natation, ski de fond, randonnée)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouve dans son environnement personnel, humain, matériel et les conditions (sociales, motivationnelles, d'équipement, de durée) d'une pratique régulière</li> <li>- Adopte les attitudes pouvant conduire à des habitudes de pratique physique finalisée par des objectifs de santé, de bien-être (persévérance, continuité)</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Réaliser un projet d'entraînement sur le thème du développement des propriétés aérobies, en fonction d'objectifs personnalisés : <ul style="list-style-type: none"> <li>- montrer au cours de 3 leçons séparées de 3 à 4 séances de pratique, le maintien ou la réorganisation des décisions initiales ;</li> <li>- prise en charge par l'élève des paramètres de l'épreuve (distance totale à parcourir, nombre et intensité des séquences, durée de récupération).</li> </ul>				

## A

# ctivités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble libre : illustrations

Cirque	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
<p>Maîtriser la conduite des engins en adoptant des attitudes corporelles dégagées des strictes contingences techniques. S'approprier les codes de base de la construction et de la représentation d'un numéro. Expérimenter des formes de virtuosité et tenter d'y associer un style de personnage.</p>			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Symboles essentiels du cirque : - piste, cercle - vertige, mise en danger jouée, etc.</li> <li>- Principes de construction d'un numéro</li> <li>- Notion de jeu d'acteur</li> <li>- Domaine de l'esthétique (liaison avec les formes, etc.)</li> <li>- Domaine du poétique (liaison avec les états, l'imaginaire, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jongle avec trois objets</li> <li>- Procède au détournement des objets de leur fonction initiale pour les intégrer au jonglage, aux locomotions ou aux évolutions</li> <li>- Articule formes corporelles et formes des trajectoires dans les lancer-attraper</li> <li>- Régule son équilibre sur un agrès mobile sans perturber la continuité du jonglage</li> <li>- S'approprie les caractéristiques émotionnelles des personnages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualise les formes de corps et les formes de trajectoire</li> <li>- Cherche des correspondances</li> <li>- Sort le corps de sa verticalité tout en préservant la jonglerie (d'équilibre, de contact ou de lancer-attraper)</li> <li>- Joue sur le déséquilibre et l'équilibre du corps dans les déplacements</li> <li>- Choisit un niveau de virtuosité compatible avec le personnage joué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met en place avec les autres des conventions, des usages communs (vocabulaire, gestes) pour faire ensemble (signal de départ, d'arrêt, etc.)</li> <li>- Connaît les limites de sa virtuosité physique pour la contrôler</li> <li>- Reste vigilant sur les risques que prennent son (ses) partenaire(s) pour intervenir</li> <li>- Débat à l'issue d'une prestation de son impact émotionnel</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>Au travers d'un thème simple (projet artistique) choisir parmi ceux proposés par l'enseignant, mettre en cohérence virtuosité physique et jeu émotionnel d'un personnage pour produire à plusieurs une ambiance, un univers ; les prestations personnelles doivent s'intégrer aux prestations collectives, et la manipulation des objets au développement du thème. Costume, décors même sommaires, univers sonore doivent concourir à capter le regard des spectateurs, et les apports chorégraphiques, esthétiques, théâtraux doivent préserver la logique circassienne.</p>			

Cirque	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Utiliser toutes les ressources du lieu d'évolution : espaces, engins, ressources sonores, etc. et les interférences entre partenaires, pour provoquer l'adhésion des spectateurs à une création originale, où des personnages déploient différentes formes de virtuosité.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problématiques artistiques des grands cirques actuels</li> <li>- Grands artistes contemporains ou de l'histoire du cirque</li> <li>- Évolution des différentes disciplines</li> <li>- Lecture d'un spectacle de cirque</li> <li>- Logique de construction de différents numéros</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre, déplace et utilise le matériel sans altérer l'unité du numéro</li> <li>- Détermine un ordre de présentation des figures du simple au complexe</li> <li>- Introduit un tempo-rythme dans l'enchaînement des séquences pour créer une intensité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se représente l'espace d'évolution pour réguler sa prestation en fonction du spectateur et en dehors d'une relation frontale</li> <li>- Régule son investissement pour maintenir la qualité de la prestation</li> <li>- Joue sur la prise de risque, objectif et subjectif, pour créer de l'émotion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dialogue avec le spectateur et les partenaires au travers du risque</li> <li>- Sauve le numéro : utilise le raté (dropline) dans son interprétation pour maintenir le contact avec le spectateur ou les partenaires</li> <li>- Regarde, analyse une prestation, en débat, pour la faire évoluer</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>Élaborer autour « d'un concept », un numéro de cirque, seul ou en groupe (2 à 5), de 2 à 4 minutes mêlant plusieurs techniques de cirque. Combiner une ou plusieurs techniques pour rechercher une prise de risque personnalisée qui intégrera un jeu avec l'équilibre, les formes produites, le personnage interprété. Exemple de concept : « trafic », avec contrainte objets (tous les objets mis à disposition doivent être utilisés pour jongler ou se déplacer) et contrainte corps (toujours en mouvement, jamais au même endroit).</p>			

Boxe française	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b>            – Terminologie de la boxe française            – Code moral</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Principes d'attaque : enchaînements, variété, liaisons, hauteur, etc.            – Situations d'attaque : mises à distance, déplacements dans l'espace de combat, changements de direction, etc.</p> <p><b>Sur la pratique sociale</b>            – Hiérarchie des gants (couleurs)            – Principes des sports de combat : sens des rituels, action-réaction, gestion énergétique</p> <p><b>Sur les relations entre disciplines</b>            – Principes biomécaniques :            – Fonctionnalité et synergies articulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Varie les déplacements pour préparer les attaques</li> <li>– Varie les attaques en enchaînant :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur deux hauteurs</li> <li>- de face</li> <li>- en décalage</li> </ul> </li> <li>– Esquive sans casser la distance d'assaut</li> <li>– Pare en bloquant</li> <li>– Exécute des enchaînements combinant deux distances (pied-poing, poing-pied)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifie et utilise son point fort</li> <li>– S'organise par rapport aux statuts               <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'attaquant</li> <li>- de défenseur</li> <li>- de contre-attaquant</li> </ul> </li> <li>– Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque</li> <li>– Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions</li> <li>– Identifie les causes de ses échecs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifie et utilise son point fort</li> <li>– S'organise par rapport aux statuts               <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'attaquant</li> <li>- de défenseur</li> <li>- de contre-attaquant</li> </ul> </li> <li>– Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque</li> <li>– Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions</li> <li>– Identifie les causes de ses échecs</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Assauts libres avec partenaires choisi(e)s.			

Boxe française	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b> – Types de stratégies</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b> – Feed-back entre observations, arbitrage et élaboration de stratégies</p> <p><b>Sur la pratique sociale</b> – Les trois modalités de la boxe française : duo, assaut, combat</p> <p><b>Sur les relations entre disciplines</b> – Les différents types de boxes et de sports de percussion à travers le temps et l'espace – Gestion énergétique et filières énergétiques</p> <p>– Risques et prévention dans les pratiques de combat</p>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Induit le déplacement de l'adversaire pour mieux attaquer (« cadragec »)</li> <li>– Utilise des feintes dans sa visée stratégique</li> <li>– Combine des attaques :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- de face</li> <li>- avec demi tour</li> <li>- sur les trois hauteurs</li> </ul> </li> <li>– Exécute des enchaînements combinant trois distances :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pied-poing-pied</li> <li>- poing-pied-poing</li> </ul> </li> <li>– Utilise la parade chassée pour accélérer la contre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adapte ses choix techniques en fonction du comportement de son adversaire</li> <li>– Gère efficacement le rapport temps/espace</li> <li>– Anticipe et provoque les conditions favorables à l'attaque</li> <li>– Conduit l'affrontement pour imposer sa boxe (coups préférentiels)</li> <li>– Modifie son statut en fonction de l'évolution de l'affrontement (attaquant, défenseur, contre-attaquant)</li> <li>– Conserve sa lucidité en étant dominé(e) et trouve les moyens de renverser la situation</li> <li>– Gère ses efforts et reste maître de ses actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre</li> <li>– Tient une fiche de juge</li> <li>– Tire les enseignements d'une série d'assauts pour orienter son travail ou celui d'un(e) autre élève</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Assauts libres avec partenaires choisi(e)s et imposé(e)s.				

Étirements (stretching)	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles ou des groupes musculaires plus différenciés.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes d'exécution des étirements</li> <li>- Postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires sollicités dans les APS pratiquées durant l'année avec la classe</li> <li>- « Compensations » les plus fréquentes à éviter</li> <li>- Données relatives au fonctionnement physiologique des articulations et groupes ou chaînes musculaires (connaissances pouvant être acquises dans le cadre de l'interdisciplinarité avec SVT)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique les principes d'étirement à l'ensemble des zones corporelles</li> <li>- Maintient toniquement les zones corporelles, jouant le rôle de point fixe pendant l'exécution des étirements</li> <li>- Réduit les contractions inutiles : crispations des zones non concernées, compensations spécifiques aux postures choisies</li> <li>- Module les débits, les durées et les localisations au niveau de la respiration pour diminuer la surcharge tonique et/ou réduire la sensation de tension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repère les sensations typiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensation de butée articulaire opposée à celle de non-étirement</li> <li>- sensation de tonicité spécifique dans le maintien de certains segments fixant la posture de base</li> <li>- diffusion de la sensation de chaleur en fin d'étirement</li> </ul> </li> <li>- Localise précisément ces diverses sensations durant l'étirement</li> <li>- Identifie précisément sur une zone corporelle délimitée les sensations de bien-être, douleur, brûlure, fatigue, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrit et compare avec d'autres les retentissements de l'étirement</li> <li>- Dose sa poussée ou sa résistance dans les étirements à deux, pour faciliter l'étirement de son partenaire</li> <li>- Donne les indications efficaces à son partenaire pour la mise en œuvre à deux</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>S'étirer en appliquant les principes d'étirement à l'ensemble des zones corporelles, ou à des groupes plus différenciés, dans des postures où le sol permet de limiter les erreurs de placement et les compensations.</p> <p>Les postures et mobilisations sont choisies par l'enseignant ; l'élève manifeste sa maîtrise des principes d'exécution.</p>			

Étirements (stretching)	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Choisir et réaliser une batterie d'étirements pour entretenir/développer son propre état de souplesse en fonction de ses caractéristiques individuelles et de son projet d'entraînement (réduire les tensions, augmenter son amplitude articulaire).				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification de son propre profil tonique et postural, de sa « carte d'identité de souplesse » :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- posture générale de son corps (bassin en anté ou rétroversion)</li> <li>- zones hyper ou hypotoniques</li> </ul> </li> <li>- Batterie de mobilisations permettant d'établir ce profil et comparaison aux amplitudes « normales »</li> <li>- Conséquences des procédures de mobilisation et d'étirement sur les qualités fonctionnelles et toniques</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise les mobilisations permettant d'évaluer l'état de son « profil » souplesse</li> <li>- S'étire sans dépense tonique inutile dans les zones jouant le rôle de point fixe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisit les mobilisations et modalités d'exécution adéquates en fonction du projet choisi</li> <li>- Affine la perception des étirements au niveau des faisceaux musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juge et compare l'adéquation des postures aux projets d'étirements proposés par d'autres élèves</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b> <p>S'étirer en ajustant les procédures à son projet précis, soit pour se préparer ou quitter une activité physique particulière, soit pour contribuer à la posture générale du corps. Les postures et mobilisations sont choisies par l'élève : il manifeste sa connaissance des principes de choix. La classe dispose d'un répertoire minimum d'une vingtaine de postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires. L'élève gère seul un laps de temps limité de la séance pendant plusieurs séances successives.</p>				

Gymnastique rythmique	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 2 et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique dans le but de communiquer à autrui.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b> – Paramètres utiles à l'enrichissement et à la diversité du vocabulaire gestuel utilisé</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b> – Principes de la logique motrice corps/engin : organisation corps/engin, impulsion du mouvement, production et réutilisation de l'énergie (jeu avec engin) – Mécanismes de composition qui permettent de créer des effets sur le public</p> <p><b>Sur la pratique sociale</b> – Différents courants de la pratique de la gymnastique rythmique, son évolution</p> <p><b>Sur les relations entre disciplines</b> – Rapports entre la danse et la gymnastique rythmique</p>	<p>– Maîtrise des éléments de niveau technique optimal par rapport à son potentiel</p> <p>– Utilise les différents paramètres pour diversifier les actions</p> <p>– Met en place un enchaînement naturel d'actions, logique, sans prise d'élan intermédiaire</p> <p>– Connaît le moment et le point d'impulsion du mouvement (favorise la lisibilité de la prestation)</p> <p>– Met les changements rythmiques et dynamiques au service d'effets recherchés</p> <p>– Choisit les outils les plus pertinents pour organiser la prestation et lui donner sens</p>	<p>– Se concentre, s'échauffe en fonction des exigences de la prestation</p> <p>– Se prépare en fonction des points délicats de la réalisation</p> <p>– Met sa présence et sa concentration au service de la réalisation</p> <p>– Utilise une régulation tonique en fonction de la dynamique du mouvement, des effets à créer</p> <p>– Analyse sa prestation à partir d'indicateurs précis pour maintenir le niveau de réussite et optimiser les réalisations futures</p>	<p>– Émet un jugement sur une prestation à partir d'un ensemble d'indicateurs (valeurs technique et artistique)</p> <p>– Justifie les choix faits pour élaborer sa production</p> <p>– Identifie, en tant que spectateur, les moyens mis en œuvre pour élaborer une production</p>	
<b>Situation proposée</b>				
En utilisant 2 engins au choix (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), présenter une production chorégraphique de groupe (de 2 ou 3), de 50 mn à 1 h 30. La relation corps/engin est mise au service du propos chorégraphique développé pour produire un effet sur le spectateur (créer et communiquer du sens). La réalisation des groupes d'éléments corporels et à l'engin (contextualisée en fonction du propos), l'organisation de l'espace et du temps, le choix du support sonore, les relations entre partenaires nourrissent le propos chorégraphique et constituent un moyen au service de sa communication, de son interprétation.				

Gymnastique rythmique	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 4 ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique dans le but de communiquer à autrui.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Facteurs de complexification d'un élément ou d'un enchaînement d'actions</li> <li>– Éléments de haut niveau technique</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Principes d'organisation motrice corps/engin : impulsion du mouvement, production et réutilisation de l'énergie</li> <li>– Précision de la prise de décision pour le déclenchement de l'action</li> <li>– Analyse de sa prestation à partir d'indicateurs précis pour optimiser les réalisations futures</li> </ul> <p><b>Sur la pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Différents courants de la pratique de la gymnastique rythmique et son évolution</li> </ul> <p><b>Sur les relations entre disciplines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rapports entre la danse et la gymnastique rythmique</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maîtrise des éléments de plus haut niveau technique, en respectant les règles d'action, les repères spatiaux et dynamiques</li> <li>– Utilise plusieurs paramètres simultanément pour diversifier et complexifier les actions dans un enchaînement d'actions logique, sans prise d'élan intermédiaire</li> <li>– Développe sa motricité à l'engin en dehors d'un contrôle exclusif par repères visuels</li> <li>– Met le rythme et la dynamique au service des effets recherchés, du sens à créer</li> <li>– Enrichit le rapport à la verticale (notion de volume autour de l'axe vertébral, mobilisation des segments de plus en plus loin de l'axe corporel)</li> <li>– Stylise le mouvement en fonction du projet chorégraphique ; utilise une gestuelle symbolique au service du propos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maîtrise le moment et le point d'impulsion du mouvement</li> <li>– Se concentre, s'échauffe en fonction des exigences de la prestation</li> <li>– Se prépare en fonction des points délicats de la réalisation</li> <li>– Met sa présence et sa concentration au service de la réalisation</li> <li>– Utilise une régulation tonique en fonction de la dynamique du mouvement, du sens et des effets à créer</li> <li>– Intériorise le mouvement par représentation mentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Choisit le vocabulaire gestuel en fonction du sens et de l'émotion recherchés ; favorise la lisibilité de la prestation</li> <li>– Émet un jugement sur une production à partir d'un ensemble d'indicateurs (valeurs technique et artistique)</li> <li>– Argumente son appréciation d'une prestation</li> <li>– Identifie, en tant que spectateur, les moyens mis en œuvre pour élaborer une production</li> <li>– Fait des propositions d'amélioration, d'optimisation des productions observées</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>En utilisant 2 engins au choix (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), présenter une production chorégraphique de groupe (à 4 ou 5), de 1 mn à 1 mn 30. La relation corps/engin est mise au service du propos chorégraphique développé pour produire un effet sur le spectateur (créer et communiquer du sens). La réalisation des groupes d'éléments corporels et à l'engin, l'organisation de l'espace et du temps et les relations entre partenaires nourrissent le propos chorégraphique et constituent un moyen au service de sa communication, de son interprétation.</p>				

Gymnastique aérobique	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures typiques de la pratique step ou aérobique.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nomenclature des pas, figures, critères de composition et critères d'exécution (code propre à la classe)</li> <li>- Principes de la sollicitation physiologique aérobique : durée minimum, intensité spécifique</li> <li>- Principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique : amorti des réceptions, alignement vertébral</li> <li>- Principes de complexification d'un enchaînement aérobique (allongement de la durée, maintien de la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire malgré les éléments de difficulté, etc.)</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise à droite comme à gauche une dizaine de pas spécifiques à l'activité en intégrant les principes relatifs à la sécurité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- amorti des chevilles et genoux aux impacts de descente du « step », et aux réceptions des sauts</li> <li>- réception proscrite sur les talons</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise des pas et déplacements proposés en miroir ou énoncés verbalement, y compris lors de la perte momentanée de la référence visuelle (changement d'orientation)</li> <li>- Perçoit les indices physiologiques et ses propres indicateurs, sur la régularité ou les fluctuations de la sollicitation cardio-vasculaire :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- type d'essoufflement</li> <li>- moment d'apparition de la rougeur</li> </ul> </li> <li>- Répète mentalement les « blocs » ou figures pour mémoriser l'enchaînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juge la conformité de la prestation d'autres groupes (en composition et en exécution) en utilisant le code convenu</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
<p>Présenter un enchaînement collectif sur un support musical, pendant une durée minimum de 6 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec des pas de plusieurs types, des « blocs de pas » ou « figures », des changements d'orientation, de places relatives, des problèmes de coordination (appuis pas et bras-jambes) ;</li> <li>- sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire pendant une durée minimum de 6 minutes. (de 125 à 130 bpm).</li> </ul> <p>Le travail de mémorisation peut être soutenu grâce à un affichage simultané sur un tableau.</p>				

Gymnastique aérobique	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir des éléments issus du step ou de l'aérobic, et posant des problèmes de coordination et synchronisme.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nomenclature des pas, figures, critères de composition et critères d'exécution (code propre à la classe)</li> <li>- Principes de la sollicitation physiologique aérobique : durée minimum, intensité spécifique</li> <li>- Principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique : amorti des réceptions, alignement vertébral</li> <li>- Principes de complexification d'un enchaînement aérobique (allongement de la durée, maintien de la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire malgré les éléments de difficulté, etc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise des « pas de base » en assurant sa sécurité corporelle :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- amorti des chevilles et genoux aux impacts de descente du « step », et aux réceptions des sauts</li> <li>- réception sur les talon proscrite</li> </ul> </li> <li>- Réalise tous les éléments à droite comme à gauche</li> <li>- Préserve la continuité de la réalisation malgré la durée de l'enchaînement et la fatigue, en maintenant :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- les coordinations</li> <li>- le repérage des axes d'orientation, le procédé choisi</li> </ul> </li> <li>- Exécute l'enchaînement en synchronisme avec la structure musicale</li> <li>- Choisit des éléments en fonction du style musical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perçoit les indices physiologiques et ses propres indicateurs, sur la régularité ou les fluctuations de la sollicitation cardio-vasculaire :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- type d'essoufflement</li> <li>- moment d'apparition de la rougeur</li> </ul> </li> <li>- Répète mentalement les « blocs » ou figures pour mémoriser l'enchaînement</li> <li>- Anticipe mentalement le bloc suivant à réaliser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compose avec d'autres un même enchaînement en respectant le code décidé</li> <li>- Tient compte des propositions des partenaires</li> <li>- Juge la conformité de la prestation d'autres groupes (en composition et en exécution) en utilisant le code convenu</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Présenter un enchaînement collectif sur un support musical, pendant une durée minimum de 6 minutes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec des pas de plusieurs types, des « blocs de pas » ou « figures », des changements d'orientation, de places relatives, des problèmes de coordination (appuis pas et bras-jambes) ;</li> <li>- sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire pendant une durée minimum de 6 minutes (de 125 à 130 bpm).</li> </ul>				

Relaxation (Release techniques)	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Réaliser des mobilisations, prendre des postures ou choisir des évocations mentales pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec la séance suivante en appréciant précisément les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes d'exécution permettant de solliciter le relâchement :</li> <li>- les postures, mobilisations et itinéraires mentaux amenant ce relâchement</li> <li>- les données tangibles relatives au relâchement musculaire et mental, leurs liens réciproques pour parvenir au lâcher-prise</li> <li>- Le rôle de la respiration sur la vigilance et la détente</li> <li>- Les manifestations toniques et émotionnelles d'une situation de stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique les principes donnés : prendre les postures, être vigilant et réduire les compensations toniques, la symétrie, suivre l'itinéraire mental, etc.</li> <li>- Réalise des manipulations simples d'autrui pour le calmer ou le détendre, en veillant à son confort tonique et émotionnel</li> <li>- Ritualise le déclenchement d'une procédure simple pour rétablir un état optimum de vigilance et de tonicité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repère les sensations typiques indicatrices du relâchement (les sensations de poids, de chaleur, de pulsations cardiaques dans une zone ou au travers de l'ensemble du corps, etc.)</li> <li>- Associe les sensations typiques, les modifications de l'état tonique et le niveau de vigilance induits par chaque procédure proposée</li> <li>- Repère les différences ou les similarités de sensations et les effets provoqués par les procédures différentes</li> <li>- Identifie les sensations, contextes, événements qui risquent de perturber l'équilibre tonique, émotionnel ou le niveau de vigilance optimum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte autrui en prenant en compte sa perception différente d'une même situation et ses retentissements toniques</li> <li>- Dans le cas de situations à deux, module ses interventions (aide, mobilisation, contact, etc.) afin d'assurer le confort et la détente de son partenaire</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Afin de récupérer, se défatiguer ou compenser les sollicitations physiques et physiologiques occasionnées par la pratiques d'autres APSA, l'élève applique au moins 2 des 5 grands principes pour obtenir la détente, en puisant dans une liste, propre à la classe, de mobilisations et/ou de postures adaptées aux APSA de l'année. Il gère un laps de temps limité (fin d'atelier, fin de séance, début de tâche, etc. dans une situation sans enjeu immédiat) en reprenant des postures ou mobilisations proposées par l'enseignant durant le cycle ou l'année.			

Relaxation (Release techniques)	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 2
Concevoir et réaliser des actions destinées à limiter ses points faibles ou optimiser ses points forts dans la gestion de ses ressources neuro-musculaires en liaison avec le niveau optimum de vigilance souhaité.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
– Principes à mobiliser pour se détendre, associés aux mobilisations, postures, itinéraires mentaux correspondants, selon qu'il s'agit prioritairement : - de se détendre physiquement pour augmenter l'amplitude articulaire et/ou diminuer les tensions, limiter les compensations posturales - de se calmer mentalement, limiter une charge émotionnelle - de se concentrer ou se dynamiser mentalement	– Applique ces principes y compris en présence d'éléments ou événements perturbateurs dans l'environnement (pression temporelle, enjeu, déplacements d'autres individus, récupération physiologique, etc.)  – Exécute la séquence procédurale seul	– Choisit en fonction du contexte (épreuve orale/physique ; résultat immédiat/différé ; recherche de stimulation/calme ; etc.) le procédé le plus pertinent – Identifie la pertinence de l'état de vigilance atteint  – Met en liaison ces états et les indicateurs sensoriels et toniques	– Respecte les besoins spécifiques des autres individus, leurs préférences (besoin de stimulation ou de calme) dans des conditions identiques pour tous mais aux retentissements émotionnels différents	
<b>Situation proposée</b>  L'élève est capable de choisir les techniques les plus appropriées selon la finalité poursuivie (se détendre, se dynamiser mentalement, récupérer, maintenir sa lucidité malgré un élément perturbateur tel que la pression temporelle, la fatigue, la présence d'autrui, la peur, etc.). Il gère un laps de temps limité. Les postures et mobilisations sont choisies par l'élève : il manifeste sa connaissance des principes de choix. Les conditions environnementales et relationnelles sont proches de celles de situations à enjeux forts.				

Musculature	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévus et respectés.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caractéristiques des zones musculaires et articulaires mobilisées (aspects anatomique et mécanique)</li> <li>- Connaissance des différentes formes de contraction musculaire rencontrées dans la pratique des APSA</li> <li>- Concept de charge physiologique à différencier de la masse mobilisée</li> <li>- Relations entre dépense, récupération, réparation (sommeil, alimentation, hygiène)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met en relation la résistance, l'amplitude, la vitesse de déplacement d'une masse pour produire une intensité optimale de contraction</li> <li>- Adopte des rythmes d'exécution, des intensités de contraction, répondant aux diverses phases du mouvement pour solliciter différents types de mobilisations musculaires : isométrique, isotonique, auxométrique (en freination)</li> <li>- Place la respiration en fonction de ces paramètres</li> <li>- Mobilise des techniques de compensation des effets anatomophysiologiques de la musculature (étirements, relâchements, massages, do-in)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise des références personnalisées de charge concernant à la fois ses possibilités physiques, son projet personnel et les effets recherchés. Sait doser cette intensité à partir des sensations recherchées</li> <li>- Reste concentré sur la qualité de mouvement malgré la fatigue</li> <li>- Est à l'écoute du retentissement de la succession des efforts consentis. En connaît quelques effets différés</li> <li>- Identifie et différencie les sensations (contraction/relâchement) correspondant aux différentes phases des séries</li> <li>- Localise les tensions correspondantes, agit sur elles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se groupe avec des pratiquants aux projets proches pour « faire ensemble », en tenant les rôles nécessités par la pratique</li> <li>- Communique les sensations consécutives à l'engagement dans l'effort, dans un langage précis. En extrait des savoirs pratiques</li> <li>- Relativise la hiérarchie initiale des possibilités de chacun et agit dans un esprit non compétitif</li> <li>- Adopte une attitude lucide comme éventuel consommateur du « marché de la forme »</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Au cours d'un cycle d'une dizaine de séances courtes, les élèves conduiront les 3 dernières séances de façon autonome en appui sur un projet personnalisé construit dans la phase antérieure du cycle. Les activités de musculature menées en sous-groupes de 2 à 4 élèves aux mobiles et aux capacités proches concernent une dizaine d'ateliers comportant des charges conduites et non conduites. L'effectuation s'appuie sur des paramètres négociés avec l'enseignant à l'intérieur de contraintes explicites permettant de répondre à un objectif personnalisé : accompagnement d'un projet sportif, recherche du développement des qualités physiques, d'un équilibre, d'un état de bien-être. Les charges consenties sont référées à un indice personnalisé.</p>			

Musclation	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances pratiques des principes de structuration de l'entraînement : accroissement des charges, continuité, périodisation, variabilité, spécificité</li> <li>- Charges physiologiques et effets attendus, mobiles de l'entraînement, et rapport aux autres APSA, etc.</li> <li>- Données issues de diverses disciplines : biologie (rapport à la croissance), sociologie, philosophie (rapport au temps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend et met en œuvre des décisions relatives à la charge physique choisie, à partir de divers relevés, en appui sur des règles et des principes d'entraînement</li> <li>- Adopte des charges qui optimisent les effets différés recherchés à moyen terme</li> <li>- Met en œuvre les formes de mobilisation de la contraction musculaire les plus adaptées aux caractéristiques corporelles individuelles et aux projets d'effets recherchés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se donne des projets réalistes de performance significatifs d'une transformation des ses capacités</li> <li>- Ajuste ses objectifs en fonction des résultats d'étape</li> <li>- Transpose les acquisitions en musclation (et notamment ce qui relève des effets subjectifs : rapport charge/sensations) sur d'autres activités physiques, utilitaires ou sportives</li> <li>- Conduit une activité de nature technologique, concernant l'intervention sur les propriétés corporelles. La met en relation avec d'autres formes d'entraînement (développement aérobie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sait trouver dans son environnement personnel, humain et matériel les conditions (sociales, motivationnelles, d'équipement, de durée) d'une pratique régulière</li> <li>- Adopte des attitudes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la base d'une régularité de pratique finalisée par un projet personnel (persévérance)</li> <li>- de futur consommateur averti face à certaines dérives de comportement en rapport avec le « marché de la forme »</li> </ul> </li> <li>- Justifie les décisions prises en appui sur les transformations réalisées ou non</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Au cours d'un cycle prolongé qui alterne une pratique dans des séances courtes et des leçons permettant un « retour » sur les activités passées et des mises en perspective, les élèves conduisent un projet d'entraînement finalisé par le renforcement musculaire en liaison éventuelle avec des activités physiques hors temps d'enseignement. Les projets sont finalisés par des objectifs personnalisés. Les élèves montrent au cours de 3 ou 4 leçons séparées de 3 à 4 séances de pratique comment, à partir d'une appréciation d'étape, ils maintiennent ou réorganisent leurs décisions initiales (le cycle comporte 3 phases). Celles-ci sont prises à partir de paramètres fixés initialement par l'enseignant, puis prises en charge progressivement par les élèves après expérimentation (masses totales mobilisées, nombre et intensité des répétitions, des séries, durée de récupération).			

Tir à l'arc	Compétences attendues			Cycle terminal : niveau 1
<p>Maîtriser le groupement de 3 flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score.  Rester régulier au niveau du groupement et du score. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, flèche par flèche.  Vigilance et anticipation constante vis-à-vis de tout ce qui touche à la sécurité.</p>				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur l'activité</b>  – Règles de sécurité</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>  – Approfondissement des principes de la séquence de tir  – Notion de visée compensée ou contre-visée  – Passage de la méthode VF à la méthode VP (Apache à Mongole)</p> <p><b>Sur la pratique sociale</b>  – Connaissances sur les différents types de compétition (salle, field), les différents types d'arcs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Retrouve le regroupement de ses flèches</li> <li>– Respecte l'alignement horizontal (bras d'arc, main de corde, coude)</li> <li>– Respecte l'alignement vertical du corps</li> <li>– Varie ses repères (ou comment passer de la méthode VF à VP)</li> <li>– Descend son point d'encoche</li> <li>– Respecte son point d'encoche</li> <li>– Respecte l'alignement œil, pointe de flèche, cible (méthode VP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Renforce ses repères de visée Apache</li> <li>– Renforce son tonus musculaire ainsi que son relâchement</li> <li>– Recadre le déroulement de la séquence tir</li> <li>– Intègre de nouveaux repères :  - par rapport à la cible  - par rapport à son propre visage</li> <li>– Développe et renforce des sensations proprioceptives</li> <li>– Corrige la trajectoire de chaque flèche</li> <li>– Assure une visée compensée sur les flèches de la même volée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respecte les règles de sécurité</li> <li>– Respecte la concentration des autres pendant la séquence tir</li> <li>– S'intéresse à ce que fait son camarade qui tire</li> <li>– Trouve la solution à l'échec de son camarade</li> </ul>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>En méthode VF ou VP :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sur une série de 3 volées de 3 flèches, à une distance de 10 m, regrouper ses flèches sur chacune des 3 feuilles disposées dans différents espaces du blason (groupement et visée compensée ou contre-visée) ;</li> <li>– sur une série de 3 volées de 3 flèches, à une distance de 10 m, établir le meilleur score possible.</li> </ul>				

Tir à l'arc	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Assurer un score maximal en conservant un groupement maximal. Tirer de plus en plus loin. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Analyse et remédiation en feed-back permanent par rapport aux résultats et aux sensations. Vigilance et anticipation constante vis-à-vis de tout ce qui touche à la sécurité.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
Sur l'activité – Règles de sécurité – Rituel du tir  Sur le pratiquant dans l'activité – Approfondissement de la notion de contre-visée – Régularité du groupement et performance maximale sur les points du blason	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
	– Choisit définitivement sa distance de tir pour l'examen  – Choisit sa méthode de tir pour l'examen  – Recherche l'efficacité maximale pour l'examen  – Renforce ses repères externes et internes  – Travaille sur le relâchement et la respiration  – Regroupe ses flèches au centre de la cible	– Rentre dans la séquence tir dès son arrivée sur le pas de tir  – Maîtrise sa séquence de tir  – Agit de façon méthodique  – Dissèque le rituel de tir  – Corrige chaque trajectoire de flèche à partir de la trajectoire de la flèche précédente  – Fait abstraction du résultat des autres  – Fait abstraction de ses propres résultats  – Gère le stress de l'évaluation	– Respecte la concentration des autres  – Peut prendre le commandement du pas de tir  – Analyse et apport des corrections sur les volées de ses camarades
<b>Situation proposée</b>  Sur des cibles placées à 12 m, réaliser le meilleur groupement et le score au point le plus élevé, en 8 volées de 3 flèches (après 2 volées d'échauffement).			