

# Sommaire

<b>Textes officiels</b> .....	5
<b>Horaires</b> .....	7
<b>Orientations générales</b> .....	9
<b>Enseignement commun</b> .....	23
Annexe 1 : Activités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble commun .....	29
Annexe 2 : Activités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble complémentaire .....	45
<b>Enseignement de détermination</b> .....	53
<b>Option facultative</b> .....	61
<b>Modification à l'annexe 1 du 31 juillet 2000</b> .....	65

collection Lycée – voie générale et technologique  
série Programmes

# Éducation physique et sportive

**classe de seconde**

Ministère de l'éducation nationale  
Direction de l'enseignement scolaire

édition octobre 2002

Centre national de documentation pédagogique

**Coordination éditoriale**

Christine NOTTRELET

et son équipe

Christine ALABERT – Jeannine DEVERGILLE – Maryse LAIGNEL

37, rue Jacob – 75006 PARIS – Tél. : 01 44 55 61 87...

**Secrétariat d'édition**

AMC Éditions

**Maquette**

Fabien BIGLIONE

**Maquette de couverture**

Catherine VILLOUTREIX

© 2002 - CNDP, 29, rue d'Ulm, 75005 Paris

ISBN : 2-240-00911-X

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. »

# T extes officiels

## ■ Arrêté du 31 juillet 2000

Relatif au programme des enseignements de la classe de seconde générale et technologique.

BO hors série n° 6 du 31 août 2000.

## ■ Arrêté du 23 novembre 2001

Portant modification de l'annexe 1 de l'arrêté du 31 juillet 2000.

BO n° 47 du 20 décembre 2001.

# H oraires

## ■ Arrêté du 19 juin 2000

Organisation et horaires de la classe de seconde des lycées d'enseignement général et technologique.

BO n° 29 du 27 juillet 2000.

Matières	Horaire
Enseignement commun	2
Enseignement de détermination * (h)	4 + (1)
Option facultative *	3

\* Au choix parmi d'autres enseignements.

( ) L'horaire entre parenthèses est un horaire en classe dédoublée.

\* (h) Cet enseignement ne peut se cumuler avec l'option facultative d'éducation physique et sportive.



# orientations générales de l'enseignement de l'éducation physique et sportive au lycée

## ■ Arrêté du 31 juillet 2000

BO hors série n° 6 du 31 août 2000.

L'absence de programme d'éducation physique et sportive pour l'enseignement commun du lycée, la création d'un enseignement de détermination en classe de seconde, l'aménagement de l'option facultative, nécessitent l'élaboration de programmes adaptés aux modifications inhérentes à la réforme des lycées initiée en 1999. Ce texte d'orientations générales de la discipline concerne les trois voies du lycée : voie générale, voie technologique, voie professionnelle. Dans chacune des trois voies, des textes particuliers préciseront la mise en place concrète de l'enseignement en cohérence avec les présentes orientations.

Dans le cadre de cette offre différenciée d'éducation physique et sportive, les nouveaux programmes cherchent à :

- définir le raisonnement tenu pour cette discipline au lycée ;
- indiquer les choix établis dans la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, qui constitue l'offre potentielle de formation ;
- proposer des programmes susceptibles d'aider les enseignants dans leurs pratiques pédagogiques et d'encourager l'innovation ;
- montrer l'unité et les caractéristiques propres des trois types d'enseignement ;
- rendre accessible le discours tenu sur la discipline aux partenaires de la communauté éducative.

## I - Finalités et objectifs

L'enseignement d'éducation physique et sportive a beaucoup évolué durant les deux dernières décennies. Le changement d'affiliation ministérielle en 1981 (du ministère de la jeunesse et des sports vers le ministère de l'éducation nationale) a suscité des réflexions professionnelles nombreuses, des modifications réglementaires successives. Tout en maintenant une cohérence de l'offre de formation, les finalités, les objectifs, la nature des acquisitions, les modalités d'enseignement et d'évaluation se sont précisés. Les programmes d'éducation physique et sportive au lycée constituent une nouvelle occasion d'affirmer le concours de cette discipline à la formation générale des lycéens et de clarifier ses particularités.

Les enseignements proposés au lycée permettent de définir les contours d'une culture commune et de répondre à la diversité de la demande des élèves. Trois types sont proposés :

- l'enseignement commun apporte une formation culturelle et méthodologique fondamentale ;
- l'enseignement de l'option facultative (ainsi que les ateliers de pratique en lycée professionnel) propose un approfondissement du travail fourni dans le cadre de l'enseignement obligatoire en s'appuyant sur un nombre limité d'activités ;
- l'enseignement de détermination offre, dans le prolongement de l'enseignement obligatoire, une voie de réussite scolaire originale et valorise l'acquisition de connaissances et de compétences de haut niveau dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques.

Si l'on dépasse leurs particularités, ces enseignements sont fédérés par les mêmes utilités. Tous valorisent avant tout une formation corporelle générale fondée sur l'acquisition d'une culture physique, sportive et artistique. Malgré leur différenciation, la discipline est orientée par une finalité et quatre objectifs communs.

## **1 - Finalités**

Comme les autres disciplines, l'éducation physique et sportive participe aux missions définies pour le lycée : favoriser l'accès au patrimoine culturel et le développement de capacités de jugement, viser l'acquisition de savoirs fondamentaux sans lesquels les lycéens ne pourraient devenir des citoyens responsables et ouverts, susceptibles de s'intégrer dans une société démocratique. Dans le cadre de ces missions, la finalité de l'éducation physique et sportive est de former, par la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome. Ce citoyen est responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de la vie, attentif aux relations sociales, pleinement acteur et critique dans l'évolution des pratiques culturelles.

## **2 - Objectifs**

L'apport de l'éducation physique et sportive à la formation globale est particulier, original et irremplaçable. Son enseignement fait vivre à tous les élèves des expériences corporelles collectives et individuelles qui permettent au travers de la réussite, donc de l'efficacité de chacun, l'accès à une citoyenneté en acte, l'équilibre et le développement personnel, la réalisation de soi. Se confronter aux activités physiques, sportives et artistiques, permet de vivre une diversité d'expériences corporelles, afin d'enrichir et d'élargir ses connaissances, ses compétences, ses savoirs, ses aptitudes.

Parmi ces expériences, 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. En même temps, ils doivent apprendre à s'engager dans l'activité, à prendre des risques et contrôler leur engagement, à développer leurs propres ressources pour acquérir une meilleure connaissance de soi, à planifier un projet d'apprentissage et/ou d'entraînement, à apprécier les effets de la pratique sur eux-mêmes et sur l'environnement, à échanger collectivement et développer des attitudes citoyennes. Toutes ces expériences sont mêlées dans chaque activité physique, sportive et artistique, et concourent au développement de l'élève.

Ces expériences corporelles favorisent :

- l'accès au patrimoine culturel constitué par la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, et certaines de leurs formes sociales de pratique ;
- le développement des ressources afin de rechercher par la réussite l'efficacité dans l'action individuelle et collective, la confiance et la réalisation de soi ;
- l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie ;
- l'engagement dans une voie de spécialisation par l'approfondissement de la pratique des activités physiques, sportives et artistiques.

# **II - Principes d'élaboration des programmes**

Dans les lignes qui suivent, sont développés trois éléments – (les connaissances, les deux composantes de l'enseignement, les deux ensembles d'activités physiques) – intégrés ensuite dans deux cadres de présentation des programmes. Ces principes d'élaboration découlent des finalités et objectifs de l'éducation physique et sportive.

## **1 - Les connaissances**

Les expériences corporelles permettent de diversifier et d'enrichir les connaissances. Celles-ci constituent l'ensemble des éléments acquis en éducation physique et sportive. Les enseignements sont organisés autour de quatre types de connaissances : les

informations, les techniques et les tactiques, les connaissances sur soi et les savoir-faire sociaux. Elles sont articulées et déterminent le contenu des compétences qui sont spécifiées dans les activités physiques et qui sont attendues à la fin d'un cycle d'apprentissage.

#### **a) Les informations**

Elles apportent aux élèves des éléments :

- sur l'activité physique : ses règlements, son évolution, la diversité de ses formes sociales, etc. ;
- sur le pratiquant et son fonctionnement corporel sollicité dans l'activité physique abordée (éléments relatifs à la physiologie de l'effort, à la psychologie, etc.) ;
- sur les relations avec d'autres activités physiques et d'autres disciplines scolaires.

Ces informations ne sont pas apportées de manière isolée de l'action, mais sont apportées dans l'enseignement même de chaque activité. Elles sont essentielles aux apprentissages. Cependant, en éducation physique et sportive, les actions constituent le noyau de la discipline ; elles permettent à l'élève de s'adapter de façon spécifique aux situations caractéristiques d'une activité physique. Elles supposent un apprentissage, une réalisation et un entraînement effectifs. C'est pourquoi les trois connaissances suivantes sont d'ordre pratique : les techniques et tactiques, les connaissances sur soi, les savoir-faire sociaux.

#### **b) Les techniques et les tactiques**

Les élèves doivent progressivement maîtriser les techniques et les tactiques spécifiques à chaque activité physique, sportive et artistique. Elles doivent être utilisées au moment judicieux dans des situations caractéristiques de chaque activité.

#### **c) Les connaissances sur soi**

Ces connaissances sont issues de l'action et correspondent aux enseignements que chacun doit tirer de la pratique. Elles s'acquièrent par l'expérience, guidée par l'enseignant, et progressivement constituent un répertoire de sensations, d'émotions. Elles font surtout appel à une mobilisation des sens (la vue, la kinesthésie, etc.), à une réflexion sur sa propre pratique, et permettent ultérieurement une adaptation à des situations nouvelles.

#### **d) Les savoir-faire sociaux**

Ces connaissances concernent les façons de se conduire dans un groupe. Il s'agit de connaître et d'utiliser les règles de vie établies dans la classe, mais aussi de participer à leur construction ainsi que le permettent l'entraide et l'observation. Les élèves sont invités à communiquer, à s'entendre collectivement pour la conduite des activités physiques. Les savoir-faire sociaux permettent aux élèves de coopérer, d'argumenter et de négocier des conflits ; ils sont aussi nécessaires pour adopter des attitudes qui valorisent l'honnêteté, le respect de l'autre.

Dans chaque activité physique, les élèves cherchent par exemple à favoriser l'activité des autres élèves, à participer à la gestion et l'organisation des activités programmées (notamment par le respect du matériel utilisé), à maîtriser les enjeux d'une confrontation, à prévenir les problèmes de sécurité pour les autres élèves, etc. Les élèves pourront occuper différents rôles sociaux liés à la pratique des activités (arbitrage en particulier, organisation d'une rencontre, etc.) et identifier les différents rôles mis en jeu dans chaque activité.

Afin de favoriser une homogénéité nationale, les programmes de l'enseignement commun des classes de seconde, première et terminale détaillent ces connaissances pour chaque activité physique couramment enseignée. Dans les programmes de l'enseignement de détermination et de l'option facultative, les connaissances sont libellées sous formes de thèmes d'étude.

## 2 - Les compétences attendues et les composantes de l'enseignement

Ces connaissances permettent aux élèves de construire des compétences en éducation physique et sportive. Les compétences constituent l'ensemble des connaissances permettant de faire face de façon adaptée à une situation ou un ensemble de situations proposées par l'enseignant. Elles répondent à plusieurs caractéristiques :

- elles combinent l'ensemble des connaissances ;
- elles constituent des savoirs en actes dans une situation particulière issue d'une activité physique identifiée ;
- elles sont formulées de manière suffisamment large pour pouvoir être spécifiées dans chaque activité physique, sportive et artistique, en fonction des caractéristiques de celle-ci ;
- elles sont à identifier à l'issue d'une période suffisamment longue d'apprentissage.

Les trois enseignements d'éducation physique et sportive sont finalisés par plusieurs compétences exigibles à l'issue des apprentissages et structurés selon deux composantes : culturelle et méthodologique. Ces deux composantes permettent aux lycéennes et lycéens d'accéder aux savoirs susceptibles de conforter un projet personnel, de garantir un épanouissement et un équilibre personnel à court terme, de favoriser un développement à plus long terme. Ces savoirs sont utiles pendant les études effectuées au lycée, et plus généralement tout au long de la vie.

### a) 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 le patrimoine national et régional, dans ses dimensions passées et actuelles. Cette 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 en acte 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, quatre compétences attendues des lycéens 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 ». La performance est ici entendue au sens général de réalisation.
- « Adapter ses déplacements aux différents types d'environnements ».
- « Concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique ».
- « Conduire un affrontement individuel et/ou collectif ».

Une même activité physique peut permettre de construire une ou plusieurs de ces compétences. Les programmes par niveau de classe spécifient des compétences dans les activités physiques, sportives et artistiques, en respectant et conservant les principes essentiels qui organisent chacune d'entre elles. Les documents d'accompagnement proposeront des exemples complémentaires de compétences attendues, dans le respect des formes scolaires des activités.

### b) La composante méthodologique

La confrontation directe et étroite à la pratique des activités physiques implique l'acquisition de méthodes, d'attitudes, de démarches réflexives favorables aux apprentissages. Ces outils ne sont pas construits indépendamment de la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques, bien identifiées. Mais ils doivent être définis et transmis si l'on veut offrir aux lycéens la possibilité d'accéder aux savoirs qui permettent de conforter un projet personnel.

À l'issue de l'enseignement, quatre compétences sont attendues des lycéens, et caractérisent cette composante méthodologique de l'enseignement :

– « S'engager lucidement dans la pratique de l'activité ». Les élèves apprennent à s'engager et se contrôler dans l'activité, à développer leurs ressources pour acquérir une meilleure connaissance de soi. Cette compétence implique de connaître et utiliser les méthodes de préparation à l'effort pour entrer dans une activité, de connaître et utiliser les règles de sécurité inhérentes à chacune, de connaître le matériel et de l'utiliser de façon appropriée. Les élèves s'engagent dans l'activité en prenant des risques tout en assurant leur propre sécurité et celle des autres. Elle suppose aussi de répartir son effort dans l'activité, par exemple entre des phases d'effort et de récupération. Après l'activité, elle suppose de réguler son niveau d'énergie pour aborder dans le calme d'autres situations. Les élèves construisent ainsi une hygiène de vie.

– « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement ». Les élèves apprennent à conduire individuellement et/ou collectivement une séquence d'apprentissage, à planifier un programme de transformation sur un aspect technique précis, à planifier un entraînement sur un temps plus long, à concevoir et mener un programme de préparation physique.

– « Mesurer et apprécier les effets de l'activité ». Les élèves apprennent à mesurer et apprécier les effets de leur action, de celle des autres. Pour eux-mêmes, ils apprennent à éprouver les conséquences de l'activité, à construire des repères extéroceptifs et proprioceptifs. Par l'observation des autres, ils parviennent à distinguer les conduites d'apprentissage efficaces.

– « Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif ». Les élèves apprennent à échanger dans un groupe en respectant ou en construisant des règles collectives d'organisation de la classe ou du groupe de travail, à porter un regard critique sur les excès inhérents à la pratique de certaines formes d'activités, à construire une opinion sur le sport, etc. Les élèves peuvent aussi commenter les performances des sportifs de haut niveau afin de devenir des spectateurs lucides et éclairés.

Chaque activité physique, sportive et artistique permet de construire à des degrés divers les quatre compétences de la composante méthodologique.

### **c) Des aménagements ponctuels**

Ces composantes, culturelle et méthodologique, constituent les fondements de l'éducation physique et sportive. En fonction des types d'enseignement, elles peuvent donner lieu à des aménagements.

– Pour l'enseignement commun des classes de seconde, première et terminale, elles structurent le programme et donnent lieu à la programmation de toutes les compétences.

– Pour l'enseignement de détermination de la classe de seconde, la composante méthodologique se complète d'une dimension réflexive plus approfondie. Pendant une séquence de travail dirigé, à partir d'une pratique effective, les élèves sont invités à développer des interrogations, des réflexions qui permettent de mettre en relation la pratique physique et des supports théoriques, et ainsi d'adopter une démarche technologique.

Trois compétences sont attendues des lycéens concernés et complètent la dimension méthodologique :

– « Identifier les déterminants biologiques de la performance » permet d'initier au fonctionnement corporel en situation d'activité physique.

– « Identifier les déterminants psychologiques de la performance » permet d'initier aux indicateurs des progrès dans l'apprentissage des activités.

– « Analyser lucidement l'évolution des cultures corporelles » permet d'initier à l'analyse historique et culturelle des activités physiques.

Pour l'enseignement d'option facultative des classes de seconde, de première et de terminale, les composantes culturelle et méthodologique sont centrées sur le thème de la préparation et de la réalisation d'une performance dans les activités choisies.

L'enseignement consiste en une spécialisation sportive ou artistique. Les compétences programmées reprennent certaines compétences des enseignements communs en les approfondissant :

- « Réaliser une performance individuelle et collective en fonction d'une échéance ».
- « Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité ».
- « Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement ».

### **3 - Deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques**

En fonction des caractéristiques régionales et locales, des choix de l'équipe pédagogique, des décisions de l'enseignant, les activités physiques programmées sont très diverses. Afin d'assurer une homogénéité nationale et de respecter les particularités locales, deux ensembles d'activités sont proposés : un ensemble commun et un ensemble complémentaire.

#### **a) Ensemble commun**

Il est constitué des activités les plus fréquemment enseignées dans les établissements scolaires.

L'enseignement s'appuiera de façon prioritaire sur ces activités : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée.

#### **b) Ensemble complémentaire**

S'il est souhaitable de tendre vers une harmonisation des activités physiques enseignées, il est aussi nécessaire de favoriser l'innovation locale. C'est pourquoi d'autres activités sont proposées : activités de cirque, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, musculation, tir à l'arc, etc. Les activités de cet ensemble complémentaire constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc). Certaines activités de l'ensemble complémentaire peuvent aussi constituer le support de séquences d'enseignement (relaxation, étirements, etc). Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités.

### **4 - Indications pratiques pour la lecture des trois programmes**

#### **a) Un plan unique de présentation**

Les programmes de chaque classe et de chaque type d'enseignement sont présentés en adoptant un plan unique de présentation :

Préambule

I - Objectifs

II - Composantes de l'enseignement

III - Programmes

IV - Compétences attendues

V - Aspects méthodologiques de la mise en œuvre

VI - Évaluation

#### **b) Des programmes par activité physique**

Dans la partie consacrée aux programmes et ses annexes, les activités physiques de l'ensemble commun et de l'ensemble complémentaire sont présentées selon les principes suivants :

‘ Chaque activité physique est utilisée en référence à la compétence culturelle qu'elle sollicite de façon prioritaire, par exemple : produire une performance en triathlon athlétique, en natation sportive, maîtriser ses déplacements en course d'orientation, concevoir et réaliser un projet artistique en danse, s'affronter pour gagner un rapport de force en judo ou au badminton.

‘ Chaque activité physique enseignée implique de travailler les quatre compétences méthodologiques.

‘ Des fiches par activité figurent en annexe (ensemble commun et ensemble complémentaire) comme références provisoires. Elles proposent des situations caractéristiques de chaque niveau de classe dans lesquelles les compétences sont sollicitées. Une compétence attendue résume ce qu'il est essentiel d'atteindre dans cette activité. Elle correspond aux compétences du programme qui sont spécifiées dans l'activité physique concernée.

‘ Pour chacune de ces situations sont définies les connaissances à acquérir (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux). Elles sont structurées en niveaux à atteindre pour organiser une progressivité tout au long du cursus.

En résumé, les programmes par activité sont présentés selon un modèle unique qui garantit une homogénéité :

ACTIVITÉ	COMPÉTENCES ATTENDUES		CLASSE ET NIVEAU
<b>CONNAISSANCES</b>			
<b>Informations</b>	<b>Procédures</b>		
	Techniques et tactiques	Connaissances sur soi	Savoir-faire sociaux
<b>SITUATION PROPOSÉE</b>			

Remarque : Dans l'enseignement de détermination et l'option facultative, les connaissances sont présentées sous la forme de thèmes d'étude.

### III - Indications de programmation

Dans le respect de l'autonomie des équipes pédagogiques, mais afin de garantir une homogénéité nationale de la formation, des niveaux de connaissances et une programmation minimale exigible sont proposés.

#### 1 - Niveaux de connaissances

En classe de seconde, les élèves sont issus d'établissements très divers. La nature des activités physiques pratiquées antérieurement, la quantité de pratique effective, l'expérience et les connaissances acquises, le niveau atteint, les projets personnels sont autant de raisons de divergences entre les élèves.

Par ailleurs, malgré la stabilisation de certains prérequis en classe de seconde, les élèves du cycle terminal présentent aussi des niveaux différents lorsqu'ils sont confrontés aux enseignements obligatoires qui seront évalués au baccalauréat.

Les programmes prennent en compte ces différences sur l'ensemble du cursus pour caractériser les compétences attendues des élèves en fonction du niveau de connaissances atteint.

### **a) Indications pour la classe de seconde**

La classe de seconde correspond à un moment de stabilisation des connaissances et des compétences acquises au collège. Elle constitue aussi un temps de détermination pour les choix ultérieurs. À l'issue de cette classe, chaque élève devra disposer des connaissances requises dans les activités choisies qui stabilisent les acquisitions antérieures, réduisent les disparités entre les élèves issus de collèges différents, et préparent le cycle terminal. Si une activité physique est de nouveau programmée, ces prérequis seront régulièrement revus et stabilisés dans les classes du cycle terminal. Les programmes de la classe de seconde proposent, pour les activités de l'ensemble commun et de l'ensemble complémentaire, les connaissances prérequis avant de s'engager dans le cycle terminal.

### **b) Indications pour le cycle terminal**

Le cycle terminal correspond à un moment d'acquisition de connaissances plus approfondies dans les activités physiques choisies. Cette acquisition est une des bases de la réussite lors des épreuves d'évaluation au baccalauréat.

Pour chaque activité physique des deux ensembles, le programme fournit deux niveaux de connaissances : un niveau minimal exigible et un niveau maximal laissé à l'initiative des enseignants.

‘ Le premier est un niveau imposé qui doit être acquis dans les activités physiques programmées. Il définit le socle commun de connaissances des classes du cycle terminal et correspond aux acquisitions minimales d'un lycéen physiquement éduqué. Il est conçu de façon pragmatique afin qu'il soit accessible dans le temps imparti à la discipline. Pour assurer ce niveau, les élèves disposent des deux années du cycle terminal. Il garantit une homogénéité de l'éducation physique et sportive au niveau national, ce qui est essentiel, notamment lorsque l'élève change d'établissement.

‘ Le second niveau concerne les élèves qui ont déjà acquis le premier niveau de connaissances. L'enseignant décide d'y engager les élèves, en fonction de leurs capacités, de leurs goûts, 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 prépare les élèves à une plus grande autonomie dans les activités physiques choisies.

Deux niveaux de connaissances sont donnés dans les programmes des trois types d'enseignement.

### **c) Indications générales**

Les fiches par activité constituent une référence nationale et un guide pour les enseignants et les équipes pédagogiques. Cette référence s'appuie sur des travaux menés par des experts dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques. Les propositions sont suffisamment approfondies et précises pour correspondre, autant que faire se peut, aux pratiques quotidiennes d'enseignement. Une clarification du discours a été tentée pour rendre les programmes lisibles autant de la communauté professionnelle que des usagers, élèves et parents d'élèves. Les activités physiques choisies et les connaissances programmées sont des repères nécessaires. Il revient aux enseignants et aux équipes pédagogiques d'intégrer ces éléments du programme et d'étudier les conditions de leur appropriation par les élèves. Cette référence nationale sera susceptible d'évoluer en fonction de l'évaluation de l'implantation des programmes et de l'analyse produite par les équipes pédagogiques.

Les documents d'accompagnement des programmes développeront dans les activités programmées, les enjeux éducatifs de l'activité, les relations entre les compétences, les connaissances et un approfondissement de séquences d'enseignement. Ce sont autant d'éléments qui peuvent aider à résoudre les problèmes concrets rencontrés par les enseignants.

## 2 - Programmation minimale exigible

### a) Programmation annuelle

- ‘ Pour chaque niveau du cursus, les équipes pédagogiques choisiront trois activités au moins afin d'offrir une programmation polyvalente et équilibrée.
- ‘ Deux d'entre elles au moins seront issues de l'ensemble commun. Selon les choix de l'équipe pédagogique, une ou plusieurs activités seront choisies soit dans l'ensemble commun, soit dans l'ensemble complémentaire.
- ‘ Chaque activité est finalisée par les compétences de la composante culturelle.
- ‘ Chaque activité permet de solliciter les compétences de la composante méthodologique.
- ‘ Parmi ces activités, une au moins sera collective.
- ‘ Lors de la programmation, l'équipe pédagogique portera une attention particulière à la recherche d'une participation maximale des lycéennes aux enseignements.
- ‘ Ces choix devront être explicités et argumentés auprès de la communauté scolaire, et en premier lieu auprès des élèves.

### b) Programmation sur l'ensemble du cursus

Les équipes pédagogiques puiseront dans les deux ensembles les activités proposées afin d'offrir une programmation polyvalente et équilibrée au cours du cursus de formation, et d'atteindre les quatre compétences de la composante culturelle du programme.

## IV - Évaluation

L'évaluation des compétences et des connaissances permet aux enseignants d'affecter une note d'éducation physique et sportive lors des échéances trimestrielles. Le cas particulier de l'évaluation aux examens sera traité ultérieurement.

Dans les activités physiques issues de l'ensemble commun et l'ensemble complémentaire, l'évaluation des compétences se réalise de façon globale à partir de l'observation de l'élève dans une situation proposée par le programme.

Toutes les connaissances du programme ne seront pas évaluées à cette occasion. Si l'enseignement de telle ou telle catégorie de connaissances (informations, techniques et tactiques, etc.) prend souvent la forme d'un travail approfondi à l'occasion de tâches précises, voire formelles, il ne peut en aucun cas aboutir à une évaluation isolée de la compétence globale.

Sur la base des connaissances programmées, l'équipe des enseignants de l'établissement choisira collectivement les situations, les barèmes et les critères qui permettent de vérifier que les huit compétences ont été acquises par les élèves.

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) et le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale de ces compétences 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.

Les programmes sont accessibles à tous les élèves. L'évaluation doit être un outil homogène et cohérent pour tous. Compte tenu de la spécificité de la discipline et des différences qui peuvent exister entre les garçons et les filles, il conviendra de moduler l'évaluation en construisant, par exemple, des barèmes différents pour les uns et les autres.

## V - Enseignements optionnels

Deux enseignements optionnels complètent l'enseignement commun : l'enseignement de détermination de la classe de seconde, et l'option facultative des classes de seconde, première et terminale.

### **1 - Enseignement de détermination (classe de seconde)**

L'objectif de l'enseignement de détermination est d'offrir aux élèves une formation pratique, exigeante et rigoureuse dans le domaine général des activités physiques, sportives et artistiques. Cet enseignement offre aux élèves des perspectives d'approfondissement personnel et de qualification. Il peut conduire à des études post-bac courtes ou longues dans l'enseignement supérieur qui orientent vers les métiers du sport. Il reste une formation générale et peut donc aussi faciliter l'accès à d'autres études. Pendant les cinq heures hebdomadaires qui lui sont consacrées en classe de seconde, les lycéens acquièrent les éléments d'une culture spécialisée dans une variété d'activités puis approfondissent l'étude d'une ou deux activités.

Trois types d'enseignement sont proposés :

‘ Durant trois heures hebdomadaires, une diversification ou un approfondissement des activités pratiquées dans l'enseignement commun est proposé. Ce travail ne peut en aucun cas se limiter à un entraînement sportif dans une seule activité. Lorsque cela est possible, deux ou trois activités complémentaires de l'enseignement commun sont programmées ; dans le cas contraire (problèmes inhérents aux installations), les activités de l'enseignement commun sont reprises. Les acquisitions se font en référence aux compétences et aux connaissances requises dans l'enseignement commun et permettent d'adopter une démarche technologique.

‘ Durant une heure hebdomadaire, une analyse réflexive est conduite sur les activités ou sur l'engagement personnel dans celles-ci. Le choix des activités est laissé à l'initiative des enseignants. Cet approfondissement sur le pôle de l'analyse réflexive vient compléter la composante méthodologique.

‘ Durant une heure hebdomadaire, une spécialisation est proposée. Elle se développe dans une ou deux activités physiques. Lorsque cela est possible, le choix de l'activité s'appuie sur les motivations et les goûts des élèves. Les composantes culturelle et méthodologique sont développées dans le sens d'une meilleure maîtrise de l'entraînement.

### **2 - Enseignement d'option facultative**

L'objectif de l'enseignement d'option facultative d'éducation physique et sportive est d'optimiser une performance dans une ou deux activités physiques en classe de seconde et pendant le cycle terminal. Par cet enseignement, les lycéens acquièrent les éléments d'une culture spécialisée dans une ou deux activités.

En classe de seconde, puis durant le cycle terminal, l'enseignement est structuré par les composantes culturelle et méthodologique sur le thème de l'entraînement sportif. Des connaissances prérequis sont proposées en seconde. Deux niveaux sont proposés pour le cycle terminal.

## **VI - Mise en œuvre de l'éducation physique et sportive**

### **1 - Inaptitudes partielles**

Certains élèves montrent des inaptitudes partielles et/ou temporaires qui constituent autant de cas particuliers. Les élèves doivent cependant avoir la même opportunité de participer à l'enseignement de l'éducation physique et sportive et d'accéder aux contenus des programmes de la discipline.

Les équipes pédagogiques, en concertation avec le médecin scolaire et avec le conseil d'administration de l'établissement, décident de la participation effective des élèves. Elles procèdent à des adaptations du programme en fonction des particularités des élèves. Ces élèves pourront être intégrés au processus d'évaluation dans la mesure où ils peuvent progresser sur certains aspects du programme.

### **2 - Association sportive**

Les programmes d'éducation physique et sportive trouvent une continuité dans les activités développées par l'association sportive de l'établissement. Cette association n'est pas le lieu de l'appropriation des programmes. Mais les élèves y sont aussi

confrontés aux objectifs de la discipline, tant par l'accès au patrimoine des activités physiques que par la mobilisation des ressources pour rechercher l'efficacité de l'action individuelle et collective, l'acquisition de compétences et de connaissances pour poursuivre un développement personnel, la spécialisation dans le domaine des activités physiques.

### **3 - Espaces souhaitables**

La mise en œuvre des compétences et connaissances des programmes d'éducation physique et sportive nécessite des espaces couverts suffisants en relation avec l'effectif des élèves concernés et une offre variée d'installations sportives de plein air :

- « Réaliser une performance mesurée » nécessite des stades d'athlétisme avec une piste, des sautoirs collectifs, des aires collectives de lancer, un accès aux piscines, des sites artificiels d'escalade, des aires de tir à l'arc, des salles de musculation, etc.
- « Adapter ses déplacements aux différents types d'environnements » suppose un accès aux aires naturelles (course d'orientation), aux falaises (escalades), aux piscines, aux aires de jeux, aux sites nautiques (canoë, voile, planche à voile, etc.).
- « Concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique » suppose un accès aux gymnases, aux praticables de danse ou de gymnastique, et l'usage de matériels spécifiques (gymnastique acrobatique, activités de cirque, etc.).
- « Coopérer, conduire un affrontement individuel et/ou collectif » suppose l'accès aux grands et petits terrains de jeu, aux salles de sports collectifs, aux salles de badminton et de tennis de table, aux salles de combat, etc.

## **VII - Relations aux autres disciplines scolaires**

L'éducation physique et sportive entretient des relations avec d'autres disciplines ou des technologies communes à l'ensemble des disciplines. Lorsque cela est possible, les enseignants en relation avec leurs collègues participent à une approche interdisciplinaire et peuvent apporter leur concours aux Travaux personnels encadrés. Quelques exemples sont ici proposés.

### **1 - Sciences de la vie et de la Terre**

L'éducation physique et sportive est un moyen efficace de mettre en valeur un enseignement concernant l'hygiène, la consommation de stupéfiants et l'importance d'une alimentation équilibrée. Elle permet de comprendre les conséquences d'une vie sédentaire et les bénéfices à court et long terme de la pratique des activités physiques. Par un travail sur les déterminants de l'effort, par l'analyse des différences de potentiel corporel, de l'efficacité et des limites des méthodes d'entraînement, l'éducation physique et sportive contribue à l'éducation à la santé et au développement personnel. Cette discipline peut constituer un moment d'observation et de réflexion sur le fonctionnement corporel. L'identification de ces éléments dans la pratique permet d'enrichir la présentation des processus de régulation de l'organisme en sciences de la vie et de la Terre.

### **2 - Arts**

Par un travail spécifique sur le corps, l'espace, le rythme et l'imaginaire, l'éducation physique et sportive favorise le développement d'une aisance motrice relayée dans les enseignements artistiques ou les ateliers d'expression artistique (danse, théâtre, etc.). La construction d'un projet créatif personnel ou collectif, la découverte du patrimoine chorégraphique, à l'initiative des professeurs d'éducation physique et sportive, sont des éléments susceptibles d'enrichir la présentation de ces thèmes dans les enseignements de la danse. La création et la réalisation d'une chorégraphie permettent d'établir des liens avec la musique. La symbolisation et la narration, inhérentes à certaines activités physiques artistiques sont l'occasion de relations avec les arts dramatiques.

## **2 - Éducation civique, juridique et sociale**

L'éducation physique et sportive permet aux élèves d'assumer les conséquences de leurs actions, de se sensibiliser aux effets de leurs actions sur l'environnement, d'éprouver leur considération à l'égard des autres. Elle développe l'esprit d'initiative, l'autonomie, l'autodiscipline, la capacité de travailler seul ou en équipe, la capacité de mobiliser des connaissances pour résoudre des problèmes de la vie quotidienne. Elle facilite la prise en compte des différences entre les personnes et développe une sensibilité positive à l'égard de ces différences. Les activités collectives rendent nécessaire l'adoption d'une conduite citoyenne et l'identification des tricheries et des dérives possibles dans leur pratique. Les lycéens comprennent aisément les règles sportives et sociales qui délimitent et régulent les affrontements susceptibles de dégénérer en violence. Enfin, elle aide à construire un système de valeurs en permettant de faire face aux problèmes d'ordre éthique rencontrés dans la vie quotidienne. Ces questions permettent d'enrichir l'enseignement de l'éducation civique, juridique et sociale.

## **4 - Histoire, sciences économiques et sociales**

L'éducation physique et sportive joue un rôle important dans l'initiation aux loisirs et la professionnalisation. Le développement d'opportunités professionnelles dans le monde du sport de la danse et des loisirs, la diversité des diplômes pré-professionnels et académiques dans ces domaines montrent que l'éducation physique joue un rôle en matière d'éducation économique et sociale. Par ailleurs, l'évolution des règles sportives, leur différenciation selon les contextes historiques et sociaux, plus généralement l'histoire sociale des activités physiques, sportives et artistiques, enrichissent les enseignements de l'histoire et des sciences économiques et sociales.

## **5 - Technologies d'information et de communication**

Les technologies d'information et de communication pour l'enseignement sont susceptibles d'améliorer l'efficacité et la qualité de l'enseignement et l'engagement des élèves. Appliquées à l'éducation physique et sportive, elles facilitent une appropriation personnalisée du savoir, par un accès progressif aux processus de formation en autonomie et d'apprentissage individualisé. Une initiation à l'analyse de la performance et de la pratique physique permet aux élèves de conduire leur travail de façon autonome (exemple : matériels de biofeedback). Elle peut se compléter d'une initiation au développement de la communication au sein de la classe, dans et hors de l'établissement (utilisation de l'Internet). Pendant les enseignements, les technologies nouvelles permettent aux enseignants d'analyser les prestations des élèves, d'identifier les problèmes d'apprentissage en utilisant la vidéo numérique, de différencier les contenus d'enseignement, d'individualiser l'enseignement, d'adapter les charges de travail selon les niveaux en analysant les données recueillies.

Ces technologies favorisent aussi l'accès à des fonds documentaires numérisés, comme les banques de données d'images, de schémas et de vidéo essentielles dans l'analyse des activités physiques, sportives et artistiques, comme les banques d'images et de données sur l'intervention en milieu scolaire. Elles permettent aussi l'utilisation des logiciels de soutien à l'intervention de l'enseignant qui favorisent l'utilisation de données prises en direct sur le terrain, ou de logiciels « experts » dans une gamme étendue d'activités physiques applicables aux groupes (pour l'enseignant) ou applicables à une personne (travail autonome de l'élève).

## VIII - Tableau récapitulatif de l'éducation physique et sportive au lycée

I - L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CLASSE DE SECONDE		
Nature des enseignements	Contenus de l'enseignement	Horaires/élèves
Enseignement commun	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 type d'enseignement</li> <li>4 connaissances (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux)</li> <li>2 composantes culturelle et méthodologique de l'enseignement</li> <li>8 compétences attendues</li> <li>2 ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques</li> <li>1 niveau de connaissances prérequis</li> <li>3 activités au moins par année</li> </ul>	2 heures hebdomadaires
Enseignement de détermination	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 types d'enseignement</li> <li>1 diversification ou approfondissement des enseignements communs (composantes culturelle et méthodologique, démarche technologique) dans 2 ou 3 activités complémentaires</li> <li>1 spécialisation et entraînement sportif dans 1 ou 2 activités</li> <li>1 analyse réflexive approfondie dans des activités laissées au choix (approfondissement méthodologique)</li> </ul>	5 heures hebdomadaires
Enseignement d'option facultative	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 type d'enseignement : spécialisation sportive</li> <li>3 compétences (approfondissement des composantes culturelle et méthodologique)</li> <li>2 activités (individuelle et collective)</li> </ul>	3 heures hebdomadaires

II - L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DANS LE CYCLE TERMINAL		
Nature des enseignements	Contenus de l'enseignement	Horaires/élèves
Enseignement commun	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 type d'enseignement</li> <li>4 connaissances (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux)</li> <li>2 composantes de l'enseignement</li> <li>8 compétences attendues</li> <li>2 ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques</li> <li>2 niveaux de connaissances (exigible/libre)</li> <li>3 activités au moins par année</li> </ul>	2 heures hebdomadaires
Enseignement d'option facultative	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 type d'enseignement : entraînement sportif (approfondissement des composantes culturelle et méthodologique)</li> <li>1 ou 2 activités (individuelle ou collective)</li> <li>2 niveaux de connaissances</li> </ul>	3 heures hebdomadaires

# E

## nseignement commun

En classe de seconde, les publics lycéens sont diversifiés. En premier lieu parce que les élèves sont le plus souvent issus de collèges très divers. La nature des activités physiques, sportives et artistiques travaillées, la quantité de pratique effective, la confrontation aux groupements d'activités des programmes du collège, le niveau des compétences et des connaissances acquises sont autant de sources de divergences. Ensuite, les morphologies, les goûts et les motivations, les projets personnels, les difficultés possibles de l'image de soi, ajoutent à la diversité. Enfin, le passage du collège vers le lycée entraîne une certaine déstabilisation et nécessite la construction de nouveaux repères.

### I - Objectifs

En classe de seconde, l'éducation physique et sportive vise essentiellement à l'identification et l'harmonisation des bases acquises au collège. L'objectif est de favoriser l'acquisition de connaissances suffisamment précises mais diversifiées dans les activités physiques, la sensibilisation à une méthodologie de travail personnel et la maîtrise des repères essentiels facilitant la vie collective. Ces connaissances constituent un ensemble de prérequis nécessaires avant de s'engager dans le cycle terminal.

### II - Composantes de l'enseignement

Il s'agit de doter les élèves de l'outillage nécessaire pour passer de la pratique d'une activité physique vers un engagement raisonné dans les activités. Ces deux composantes permettent aux lycéennes et lycéens d'accéder aux savoirs susceptibles de conforter un projet personnel, de garantir un épanouissement et un équilibre personnel à court terme et de favoriser un développement à plus long terme. Ces savoirs sont utiles pendant les études effectuées au lycée, et plus généralement tout au long de la vie.

#### 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, dans ses dimensions passées et actuelles. Cette 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 en acte 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, quatre compétences attendues des lycéens 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 ou esthétique, conduire un affrontement individuel et/ou collectif.

## **2 - La composante méthodologique**

La confrontation directe et étroite à la pratique des activités physiques implique l'acquisition de méthodes, d'attitudes, de démarches réflexives favorables aux apprentissages. Ces outils ne sont pas construits indépendamment de la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques bien identifiées, mais ils doivent être définis et transmis si l'on veut offrir aux lycéens la possibilité d'accéder aux savoirs qui permettent de conforter un projet personnel.

À l'issue de l'enseignement, quatre compétences sont attendues des lycéens et caractérisent cette composante méthodologique de l'enseignement : 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, enfin, se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif.

# **III - Programmes**

L'enseignement s'appuie sur une diversité d'activités physiques, sportives et artistiques, qui permettent d'aborder les compétences des deux composantes, culturelle et méthodologique. Les programmes se structurent autour de deux éléments : les deux ensembles d'activités physiques et l'ensemble des connaissances exigibles dans ces activités.

## **1 - Deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques**

Au lycée, les activités proposées peuvent être scindées en deux parties : l'ensemble commun et l'ensemble complémentaire

### **a) Ensemble commun**

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

### **b) Ensemble complémentaire**

En fonction des choix de l'équipe pédagogique, les compétences peuvent aussi être sollicitées 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 complémentaire constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc). Certaines activités de l'ensemble complémentaire peuvent aussi constituer le support de séquences d'enseignement (relaxation, étirements, etc.). Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités.

## **2 - Connaissances du programme**

Dans chacune des activités, des connaissances sont proposées. La diversité des acquisitions est structurée par quatre types de connaissances valables quelle que soit l'activité choisie. Les élèves doivent acquérir :

- des informations données pendant l'enseignement sur l'activité physique et ses règlements, sur l'activité du pratiquant dans cette situation, sur les convergences avec d'autres activités physiques, sur les relations avec d'autres disciplines scolaires ;
- des techniques et des tactiques qui sont des connaissances pratiques spécifiques à chaque activité ;

- des connaissances sur soi tirées de l'expérience personnelle menée dans l'activité ;
- des savoir-faire sociaux sur l'implication effective dans les différents collectifs organisés par l'enseignant.

En classe de seconde, l'ensemble des connaissances est conçu dans la perspective de l'acquisition d'un niveau prérequis avant de s'engager dans le cycle terminal.

En annexe de ce texte de programmes, sont proposées les connaissances par activité. Les connaissances programmées en classe de seconde dans les activités constituent des acquisitions qui stabilisent les apprentissages du collège, réduisent les disparités de formation entre élèves et préparent le cycle terminal. Elles sont exigibles à l'issue de la classe de seconde.

Les connaissances sont déclinées de façon détaillée dans les deux ensembles d'activités : ensemble commun et ensemble complémentaire. Annexée aux programmes de seconde, une fiche par activité est proposée. Chacune indique :

- le rappel des compétences attendues dans cette activité à l'issue de l'apprentissage ;
- une situation, caractéristique de l'activité à ce niveau de classe, qui permet de mobiliser les compétences ;
- les connaissances qui correspondent au niveau exigible en classe de seconde.

Les situations proposées sont des exemples de mise en œuvre. Ils ont une valeur indicatrice. Les enseignants peuvent choisir les situations appropriées aux élèves, aux circonstances locales, en fonction de leurs centres d'intérêt ou de ceux de leurs élèves.

Les activités qui ne sont pas traitées dans ce programme feront l'objet d'une publication complémentaire. Si les équipes pédagogiques et les enseignants choisissent de programmer une activité qui n'apparaît pas dans les deux ensembles proposés, il leur appartient de fonder leurs choix et de suivre le canevas proposé pour élaborer les connaissances à transmettre.

Les documents d'accompagnement des programmes développeront, dans les activités programmées, les enjeux éducatifs de l'activité, les relations entre les compétences, les connaissances, un approfondissement de séquences d'enseignement. Ce sont autant d'éléments qui peuvent aider à résoudre les problèmes concrets d'enseignement.

## IV - Compétences attendues

Les compétences des composantes culturelle et méthodologique se spécifient dans les activités physiques sportives et artistiques :

**Volley-ball** : obtenir le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque qui atteint régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible. La défense s'organise autour de la réception pour faire progresser la balle. Les élèves construisent collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe.

**Hand-ball** : obtenir le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possible, dans le respect de l'autre et des règles.

**Rugby** : obtenir le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement l'espace de jeu pour créer et utiliser le déséquilibre en perforant et/ou en contournant la défense qui cherche à maîtriser les changements de tâches imposés par les changements de statut (défenseur/attaquant). Les élèves intègrent de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel et aux différentes modalités de blocage et placage.

**Badminton** : se préparer, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève tente d'imposer des déplacements importants à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable.

**Tennis de table** : se préparer et rechercher le contrôle du placement des balles tout en utilisant des actions de frappe pour gagner ses matches. Intervenir sur le rapport de force par des placements de balles variés et des accélérations sur des balles favorables.

**Course de haies** : préparer et réaliser deux courses de 150 m haies chronométrées dans la même séance dans des conditions réglementées, en créant et conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacles, des deux jambes et sans ralentissements nets.

**Triathlon** : répartir et coordonner dans un temps donné, individuellement et collectivement, différentes périodes d'effort, d'échauffement, de récupération et d'organisation pour réaliser la meilleure performance globale.

**Natation (course)** : nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.

**Natation (sauvetage)** : nager une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement, en immersion, d'obstacles disposés en surface. Au terme d'un effort prolongé, nager vite pour remonter un objet immergé.

**Gymnastique** : construire, réaliser et juger trois séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

**Gymnastique acrobatique** : construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de deux types de formations différentes, en articulant les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

**Escalade** : faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en « moulINETTE », pour conduire son déplacement, en s'adaptant aux grandes formes du support (niveau de difficulté 4 à 5) et aux orientations des bonnes prises.

**Course d'orientation** : conduire son déplacement en suivant des lignes de types « sentiers » et « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.

**Danse** : interpréter un thème d'étude proposé par l'enseignant et en exploiter toutes les possibilités corporelles afin de créer, d'interpréter et d'apprécier une chorégraphie en duo.

**Judo** : affronter un partenaire en construisant des actions offensives et défensives en situation de randori.

**Course en durée** : moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux qui sont attendus.

**Cirque** : élaborer à plusieurs un numéro qui sollicite les bases de la jonglerie en situation d'équilibre instable, et des acrobaties collectives dans le cadre d'une mise en scène visant à susciter une émotion.

**Boxe française** : s'initier et acquérir les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement de coopération, et d'apprentissage de techniques spécifiques. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.

**Activité de développement musculaire** : mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition), pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.

**Stretching** : réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant les grands groupes musculaires ou les principales zones corporelles (exemples : dos, écarts, quadriceps).

**Relaxation** : Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'apprécier les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité et répartir ses efforts.

**Gymnastique aérobique ou step** : exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobique à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.

**Gymnastique rythmique** : avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique, efficacité et émotion, en modalité collective (à 3 ou 4), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales.

**Tir à l'arc** : reproduire un groupement identique sur six volées de trois flèches et maintenir ou améliorer la qualité du groupement au fil des séances et au moment de l'évaluation. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Respecter les consignes de sécurité.

Dans chacune des activités, on initie les élèves aux compétences de la composante méthodologique. Les documents d'accompagnement spécifieront les compétences attendues de cette composante.

## **V - Aspects méthodologiques de la mise en œuvre**

### **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. En classe de seconde, au moins trois activités physiques, sportives et artistiques seront choisies ; deux au moins seront issues de l'ensemble commun. La ou les autres seront choisies soit dans l'ensemble commun, soit dans l'ensemble complémentaire. Parmi ces activités, une au moins sera collective.

Ces activités seront choisies de manière à solliciter les compétences de la composante culturelle. Si l'une des compétences de la composante culturelle n'est pas sollicitée en classe de seconde, elle devra être obligatoirement sollicitée durant le cycle terminal.

Chaque activité permet de solliciter les compétences de la composante méthodologique.

### **2 - Relations interdisciplinaires**

Dans le cadre du projet pédagogique, les enseignants chercheront à établir de manière explicite des relations avec d'autres disciplines sur des thèmes interdisciplinaires, comme la santé, la sécurité, la dimension sociale de l'éducation, la dimension esthétique.

tique du mouvement, etc. L'équipe pédagogique peut décider de collaborations plus suivies qui associent deux disciplines de l'enseignement commun. L'enseignement de certaines activités permettra une sensibilisation aux technologies de l'information et de la communication (par exemple, une initiation à l'analyse de la performance par des matériels de biofeedback, l'identification des problèmes d'apprentissage en utilisant la vidéo numérique ou l'utilisation de fonds documentaires numérisés, etc.).

## **VI - Évaluation**

En classe de seconde, comme de façon générale au lycée, il n'est pas souhaitable de confondre l'évaluation formative et l'évaluation sommative. Ainsi, les résultats de l'évaluation formative ne peuvent être utilisés directement pour élaborer une évaluation sommative du travail de l'élève.

L'équipe des enseignants de l'établissement choisit collectivement les situations, les barèmes et les critères permettant de vérifier que les compétences des composantes culturelle et méthodologique ont été acquises par les élèves. La procédure d'évaluation devra être simple pour ne pas empiéter excessivement sur le temps d'enseignement. Des exemples de situations sont proposés dans les annexes du programme.

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) et le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale de ces compétences 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.

L'évaluation formative portera sur le processus d'acquisition des connaissances. L'enseignement de telle ou telle catégorie de connaissances (informations, techniques et tactiques, etc.), s'il prend souvent la forme d'un travail approfondi à propos de tâches précises, voire formelles, ne peut en aucun cas aboutir à une évaluation isolée de la compétence globale.

## ANNEXE 1 : ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES DE L'ENSEMBLE COMMUN

Volley-ball	Compétences attendues			Seconde
Obtenir le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en place d'une attaque qui atteint régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible. La défense s'organise autour de la réception pour faire progresser la balle. Les élèves construisent 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.).				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces</b></li> <li>- <b>Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique</b></li> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</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>Les élèves doivent atteindre régulièrement, précisément et volontairement les zones de la cible pour créer et/ou utiliser le déséquilibre au moyen de balles placées.</p> <p><b>Défense</b> L'organisation collective de l'équipe permet la phase de récupération-réception afin d'organiser la phase de réception progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se prépare comme non réceptionneur pour passer, attaquer ou pour aider</b></li> <li>- Reçoit orienté pour conserver, pour passer, pour faire progresser</li> </ul> <p><b>Attaque</b> Les intentions tactiques sont de transmettre au partenaire-passeur ou d'attaquer la cible adverse avant que la défense se soit organisée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise à bon escient les gestes fondamentaux et sert avec précision.</li> <li>- Donne du temps au partenaire pour passer ou attaquer : prend la balle tôt (anticipe), crée des trajectoires de balles hautes en direction du secteur du partenaire (utilise un joueur relais dans la zone avant)</li> <li>- Enlève du temps à l'adversaire, place la balle</li> </ul>	<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Avant la rencontre</b></li> <li>- <b>Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</b></li> <li>- <b>Pendant la rencontre</b></li> <li>- <b>Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles.</b></li> <li>- <b>Adapte ses choix à l'évolution du jeu</b></li> <li>- <b>Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : d'agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, d'affectivité due au contact</b></li> <li>- <b>À la fin de la rencontre</b></li> <li>- <b>Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</b></li> </ul>	<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</b></li> <li>- <b>Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</b></li> <li>- <b>Intègre de façon rigoureuse les règles liées à l'activité</b></li> <li>- <b>Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe (accepter la défaite, accepter et respecter des décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires, etc.)</b></li> <li>- <b>Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</b></li> <li>- Se concerta et analyse pendant et après l'action pour être efficace</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Rencontre arbitrée à 4 contre 4 sur un terrain de 14 m sur 7 m. Temps de jeu : 10 mn. Il s'agit d'obtenir le gain de la rencontre. Les règles sont celles du volley mais adaptées : la hauteur du filet est fonction du niveau des élèves (de 2,10 m à 2,32 m). Si un joueur réussit 2 services gagnants, son équipe garde le service mais effectue une rotation pour faire servir le suivant. Chaque joueur peut attaquer la balle de n'importe quelle partie du terrain. Une balle non touchée vaut 2 points.				

Hand-ball	Compétences attendues		Seconde
Obtenir le gain d'une rencontre de hand-ball en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possibles dans le respect de l'autre et des règles.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Évolution du hand-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> </ul>	<p>L'équipe exploite la montée rapide de la balle.</p> <p><b>Attaque</b> Les élèves utilisent tout l'espace de jeu (largeur, profondeur) et enchaînent les actions sur la base des gestes fondamentaux (dribble, passe, tir) toujours réalisés en mouvement.</p> <p>Porteur de balle :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe, reçoit en mouvement</li> <li>- Tire en mouvement (appui ou suspension à 6 m)</li> <li>- Dribble</li> <li>- Utilise à bon escient les gestes fondamentaux (dribble, passe, tir)</li> </ul> </p> <p>Non porteur :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'écarte</li> <li>- S'étage (appui, soutien)</li> </ul> </p> <p><b>Défense</b> Les élèves freinent et harcèlent le porteur le plus loin possible du but pour récupérer la balle. Une attention particulière est portée à la formation au rôle de gardien de but</p> <p>L'ensemble nécessite de maîtriser les changements de tâches imposés par les changements de statut (attaquant-défenseur).</p>	<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <p><b>Avant la rencontre</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</li> </ul> </p> <p><b>Pendant la rencontre</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : d'agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, d'appréhension liée à la distance de charge, d'affectivité due au contact</li> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> <li>- <b>À la fin de la rencontre</b></li> <li>- <b>Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</b></li> </ul> </p>	<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</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 des 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>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</li> <li>- Se concerte et analyse pendant et après l'action pour être efficace</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
Rencontre arbitrée à 6 contre 6 sur un terrain réglementaire, se déroulant en 2 mi-temps de 6 à 10 mn avec 2 mn de récupération. Il s'agit d'obtenir le gain de la rencontre. Un but vaut 1 point. Les règles sont celles du hand-ball et sont adaptées en ce qui concerne l'engagement après le but qui est fait par le gardien de sa zone et non au milieu du terrain.			

Rugby	Compétences attendues			Seconde
Obtenir le gain d'une rencontre de rugby en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> <li>- Évolution du rugby</li> </ul>	<p>Le joueur décide rapidement de la modalité de progression (perforer ou contourner) pour franchir la ligne d'avantage.</p> <p><b>Attaque</b> L'équipe utilise l'espace de jeu pour créer et utiliser le déséquilibre en perforant et/ou en contournant la défense, en conservant la balle le plus longtemps possible. Il faut par l'enchaînement d'actions avancer dans l'axe du terrain pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmettre très rapidement le ballon par des relais pour perforer ou contourner</li> <li>- Enchaîner les gestes fondamentaux : libérer la balle pour la conserver et la faire progresser, transmettre en course, etc.</li> <li>- Enchaîner les rôles dans les phases offensives (se grouper, pousser, se déployer, fixer, donner, s'engager, etc.)</li> </ul> <p><b>Défense</b> - Utilise les moyens adaptés pour arrêter la progression de l'adversaire (plaquer, bloquer, arracher, intercepter, pousser)</p> <p>L'ensemble des connaissances nécessite de : maîtriser les changements de tâches imposés par les changements de statut (attaquant-défenseur).</p>	<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <p><b>Avant la rencontre</b> - Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique). Coopère, avec un partenaire, pour la réalisation d'exercices spécifiques</p> <p><b>Pendant la rencontre</b> - Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : d'agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, d'appréhension liée à la distance de charge, d'affectivité due au contact.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</li> <li>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</li> </ul> <p><b>À la fin de la rencontre</b> - Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</p>	<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel et aux différentes modalités de blocage et placage</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</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 des 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>- 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> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Rencontre arbitrée à 7 contre 7, sur un terrain de 50 m sur 40 m, se déroulant en 2 mi-temps de 8 minutes avec 2 mn de récupération. Il s'agit d'obtenir le gain de la rencontre. Un essai vaut 5 points (pas de transformation). Les règles sont celles du règlement fédéral et sont adaptés. Le jeu au pied indirect en touche est seulement autorisé. La mêlée et la touche sont remplacées par un coup franc				

Badminton	Compétences attendues			Seconde
<p>Se préparer, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches.            Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève tente d'imposer des déplacements importants à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable.</p>				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Intérêt de sortir de « l'alignement œil-tamis-volant » pour produire des actions de frappe puissantes</p> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b>            – Différence entre la ou les formes de pratique utilisées dans la classe et la forme de pratique sociale la plus connue (simple homme en deux sets gagnants de 15 points avec prolongation possible à 14-14, et simple dame en deux sets gagnants de 11 points avec prolongation possible à 10-10).</p>	<p><b>Se met en activité tactique</b>            – Entre sur le terrain avec l'intention d'entrer dans le duel            – Fait fonctionner les fondamentaux tactiques : varier ses frappes pour déplacer l'adversaire, jouer sur le côté revers pour le mettre en difficulté (faire sortir systématiquement l'adversaire du centre de son demi-terrain)</p> <p><b>Donne du sens à son activité technique</b>            – Utilise une prise de raquette adaptée : connaît au moins la prise universelle, condition d'accès à la rotation de l'avant-bras            – Se déplace vers l'arrière de manière équilibrée            – Reste actif entre deux frappes : se replace, ne se relâche pas complètement            – Prépare ses frappes « coude haut » (condition indispensable pour donner de la vitesse à la tête de raquette)</p>	<p>– Sait s'échauffer de manière générale (cardio-vasculaire, articulaire et musculaire)            – S'étire après le match pour récupérer avant le match suivant. Utilise les moments à sol pour travailler un point faible</p> <p><b>Maîtrise de soi</b>            – Accepte de passer par des phases de régression (volants ratés, effort physique supplémentaire) pour transformer sa façon de jouer</p> <p><b>Recherche de sensations</b>            – Met en relation les infos kinesthésiques et visuelles relatives au point d'impact « raquette-volant » plus ou moins avancé et production de trajectoires plus ou moins descendantes</p>	<p><b>Dans la relation duelle</b>            – Respecte l'adversaire avant, pendant et après le duel (ni mépris, ni violence, etc.)            – Se respecte soi-même (ni prétention, ni fatalisme, etc.)            – En cas de litige : fait preuve de fair-play la 1ère fois en cas de litige (rejouer le point) mais demande un arbitrage dès la 2ème fois.</p> <p><b>Dans la relation d'aide</b>            – Différencie clairement les modalités de pratique proposées par l'enseignant (jouer contre, avec ou pour)            – Sait doser ses frappes pour les adapter au travail du partenaire</p> <p><b>Dans la classe</b>            – Met en relation l'organisation mise en place par l'enseignant et l'activité d'apprentissage attendue            – Connaît et respecte le matériel : (prend soin des volants et ne joue pas avec une raquette qui commence à se déborder            – Installe et range</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>L'élève dispute trois matches au moins en simple à son niveau. Chaque match se dispute en 2 sets gagnants de 9 points (ou au moins 1 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. Au changement de côté, il peut être aidé par des observations extérieures afin de mieux répondre au rapport de force.</p>				

Tennis de table	Compétences attendues			Seconde
<p>Se préparer et rechercher le contrôle du placement de ses balles tout en utilisant des actions de frappe pour gagner ses matches.            Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève a intégré une mise à distance et un contrôle suffisants pour intervenir sur le rapport de force par des placements de balles variés et des accélérations sur des balles favorables.</p>				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Intérêt d'une mise à distance de la balle pour devenir plus efficace en coup droit            – Intérêt d'une prise de raquette compatible avec l'enchaînement coup droit et revers            – Intérêt d'un placement de son corps en profondeur et latéralement</p> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b>            – Les principales façons de gagner (attaquer, défendre, loin, près)            – Différence entre la ou les formes de pratique utilisées dans la classe et la forme de pratique sociale la plus connue (simple homme ou dame en deux manches gagnantes de 21 points)            – Règlement : service, modalité de fin de match.</p>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<p><b>Sait se mettre en activité tactique</b>            – A l'intention de faire sortir son adversaire de sa « zone d'habileté » tout en maintenant la balle sur la table (ex : alterne gauche-droite et accélère sur une balle favorable)            – Varie le placement ou la vitesse du service pour déséquilibrer l'adversaire</p> <p><b>Donne du sens à son activité technique</b>            – Stabilise sa prise de raquette pour la rendre compatible avec des frappes de balles sur le côté : coup droit en dehors de l'alignement balle-raquette-axe du corps            – Accélère son action au moment du contact balle-raquette : la balle n'est plus poussée, le geste est rapide et ascendant</p>	<p>– Sait s'échauffer de manière générale            – Utilise la co-évaluation (points forts points faibles) pour travailler au point particulier, le service placé par exemple</p> <p><b>Maîtrise de soi</b>            – Accepte le travail de déplacement parce qu'il permet de mettre en relation la distance à couvrir et le maintien de ses frappes dans la zone d'habileté</p> <p><b>Recherche de sensations</b>            – « Sent » les moments où la mise à distance est satisfaisante (impression de confort) et les moments où on se trouve en position inconfortable (à bout de bras ou balle sur soi)</p>	<p><b>Dans la relation duelle</b>            – Respecte l'adversaire avant, pendant et après le duel : ni mépris, ni violence            – Se respecte soi-même : ni prétention, ni fatalisme            – En cas de litige : fait preuve de fair-play la 1ère fois (rejouer le point) mais demande un arbitrage dès la 2ème fois.</p> <p><b>Dans la relation d'aide</b>            – Différencie clairement les modalités de pratique proposées par l'enseignant (jouer contre, avec ou pour)            – Accepte d'adopter une attitude d'opposition conciliante au cours des tâches</p> <p><b>Dans la classe</b>            – Adhère à l'organisation mise en place par l'enseignant pour favoriser l'apprentissage            – Respecte le matériel</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Situation proposée</b></p> <p>L'élève dispute 3 matches au moins en simple à son niveau. Chaque match se dispute en 2 sets gagnants de 15 points (ou au moins une manche gagnante de 21 points avec changement de côté à 11 points).. Cette modalité devrait être assez longue pour permettre aux élèves de se relâcher et donc de se trouver dans des conditions favorables au contrôle de la balle. Au changement de côté, ils peuvent être aidés par des observations extérieures afin de mieux répondre au rapport de force si nécessaire.</p>				

Athlétisme : haies	Compétences attendues		Seconde
Maintenir un rythme de course élevé et régulier malgré les obstacles.			
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>- Règlement de l'épreuve et règles de chronométrage « départ au pied »</li> <li>- Vocabulaire spécifique (jambe d'attaque, jambe de poussée, etc.)</li> <li>- Course de haies comme course de vitesse (et non d'obstacles) pour rapporter les différentes décisions techniques et tactiques au gain de vitesse</li> <li>- Principales conditions d'efficacité de la propulsion du corps rapportées aux ressources du pratiquant (pour éviter d'adopter les solutions gestuelles du champion quand elles sont momentanément inadaptées ; ne pas se jeter ni se coucher sur l'obstacle en particulier)</li> <li>- Courses de haies et l'athlétisme (histoire, records, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchit des deux jambes une haie basse 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 de la jambe de poussée</li> <li>- gainage du bassin</li> <li>- retour de la jambe de poussée dans l'axe sous le bassin toléré</li> <li>- jambe de retour 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> </ul> </li> <li>- Maintient l'équilibre vertical du corps en course et lors des franchissements</li> <li>- S'ajuste à l'obstacle :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en changeant de pied avant au départ, et en variant la distance entre ce pied et la ligne de départ pour régler l'attaque de la première haie</li> <li>- en regardant le plus tôt possible le repère qui constitue la haie à franchir</li> <li>- en identifiant dans l'action la distance d'attaque de chaque haie</li> <li>- en repérant un changement de jambe d'attaque</li> </ul> </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 » au 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>- Ne prend pas le deuxième départ sans s'être échauffé pendant le temps de récupération</li> <li>- Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une contre performance lors de la première course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Replace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement</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 :               <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>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>2 courses de 150 m haies chronométrées, avec 12 obstacles au total (6 haies pour chaque 150 m), et 30 minutes de récupération entre chaque course. Le but est de réaliser la meilleure performance sur la distance totale, sans diminution de la vitesse entre les deux courses (l'augmentation du temps entre la première et la deuxième course ne doit pas dépasser une seconde) tout en effectuant 6 attaques avec la jambe droite et 6 avec la gauche sur l'ensemble de l'épreuve. 20 mètres séparent le départ de la première haie, et 30 mètres la dernière haie de la ligne d'arrivée. L'intervalle entre 2 haies est de 20 mètres. La hauteur des haies favorise le maintien de la vitesse : « au niveau du genou ».</p>			

Athlétisme : triathlon	Compétences attendues			Seconde
<p>Animer son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, pour réaliser la meilleure performance mesurée possible. Maîtriser, individuellement et collectivement, la répartition et la coordination dans un temps donné, de différentes périodes d'effort (nombre de tentatives et d'essais), d'échauffement spécifique (en fonction des spécialités et de leur succession), de récupération (durée et nature) et d'organisation (chronométrage et mesure), pour réaliser la meilleure performance globale.</p>				
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>- 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 et 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 :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- les principales « fautes techniques » déjà commises pendant l'enseignement</li> <li>- les indicateurs utiles (plus ou moins propres à chaque spécialité) pour évaluer son action et la modifier en conséquence (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 impartis 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>- Connait son niveau de performance dans les spécialités pour s'y référer pendant l'épreuve (choix du nombre de tentatives) 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> </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. Le triathlon s'effectue dans un temps limité, par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie. 2 triathlons complets sont organisés et obligatoires, pour permettre à chaque élève de constituer <i>a posteriori</i> sa meilleure épreuve combinée, en retenant les meilleures performances réalisées dans chacun des deux triathlons. Nombre d'essais autorisés (mais non obligatoires), à effectuer dans le temps imparti : 2 pour la course de vitesse, avec départ « au pied » (pas de faux départ) ; 4 pour le concours.</p>				

Natation de course	Compétences attendues			Seconde
Nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (longueur du trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives notamment)</li> <li>- Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives)</li> <li>- Réactions de l'organisme à l'effort physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'inscrit sur un équilibre ventral, horizontal pour se déplacer longtemps et vite en crawl</li> <li>- Produit des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée</li> <li>- Exploite les repères de fond pour orienter ses déplacements</li> <li>- Structure et organise des échanges respiratoires automatisés, sur la base d'une expiration aquatique complète et d'une inspiration brève et réflexe</li> <li>- Adopte des postures aussi profilées que possible, favorables à la glisse, au cours de la nage mais aussi lors de toute poussée sur des supports solides (coulées, plongeon, saut)</li> <li>- Mobilise davantage la hanche et accentue le relâchement de la cheville pour accroître l'effet propulsif et rééquilibreur du battement de jambes</li> <li>- Construit des techniques de virages permettant un gain d'espace, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie des états de confort et d'inconfort respiratoire</li> <li>- Se maintient dans des zones d'effort inconfortables</li> <li>- Gère la distance restant à parcourir en adaptant ses modalités équilibratrices, respiratoires et propulsives</li> <li>- Identifie des sensations de glisse et de résistances</li> <li>- Connaît sa flottabilité verticale et horizontale</li> <li>- Connaît son potentiel d'engagement en surface et en immersion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>Épreuve chronométrée de 250 m ou plus, parcourue sans arrêt, dont la somme des distances nagées en crawl doit être supérieure à la moitié du parcours (le crawl étant défini comme une nage ventrale, alternée, avec un retour aérien des bras). Les changements de nage ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25 m. En concertation avec un pair conseiller, l'élève peut élaborer un projet de parcours personnel, révisable en cours d'effort et lors d'une deuxième tentative proposée à 2 semaines d'intervalle.</p>				

Sauvetage	Compétences attendues			Seconde
Nager une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement, en immersion, d'obstacles disposés en surface. Au terme d'un effort prolongé, nager vite pour remonter un objet immergé.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (longueur du trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives notamment)</li> <li>- Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives)</li> <li>- Réactions de l'organisme à l'effort physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplace vite en équilibre horizontal en crawl</li> <li>- Produit des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée</li> <li>- Exploite les repères de fond pour orienter ses déplacements</li> <li>- Structure et organise des échanges respiratoires automatisés, sur la base d'une expiration aquatique complète, et d'une inspiration brève et réflexe</li> <li>- Construit une technique de nage si possible crawlée permettant de repérer des obstacles, d'anticiper et de récupérer des phases d'apnée nécessaires à leur franchissement, de se relancer après chaque obstacle</li> <li>- Adopte des postures aussi profilées que possible, favorables à la glisse, au cours de la nage mais aussi lors de toute poussée sur des supports solides (coulées, plongeon, saut)</li> <li>- Mobilise davantage la bouche et accentue le relâchement de la cheville pour accroître l'effet propulsif et rééquilibrateur du battement de jambes</li> <li>- Construit des techniques de virages permettant un gain d'espace, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée</li> <li>- Maintient des surplages en surface, tête nettement émergée et en immersion</li> <li>- S'approprie la technique du plongeon canard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie des états de confort et d'inconfort respiratoire</li> <li>- Se maintient dans des zones d'effort inconfortables</li> <li>- S'organise par rapport à la distance parcourue et restant à parcourir</li> <li>- Identifie des sensations de glisse et de résistances</li> <li>- Connaît sa flottabilité verticale et horizontale</li> <li>- Connaît son potentiel d'engagement en surface et en immersion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît et fait respecter le dispositif de sécurité accompagnant tout projet d'évolutions subaquatiques</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 seconde tentative</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
<p>Épreuve de nage libre composée de 2 parties enchaînées.</p> <p>Une première à réaliser en temps limité (5 mn) consiste à franchir, par dessous, plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un parcours de 200 mètres.</p> <p>Une seconde, cette fois chronométrée qui prolonge la première, consiste à rechercher un objet immergé distant d'une vingtaine de m, à une profondeur égale à une fois et demie la taille, et à le remonter en surface. Les obstacles, verticaux (70 cm de profondeur) ou horizontaux (2 m de longueur), sont placés dans deux couloirs voisins.</p> <p>Leur franchissement en immersion ou leur non franchissement entraîne un temps de bonification ou de pénalité, ajouté ou retiré au temps enregistré dans la seconde partie de l'épreuve. 2 tentatives sont offertes à 2 semaines d'intervalle.</p>				

Gymnastique au sol	Compétences attendues			Seconde
Construire, réaliser et juger 3 séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent 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>- Dénomination technique des éléments de son enchaînement et leurs liaisons</li> <li>- Fautes potentielles de son enchaînement et pénalisations</li> <li>- Règles de sécurité</li> <li>- Niveaux de difficulté et principes de classification</li> <li>- Position et action de la tête dans les éléments de son enchaînement</li> <li>- Position et action des bras et des jambes lors de l'exécution</li> <li>- Respect de la rigueur technique et des exigences esthétiques</li> <li>- Connaissance des 4 ou 6 agrès filles et garçons et de l'ordre olympique</li> <li>- Rôles des pareurs, juges et spectateurs et de leurs relations</li> <li>- Liaisons avec acrosport, arts du cirque et gymnastique rythmique</li> <li>- En sciences physiques : étude des forces</li> <li>- En ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécute un enchaînement avec le maximum de rigueur technique et d'amplitude</li> <li>- Prend un élan optimal sur une distance réduite (3 pas)</li> <li>- Maintien ou augmente la vitesse initiale</li> <li>- Réduit les mouvements parasites pour assurer la continuité de l'action</li> <li>- Prévoit en cas d'arrêt ou de chute un enchaînement pour la continuité de la prestation</li> <li>- Réalise l'appui tendu renversé sous deux formes et selon deux modalités</li> <li>- Maîtrise dans chaque famille au moins deux éléments de niveau différent</li> <li>- Assure la réchappe sur les éléments difficiles</li> <li>- Ouvre et clôt son enchaînement par une position équilibrée et significative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représente sous une forme imagée les figures de son enchaînement</li> <li>- Apprécie son niveau de maîtrise des différents éléments et régule ses efforts en fonction de leur place relative dans l'enchaînement</li> <li>- Analyse sa prestation et celle d'un autre</li> <li>- Se prépare physiquement et psychologiquement à un effort ou au stress du passage devant un public</li> <li>- Assume sa silhouette comme un rôle au service d'une prestation</li> <li>- Repère les informations visuelles, kinesthésiques et auditives pertinentes lors de l'exécution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise les informations critiques objectives pour progresser</li> <li>- Attribue une note et la justifie / au code de référence</li> <li>- Comme spectateur, respecte les exécutants, n'intervient pas pendant la prestation</li> <li>- Sait où se placer pour une parade et connaît les points précis de saisie</li> <li>- Choisit l'angle de vue le plus approprié pour observer une prestation</li> <li>- Choisit une tenue adaptée à la rigueur des exigences techniques et esthétiques de l'activité</li> </ul>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>Sur un praticable ou une piste de 12 m de long sur 2 m de large environ, réaliser successivement et indépendamment :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Après une prise d'élan, un enchaînement rapide de 3 éléments gymniques dont un saut</li> <li>2 - L'enchaînement d'un appui tendu renversé avec 2 autres éléments</li> <li>3 - L'enchaînement de 2 éléments à partir d'une position tenue (souplesse ou force)</li> </ol> <p>La structure rythmique de chaque séquence doit être connue (accompagnement musical possible).</p>				

Acrogym	Compétences attendues			SECONDE
Construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de deux types de formations différentes, qui articule les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles techniques de la composition chorégraphique de l'acrosport</li> <li>- Principales figures : postures, souplesses et appui tendus renversés</li> <li>- Liaisons et déplacements d'une figure à une autre</li> <li>- Différents niveaux de difficulté</li> <li>- Principales fautes et leurs pénalités</li> <li>- Règles de sécurité du porteur et du voltigeur</li> <li>- Points d'appui et de soutien privilégiés</li> <li>- Signaux visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation de l'ensemble</li> <li>- Respect de la rigueur technique et des exigences esthétiques</li> <li>- Règles de base de la composition scénique (occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps)</li> <li>- Relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive</li> <li>- En relation avec ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs)</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise les échauffements généraux et spécifiques</li> <li>- Réalise 3 postures, 2 souplesses et un ATR, et exécute le même élément sous au moins deux formes et selon deux modalités différentes</li> <li>- Assure deux modes de liaison différents entre les deux types de formation</li> <li>- Se synchronise avec ses partenaires</li> <li>- Assure la sécurité de ses partenaires comme porteur et comme voltigeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représente sous une forme imagée les figures de son enchaînement et le nomme</li> <li>- Régule ses efforts en fonction de ses partenaires</li> <li>- Analyse sa prestation et situe son rôle dans le groupe</li> <li>- Apprécie son niveau relatif de maîtrise des différents éléments</li> <li>- Assume sa silhouette comme un rôle au service d'une prestation</li> <li>- Se prépare à l'effort ou au stress du passage devant un public</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise les informations critiques objectives pour progresser</li> <li>- Attribue une note et la justifie / au code de référence</li> <li>- Comme spectateur, respecte les exécutants, n'intervient pas pendant la prestation</li> <li>- Sait où se placer pour une parade et connaît les points précis de saisie</li> <li>- Choisit l'angle de vue le plus approprié pour observer et apprécier une prestation</li> <li>- Est en tenue adaptée à la rigueur des exigences techniques et esthétiques de l'activité</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b> Présenter et réaliser collectivement, sur un espace scénique d'environ 10 m sur 10 m, un enchaînement de postures, de souplesses et d'équilibres renversés, avec au moins 2 types de formation : en duo et en trio. Durée : entre 2 minutes et 2 minutes 30 (indicatif). Chaque élève doit être au moins une fois porteur et voltigeur et passer dans les 2 types de formation. L'accompagnement musical est souhaité ainsi qu'une tenue vestimentaire collective choisie.				

Escalade	Compétences attendues			Seconde
Faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en « moulinette », pour conduire son déplacement en s'adaptant aux grandes formes du support et aux orientations des bonnes prises.				
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>- Consignes de sécurité en matière de réglages de baudrier et d'encordement : baudrier serré à la taille et nœud de 8 proche du baudrier</li> <li>- Consignes de sécurité en matière d'assurance : distinction brin grimpeur/brin assureur, position (proche de la paroi et pas dans l'axe du grimpeur)</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observation des différentes zones de contact pieds-prise</li> <li>- Contrôle de l'assurance en 4 temps</li> </ul> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérage des zones à risques en SAE : passage en moulinette, trajets de corde</li> </ul>	<p>Mobilise des coordinations simples pour se déplacer en « quadrupédie améliorée » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise la partie avant du pied comme zone de contact avec les prises</li> <li>- Utilise les cotés des prises pour se tirer vers le côté</li> <li>- Accepte de pousser sur les pieds pour aller chercher une « bonne prise »</li> <li>- Évolue en moulinette dans des voies en 4/5 comportant des volumes ou changements de directions</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protège et assure en moulinette :</li> <li>- S'équipe seul de manière sûre</li> <li>- Assure la redescente (lente, régulière)</li> <li>- Pare son partenaire en restant en contact</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduit son déplacement en s'adaptant aux grandes formes et aux bonnes prises :</li> <li>- Après plusieurs essais, réalise une voie ou traversée en posant doucement les pieds sur les prises</li> <li>- Après travail, mémorise l'ordre des poses de mains dans un passage (6 à 8 prises)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prépare de façon à pouvoir être disponible pour l'escalade et faciliter la récupération</li> <li>- S'échauffe en dehors du mur pour être prêt à grimper</li> <li>- Étire doucement les fléchisseurs des doigts et le dos pendant les temps de repos</li> <li>- Fait confiance à l'assureur et au matériel et se domine dans des situations en hauteur :</li> <li>- Fait confiance à un assureur reconnu compétent</li> <li>- Accepte calmement le passage d'une position « grimpeur » à « suspendu dans le baudrier »</li> <li>- Accepte de chuter en moulinette avec un mètre du « mou »</li> <li>- Redescend en posant les pieds doucement ou/et se décale sur le côté (obstacle)</li> <li>- Assure correctement son partenaire tout en pouvant se déplacer ou délover la corde</li> <li>- Accepte de désescalader une voie</li> <li>- Accepte de rester suspendu en hauteur dans le baudrier pour communiquer</li> </ul>	<p><b>Pratiquer ensemble en sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communique à l'aide d'un langage clair et précis (attend la confirmation pour faire), notamment lors des passages en situation suspendue</li> <li>- Renseigne son coéquipier sur les difficultés en matière d'assurance (trajet de corde)</li> <li>- Respecte les rotations sur un atelier ou dans les définitions de rôles</li> <li>- Au départ, vérifie les points essentiels de sécurité chez son partenaire</li> </ul> <p><b>S'impliquer dans la pratique en groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aide un camarade dans le travail « bloc » par un maintien au bassin</li> <li>- Après essais, échange sur la pertinence des solutions</li> <li>- Range correctement son matériel personnel (baudrier, huit, etc.)</li> <li>- Indique ses résultats sur une fiche ou un tableau</li> <li>- Respecte un planning de travail sur 2 ou 3 séances</li> </ul>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 (cordée).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Premier atelier : grimper en « moulinette » et traversée en bloc. Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté de la voie ou de la traversée à réaliser selon une des modalités suivantes : en secoud avec assurance molle, après travail ou « flash » pour la voie ; un essai « flash » pour la traversée (temps limité, plusieurs essais mais reprise au début). La qualité de l'assurance sera prise en compte (le respect des 4 temps).</li> <li>- Second atelier : « manip de corde ». En haut de la voie, passer en « moulinette » avec une boucle de mou (accepter le « choc ») et redescendre détendu, en décalant à droite et à gauche (slalom).</li> </ul>				

Course d'orientation	Compétences attendues		Seconde
Conduire son déplacement en suivant des lignes de types « sentiers » et « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.			
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>- Reconnaissance des « lignes » intérieures des parcelles (exemples : fossé, abrupt, etc.)</li> <li>- Croisements d'informations d'ordre qualitatif et quantitatif à propos des différents codes de la légende</li> <li>- Rapport entre la distance sur le terrain et sur la carte</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des limites de l'espace d'évolution</li> <li>- Observation globale d'un coureur moins fort, lors d'une conduite d'itinéraire</li> <li>- Retraçage du parcours après réalisation</li> <li>- Comparaison des intérêts de 2 itinéraires différents entre 2 postes, après réalisation</li> </ul> <p><b>Sur l'activité comme pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances minimales sur la réglementation de l'accès au site de pratique</li> <li>- Connaissances sur les raisons des travaux d'entretien observés au cours de la pratique</li> </ul>	<p><b>Lecture de carte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assimile les éléments de la légende les plus typiques du lieu de pratique</li> <li>- Avec la carte, se situe et situe de manière cohérente des « lignes » les unes par rapport aux autres</li> <li>- Situe sur la carte de manière précise des postes placés à proximité des lignes</li> <li>- Oriente sa carte à l'aide des lignes remarquables</li> </ul> <p><b>Conduite d'itinéraire : suivi de lignes de types sentiers ou « intérieures »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suit son déplacement sur sa carte orientée à l'aide du pouce</li> <li>- Suit et enchaîne un déplacement sur des « lignes » intérieures</li> <li>- Court régulièrement dans un terrain varié et d'une grande pénétrabilité</li> </ul> <p><b>Choix d'itinéraires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distingue les informations pour se situer de celles pour se guider</li> <li>- Organise un enchaînement de « lignes » pour passer par plusieurs postes</li> <li>- Mémorise un parcours partiel composé d'une succession de sentiers</li> </ul>	<p><b>Se prépare physiquement et adapte sa technique de course</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pense à des vêtements pour ne pas se refroidir</li> <li>- S'échauffe sur le plan cardio-vasculaire, en petit groupe avec un meneur pour se préparer à une course</li> <li>- Modifie son attaque de pied au sol pour assurer un bon appui</li> <li>- Après l'effort, contrôle sa respiration pour récupérer plus aisément</li> <li>- À l'issue de la course et à plusieurs, reproduit des étirements connus.</li> </ul> <p><b>Se domine dans des situations compétitives pour assurer une bonne relation carte-terrain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise une course d'orientation en situation de performance dans un milieu connu et d'une durée de 30 mn</li> <li>- En cas d'erreur importante, ne s'obstine pas, mais se recale pour revenir au point de départ par les chemins</li> <li>- Revient sur ses pas lorsqu'il se sent perdu (parcours en mémorisation)</li> <li>- Connaît sa vitesse footing en forêt</li> </ul>	<p><b>Prend en charge les tâches individuelles nécessaires à une organisation autonome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend en charge son inscription sur le tableau des départs et arrivées (gestion de la sécurité)</li> <li>- Remplit son carton de contrôle entièrement (heures départ, arrivée, temps)</li> <li>- Contrôle la conformité des poinçons à partir d'un carton-réponse</li> <li>- Avec d'autres, ramasse les postes d'un parcours connu</li> <li>- À deux, pose des postes à proximité des sentiers de manière sûre, sans les cacher</li> <li>- Respecte les heures de retour</li> <li>- Respecte l'ordre et les heures de départ en l'absence d'un contrôleur</li> <li>- Situe, connaît les zones interdites ou dangereuses et respecte cette réglementation</li> </ul>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>La situation comporte 2 ateliers ; elle se déroule en milieu connu, assez ouvert, avec un document-carte d'orientation à une échelle 1/5000° ou 1/7500° (parcours de 2 à 3 km chacun). Parcours en mémorisation partielle : il s'agit de relier des postes sans l'aide de la carte entre chaque poste. Critères : tous les poinçons et le temps. Conduite précise et la plus rapide possible d'un itinéraire à l'aide d'une carte : conduire un itinéraire imposé (surligné) sur lequel sont placés des postes en nombre et positions non connus. Il faut alors conduire l'itinéraire le plus rapidement possible en situant sur la carte l'emplacement des postes rencontrés. La précision des postes, leur nombre et le temps réalisé seront les critères d'évaluation retenus. L'itinéraire suivra principalement des sentiers et des « lignes » intérieures.</p>			

Danse	Compétences attendues			Seconde
Interpréter un thème d'étude proposé par l'enseignant et en exploiter toutes les possibilités corporelles afin de créer, d'interpréter et d'apprécier une chorégraphie en duo.				
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>- Danse : un art du mouvement</li> <li>- Règles du spectacle : attention, écoute, respect des créations d'autrui</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Complémentarité des trois rôles : chorégraphe, danseur, spectateur</li> <li>- Activité de création qui engage le sujet</li> </ul> <p><b>Sur les pratiques sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informations sur les différentes modalités de pratiques (urbaine, scénique, folklorique, etc.)</li> <li>- Lieux de pratiques et de spectacles proches</li> </ul> <p><b>Sur l'activité et les autres activités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Convergences avec d'autres arts : musique, arts plastiques, littérature, poésie, etc.</li> </ul>	<p><b>Danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crée des mouvements nouveaux et inhabituels par rapport au quotidien</li> <li>- Réalise un mouvement dont l'origine, le cheminement et la fin sont identifiables</li> <li>- Varie l'espace d'un mouvement (amplitude, direction, niveau, trajet)</li> <li>- Varie le rythme du mouvement</li> </ul> <p><b>Chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre deux règles de composition chorégraphique pour un duo : <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientation espace scénique par rapport aux spectateurs</li> <li>- articulation du début, développement d'un argument et d'une fin</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Spectateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Localise l'origine, le cheminement et la fin d'un mouvement chez son partenaire</li> <li>- Identifie les réponses originales des autres duos</li> </ul>	<p><b>Danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît ses possibilités articulaires et musculaires</li> <li>- Se concentre sur ses mouvements pendant la durée d'un travail</li> </ul> <p><b>Chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Précise son projet expressif et chorégraphique</li> <li>- Choisit les mouvements par rapport à son projet pour mémoriser sa composition</li> </ul> <p><b>Spectateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie les mouvements qui génèrent l'émotion</li> </ul>	<p><b>Danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprend le mouvement d'un partenaire</li> <li>- Apprend son mouvement à un partenaire</li> </ul> <p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre les propositions de son partenaire pour la composition</li> </ul> <p><b>Spectateur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend en charge une tâche dans l'organisation d'un spectacle</li> </ul>	
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>Produire et présenter une chorégraphie en utilisant différentes parties du corps comme éléments moteurs du mouvement. Le duo sera la base des compositions collectives.</p>				

Judo	Compétences attendues			Seconde
Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques, etc.) pour construire des actions offensives et défensives, et affronter un partenaire en situation de <i>randori</i> .				
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>- Éléments de terminologie</li> <li>- Bases du rituel</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de projection : déséquilibre, placement, etc.</li> <li>- Principes d'immobilisation : fixation, placement, déplacement, etc.</li> </ul> <p><b>Sur la pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La hiérarchie des grades en judo</li> <li>- Les bases du code moral du judo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varie les formes de projection</li> <li>- Varie les opportunités d'attaque selon l'adversaire en fonction de :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- son déplacement</li> <li>- son attitude</li> <li>- sa morphologie, etc.</li> </ul> </li> <li>- Se défend par une esquive, par un blocage</li> <li>- Enchaîne deux attaques dans la même direction :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- avant-avant</li> <li>- arrière-arrière</li> </ul> </li> <li>- Enchaîne deux attaques en changeant de direction :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- avant-arrière</li> <li>- arrière-avant</li> </ul> </li> <li>- Au sol, contrôle et immobilise en variant :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- les situations de départ</li> <li>- les situations finales</li> </ul> </li> <li>- Au sol, se dégage d'un contrôle ou d'une immobilisation</li> <li>- Au sol, enchaîne les contrôles, les immobilisations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait des choix techniques, en fonction de ses goûts, de sa morphologie</li> <li>- Adapte ses techniques en fonction de ses adversaires</li> <li>- Identifie et exploite les faiblesses de l'adversaire</li> <li>- Maîtrise ses craintes et ses émotions, accepte la durée de l'affrontement</li> <li>- Gère le couple risque-sécurité</li> <li>- Définit et met en œuvre un projet individuel</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> </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>- un <i>erandori</i> souple avec un partenaire choisi.</li> </ul>				

Course de durée	Compétences attendues			Seconde
Moduler l'intensité de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux attendus.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Processus énergétiques de la contraction musculaire et leurs effets</li> <li>- Mise en relation des principes de consommation maximale d'O<sub>2</sub> et de vitesse maximale de déplacement</li> <li>- Mise en rapport des indices de fréquence d'appui, d'amplitude de foulée, et de vitesse de déplacement (stable et/ou variable)</li> <li>- Relations entre ces données et ses productions personnelles</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fournit un effort continu sans indices extérieurs à diverses allures référées à VMA (60 à 110 %)</li> <li>- Maintient ou varie sa course</li> <li>- Utilise différents procédés d'échauffement et de récupération</li> <li>- Fait varier le rapport fréquence/amplitude en fonction des difficultés du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimente différents types d'effort</li> <li>- Associe finement les sensations correspondant à des rapports intensité/durée</li> <li>- Fait l'expérience du bien-être consécutif à l'effort physique volontaire</li> <li>- Identifie les effets respiratoires précis, les effets circulatoires (cardio-fréquence-mètres) qui accompagnent les efforts et les récupérations</li> <li>- Apprécie la sensation de pénibilité comme un indicateur de la pénibilité</li> <li>- Repère les tensions, recherche le relâchement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend alternativement des rôles d'entraînement</li> <li>- Relève, mémorise et communique des données objectives (temporelles, spatiales, de fréquences)</li> <li>- Compare les données relevées sans intention de classer ou de hiérarchiser</li> <li>- Se déplace avec d'autres dans un but autre que compétitif</li> <li>- Aide l'autre à se relâcher, à se détendre</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b> À l'issue de séances courtes (40 à 50 mn), par groupes (3 à 5), réaliser 3 à 5 séquences de course encadrées d'activités d'échauffement spécifique et de récupération active et passive. But : recherche d'effets physiologiques en rapport avec ses capacités identifiées par des tests de terrain. Paramètres variables : distance ou durée des séquences, vitesse de déplacement, durée des temps de récupération.				

## ANNEXE 2 : ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES DE L'ENSEMBLE COMPLÉMENTAIRE

Cirque	Compétences attendues		Seconde
<p>Développer la conscience du corps, à travers une médiation par l'objet : effets imprimés aux engins, adaptation corporelle et émotionnelle aux équilibres/déséquilibres engendrés. Mettre en jeu son imaginaire à l'occasion des péripéties provoquées par les situations et leurs enchaînements, décrypter leurs échos sur les partenaires et/ou spectateurs.</p>			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cirque contemporain et cirque traditionnel</li> <li>- Disciplines du cirque</li> <li>- Vocabulaire du cirque                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le matériel (monocycle, rolla bolla),</li> <li>- les artistes (antipodistes, jongleurs, auguste, etc.)</li> </ul> </li> <li>- Relation cirque et art</li> <li>- Registres des spectacles (burlesque, tragique, onirique, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jongle et différencie les formes de jonglage :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- maintient en équilibre sur le corps un ou des objets</li> <li>- fait circuler un objet sur le corps</li> </ul> </li> <li>- lance, attrape des objets de plus en plus nombreux                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- produit des formes</li> </ul> </li> <li>- Se maintient et ou se déplace sur des objets mobiles et instables (boule, rolla bolla, etc.) ou sur des partenaires</li> <li>- S'approprie les caractéristiques fonctionnelles d'un personnage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualise les trajectoires, les points morts de ces trajectoires</li> <li>- Installe une rythmicité et un périodicité dans les lancer-rattraper</li> <li>- Recherche un équilibre proximal :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilité des jambes et du bassin indépendante du buste</li> <li>- indépendance des jambes entre elles en flexion extension</li> </ul> </li> <li>- Préserve l'équilibre par déplacement sur l'engin et/ou par dissociation du rôle des deux jambes</li> <li>- Choisit les traits corporels significatifs du personnage qu'il représente et les préserve dans la mise en œuvre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste à l'écoute des autres</li> <li>- Reste concentré et disponible pour l'autre</li> <li>- Régule son interprétation en fonction de la prestation du ou des autres</li> <li>- Regarde une prestation jusqu'au bout avant d'intervenir pour émettre un avis</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Exécuter une prestation à plusieurs (4 à 5) mêlant habiletés fines, situation d'équilibre précaire, personnage à représenter, et comportant une entrée, un développement, une fin et incluant une situation en demi cercle. Un monde sonore sera choisi pour renforcer la cohérence de la prestation. Les formes et leur enchaînement seront le fil conducteur dans le temps et dans l'espace.</p>			

Boxe française	Compétences attendues			Seconde
S'initier et acquérir les principes d'affrontement, (distance, garde, déplacements et actions simples), en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et d'apprentissage de techniques spécifiques. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments de terminologie</li> <li>- Code moral</li> <li>- Conditions de l'assaut</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de :</li> <li>- mobilité</li> <li>- distance</li> <li>- garde</li> </ul> <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bases du code moral de la boxe française</li> </ul>	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre</li> <li>- Intègre la notion de distance : segments tendus à l'impact</li> <li>- Varie son déplacement pour garder la bonne distance (se rapproche pour toucher avec les poings, recule pour toucher avec les pieds)</li> <li>- Organise sa garde pour attaquer et se défendre</li> <li>- Enchaîne en attaque de 2 à 3 coups</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gère le couple risque-sécurité</li> <li>- Gère sa dépense énergétique : s'adapte aux moments forts et aux moments faibles des assauts</li> <li>- Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires : morphologiques et psychologiques</li> <li>- Identifie les points forts de l'adversaire et s'y adapte</li> <li>- Maîtrise ses coups</li> <li>- Met en œuvre un projet personnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre</li> <li>- Identifie les touches et peut les comptabiliser</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
Assauts à thèmes (plus ou moins ouverts) avec un(e) partenaire choisi(e) et/ou imposé(e).				

Stretching	Compétences attendues		Seconde
Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant les grands groupes musculaires ou les principales zones corporelles (exemples : dos, écartés, quadriceps)			
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 pour un effet recherché</li> <li>- Postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires les plus facilement mobilisables</li> <li>- Données relatives au fonctionnement physiologique des articulations et groupes ou chaînes musculaires (connaissances qui peuvent être acquises dans le cadre de l'interdisciplinarité avec les SVT)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécute les postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires les plus facilement mobilisables</li> <li>- Réalise un étirement passif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en laissant agir la pesanteur</li> <li>- sans faire de secousse</li> <li>- pendant un temps minimal</li> <li>- en respirant</li> </ul> </li> <li>- Réalise un étirement actif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fixant au moins une extrémité des groupes musculaires</li> <li>- avec lenteur</li> <li>- en respectant les durées des diverses phases</li> <li>- en respectant le nombre de répétitions</li> </ul> </li> <li>- Réalise un étirement en post-inhibition, en contractant de façon isométrique un groupe musculaire, suivie d'un étirement de ce même groupe, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repère sur le groupe musculaire étiré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- les sensations typiques d'étirement</li> <li>- la sensation de chaleur en fin d'étirement</li> <li>- dissocie ces sensations de celles de « douleur »</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dose sa poussée ou sa résistance pour ne pas faire mal à son partenaire (ne pas céder brutalement ou pousser exagérément)</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Avant et après une activité, s'étirer au sol en appliquant les principes d'étirement (passif, contracte-relâche-étire ou inhibition réciproque) aux masses musculaires et zones corporelles « faciles » (ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, mollets, etc.) dans des postures où le sol permet de limiter des erreurs de placement et les compensations. Les postures et mobilisations sont choisies par l'enseignant ; l'élève manifeste sa maîtrise des principes d'exécution.</p>			

Gymnastique rythmique	Compétences attendues		Seconde
<p>Dans le cadre d'une motrice médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique/efficacité et émotion, en modalité collective (à 3 ou 4), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales.            Connaître et utiliser les moyens propres à l'exécution ainsi que les outils chorégraphiques pour réaliser sa prestation.</p>			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b>            – Vocabulaire corporel et lié à l'engin disponible (terminologie)            – Outils du langage chorégraphique et règles de composition</p> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b>            – Règles d'action du dialogue corps/engin : engin libre dans la main, espace vital d'engin, « du centre au centre »            – Repères spatiaux : « points carrefours » et dynamiques            – Principes d'organisation de la logique motrice : rapport aux appuis, à la verticale, coordination, etc.            – Indicateurs que l'on peut utiliser pour créer du sens ou pour l'identifier            – Raisons de réussite et d'échec dans ce que l'on fait et ce que l'on voit faire</p>	<p>– Maîtrise les règles d'action, les repères spatiaux et dynamiques pour améliorer la réalisation du mouvement (précision) et faire le choix des propositions motrices relatives au propos chorégraphique (engin nouveau ou pas)</p> <p>– Utilise les différentes possibilités d'organisation spatiale pour le corps et pour l'engin dans des modalités de coordination globale, en fonction du sens du propos chorégraphique :            - orientations, espace vertical, horizontal            - plans de manipulation            - volume</p> <p>– Utilise les changements rythmiques et dynamiques</p> <p>– Exploite le support musical en fonction du sens du propos chorégraphique</p>	<p>– Se concentre avant de débiter une prestation (être disponible dans sa tête et son corps avant la présentation de la prestation)</p> <p>– Est présent, s'adapte à un « raté » et poursuit la prestation (reste disponible). Systématise le niveau de prestation</p> <p>– Identifie les états de tension et leur traduction, les moments forts et faibles (ou rupture) lors de la prestation :            - gestes parasites            - mouvements étriqués (entraînant la modification des repères de fonctionnement)</p> <p>– En repère les causes pour y remédier</p> <p>– Utilise le regard et la respiration pour réguler le tonus, l'amplitude du geste (porteurs de sens et servant le propos), et trouve des temps de récupération</p> <p>– Détecte les points forts et faibles de la prestation</p> <p>– Tout ceci concourt à « oser être, produire, paraître » devant autrui sans perturber la motricité mise en jeu</p>	<p>– Utilise l'écoute des partenaires et le travail en synchronisation pour organiser sa propre motricité ainsi que l'action du groupe</p> <p>– Fait des propositions pour organiser la création du groupe (projet commun)</p> <p>– Donne un avis sur la proposition des autres dans le groupe</p> <p>– Accepte que sa proposition ou son avis ne soit pas utilisé(e) (totalement ou partiellement)</p> <p>– Gère dans le groupe (par son action personnelle) des insuffisances passagères des partenaires</p> <p>– Se motive avec les partenaires pour une présence du groupe</p> <p>– Donne une appréciation constructive en tant que spectateur (en justifiant et en argumentant)</p> <p>– Évalue une prestation dans un ou deux registres (valeur technique : exécution, etc. ; valeur artistique), à partir d'indicateurs précis permettant d'apprécier le propos et les effets produits</p>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>En utilisant un engin au choix (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), présenter une production chorégraphique de groupe (à 3 ou 4), de 50" à 1'30". Le projet d'organisation de la relation corps/engin, de l'espace et du temps, des relations entre partenaires, est mené à partir d'une intention (quel que soit l'élément déclencheur : musique, intention, thème personnel, texte, etc.). L'engin n'occupe jamais le statut de « décor » dans le développement du propos.</p>			

Gymnastique aérobique	Compétences attendues		Seconde
Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Code de l'activité :</li> <li>- classement en familles</li> <li>- valeur et difficulté des éléments</li>   <li>- Règles de composition d'un enchaînement</li>   <li>- Constitution d'un répertoire propre au groupe de travail ou à la classe (pas, figures et difficultés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécute des pas et des figures simples : répertoire proche des « pas de liaison » de la gymnastique et de la danse</li>   <li>- Effectue divers changements d'orientation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalise à l'imitation des pas et déplacements proposés :</li> <li>- en miroir</li> <li>- énoncés verbalement</li> <li>- lors de la perte momentanée de la référence visuelle (dans la réalisation des tours)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juge la conformité d'exécution en référence au code convenu</li> </ul>
<b>Situation proposée</b>			
<p>Exécuter à l'imitation un enchaînement d'une durée minimum de six minutes sur un support musical :</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, éventuellement de step, et/ou des enchaînements d'appuis pédestres nécessitant une bonne coordination</li> <li>- sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire (de 125 à 130 bpm).</li> </ul>			

Relaxation	Compétences attendues			Seconde
Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'apprécier les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité, répartir ses efforts : réaliser des mobilisations ou prendre des postures pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec l'activité suivante.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nécessité de ce type de séquence</li> <li>- Diversité des ressentis des élèves face à ce type de situation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suit les indications de l'enseignant (prise de postures, mobilisations ou concentrations mentales) en limitant les réactions défensives perturbantes pour les autres (interjections, mouvements bruyants, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sait que la perception agréable/désagréable de ce type de séquence se traduit pour soi-même par des réactions comportementales et attentionnelles diverses (rires, sensations de malaise ou de quiétude, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte autrui en prenant en compte sa perception différente d'une même situation et les retentissements toniques et comportementaux de celle-ci</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>  Afin de récupérer, se défatiguer ou compenser les sollicitations physiques et physiologiques occasionnées par la pratique d'autres APSA, l'élève exécute les procédures indiquées verbalement par l'enseignant.				

Musclation	Compétences attendues			Seconde
Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition), pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.				
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Processus énergétiques de la contraction musculaire et de leurs effets</li> <li>- Zones musculaires concernées</li> <li>- ...</li> </ul> <p>(*) La charge optimale (CO) doit être différenciée de la masse maximale (M) que le pratiquant peut déplacer (à éviter impérativement).</p> <p>La référence personnalisée concernant cette charge correspond au produit : nombre de répétitions N d'une masse donnée n :  <math>8 &lt; N &lt; 15</math> ; <math>60 \% &lt; m &lt; 85 \%</math> de M</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte les propriétés anatomo-physiologiques des articulations concernées par les charges</li> <li>- Mobilise ses segments en maintenant des postures qui préservent l'intégrité physique</li> <li>- Utilise des charges progressives avant de tenter des rapports optimaux</li> <li>- Évite les blocages respiratoires en plaçant l'inspiration ou l'expiration sur les phases actives des mouvements</li> <li>- Utilise divers procédés de facilitation de l'échauffement et des récupérations (en sous-groupes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilise des références personnalisées de charges, à l'intérieur de contraintes fixées par l'enseignant</li> <li>- Adopte des vitesses de déplacement compatibles avec le contrôle du mouvement</li> <li>- Apprécie la sensation de pénibilité comme un indicateur de la mobilisation de processus énergétiques</li> <li>- Réduit les tensions, recherche le relâchement dans les zones segmentaires non directement concernées par la tâche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend alternativement des rôles correspondant aux situations d'entraînement : assistance dosée, veille sur les réalisations d'autrui</li> <li>- Relève et mémorise, pour les communiquer, des données concernant les charges et leurs effets</li> <li>- Conduit ses réalisations à partir de dialogues comparatifs avec les réalisations d'autrui sans intention de hiérarchiser, de classer</li> <li>- Aide autrui à se relâcher, à se détendre</li> </ul>	
<b>Situation proposée</b>				
<p>Sur un circuit d'une douzaine d'ateliers sollicitant des groupes musculaires complémentaires, les élèves choisissent 6 ateliers et réalisent une activité autonome qui montre l'intégration de critères d'entraînement et la maîtrise des tâches, support du renforcement. Ils réalisent en toute sécurité de façon autonome, dans un sous-groupe réduit, un ensemble de répétitions sur les 6 ateliers choisis en montrant les stratégies à mobiliser pour gérer conjointement les charges optimales (*cf. informations ci-dessus) et des critères de maîtrise d'exécution relatifs aux placements, à la récupération, à la respiration, aux rôles d'aides, à l'alternance des sollicitations (les charges guidées et la mobilisation de masses maximum seront très réduites).</p>				

Tir à l'arc	Compétences attendues		Seconde
Reproduire un groupement identique sur 6 volées de 3 flèches, et maintenir ou améliorer la qualité du groupement au fil des séances et au moment de l'évaluation. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, volée par volée. Respect absolu des consignes de sécurité.			
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 :</li> <li>- le blason</li> <li>- la cible</li> <li>- la flèche</li> <li>- Règles de sécurité</li> <li>- Méthodes de tir :</li> <li>- Visée-Flèche ou VF (tir apache ou instinctif)</li> <li>- Visée-Pointe ou VP (tir mongol)</li> <li>- Visée-Viseur ou VV (tir suédois)</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fondamentaux :</li> <li>- axe vertical</li> <li>- axe horizontal</li> <li>- système de visée</li> <li>- Principes de la séquence de tir</li> <li>- Regroupement des flèches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monte et démonte son arc</li> <li>- Pose sa flèche sur l'arc de manière correcte</li> <li>- Regroupe ses flèches dans le blason</li> <li>- Ajuste ses différentes volées en vue d'un meilleur résultat</li> <li>- Respecte l'alignement œil-flèche-cible (méthode VF)</li> <li>- Recherche l'alignement horizontal (bras d'arc, main de corde, coude)</li> <li>- Recherche l'alignement vertical de l'arc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détermine son œil directeur</li> <li>- Se concentre et se maîtrise pendant la séquence de tir</li> <li>- Choisit l'arc adéquat en fonction de sa puissance et de la distance choisie</li> <li>- Se positionne avec gainage du corps</li> <li>- Prend des informations</li> <li>- tactiles</li> <li>- visuelles</li> <li>- proprioceptives</li> <li>- Est régulier dans ses volées</li> <li>- Gère ses efforts et ses résultats</li> <li>- Conserve le même positionnement sur les différentes volées</li> <li>- Répète le même geste</li> <li>- Choisit la distance la plus favorable pour un meilleur résultat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met en place les cibles et le pas de tir</li> <li>- Respecte les règles de commandement</li> <li>- Respecte les règles de sécurité au moment du tir et pour récupérer les flèches</li> <li>- Respecte la concentration des autres tireurs pendant les séquences de tir</li> <li>- Aide et conseille un autre tireur</li> <li>- Comptabilise les points avec ses partenaires</li> </ul>
<p><b>Situation proposée</b></p> <p>Sur des cibles placées à 8 m et 10 m, reproduire un groupement de 3 flèches dans un autre secteur du blason.</p>			

# E nseignement de détermination

En classe de seconde, l'enseignement de détermination d'éducation physique et sportive s'adresse aux élèves qui ont choisi de diversifier et d'approfondir leur pratique et leur connaissance des activités physiques, sportives et artistiques. Après le lycée, certains peuvent souhaiter s'inscrire dans un cursus post-baccalauréat de l'enseignement supérieur dans le domaine des activités physiques. Cependant, compte tenu de la diversité et de l'évolution rapide de cette branche d'activité au lycée, la formation ne peut consister en une spécialisation professionnelle anticipée. D'autres élèves souhaitent essentiellement disposer d'un volume hebdomadaire plus important de pratique physique ; d'autres, enfin, sont attirés par un approfondissement de la méthodologie de l'entraînement afin d'améliorer leurs performances. Ces élèves peuvent être rassemblés dans une même classe de seconde ou issus de classes différentes puis regroupés ponctuellement grâce à des aménagements d'emploi du temps. La prise en compte de ces motivations diverses conduit à proposer un enseignement de détermination polyvalent plus que spécialisé. Cet enseignement ne peut être cumulé avec celui d'option facultative.

## I - Objectifs

En classe de seconde, durant les cinq heures hebdomadaires, l'enseignement de détermination ne peut consister en une spécialisation sportive dans une seule activité physique. Il s'agit plutôt d'une formation pratique, exigeante et raisonnée dans le domaine général des activités physiques, sportives et artistiques. Elle permet une sensibilisation accrue à la diversité des activités et certaines de leurs formes sociales de pratique, l'acquisition d'une méthodologie de travail plus affirmée, notamment par une analyse réflexive, l'initiation à l'entraînement et la production de performances dans une activité physique, sportive et artistique.

## II - 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 se centre sur les savoirs 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. Elles permettent aux lycéennes et aux lycéens d'accéder aux savoirs susceptibles de conforter un projet personnel, de garantir un épanouissement et un équilibre personnel à court terme, de favoriser un développement à plus long terme. Ces savoirs sont utiles pendant les études effectuées au lycée et plus généralement tout au long de la vie. L'enseignement de détermination poursuit l'approfondissement de ces deux composantes par une analyse réflexive et une spécialisation sportive.

### 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 le patrimoine national et régional, dans ses dimensions passées et actuelles. Cette 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 en acte 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, quatre compétences attendues des lycéens caractérisent le sens des expériences de cette composante culturelle de l'enseignement. Elles peuvent se combiner dans une même 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 et esthétique, conduire un affrontement individuel et/ou collectif.

## **2 - La composante méthodologique**

a) Par la confrontation à la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, on incite les élèves à se doter d'une véritable culture corporelle et à établir des relations étroites entre ces activités et leur propre développement personnel. Cette approche favorise l'acquisition de compétences d'ordre méthodologique qui sont identiques à celles de l'enseignement commun : 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.

b) Dans l'enseignement de détermination, d'autres compétences approfondissent cette composante méthodologique. À partir d'une pratique effective, l'élève est incité à poursuivre l'analyse réflexive 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 techniques sportives.

## **3 - Approfondissement culturel et méthodologique**

Deux activités physiques, sportives et artistiques sont le support d'une production de la meilleure performance possible. Une des compétences de la composante culturelle de l'enseignement commun est approfondie : réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée.

Cette spécialisation progressive favorise aussi les stratégies de préparation et d'entraînement nécessaires à la production de cette performance. Deux compétences de la composante méthodologique des enseignements communs sont approfondies : maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité, se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement.

# **III - Programmes**

L'enseignement s'appuie sur une diversité d'activités physiques. Cela permet de poursuivre l'approfondissement des compétences issues des deux composantes culturelle et méthodologique de l'éducation physique et sportive. Les programmes se structurent autour de deux ensembles d'activités physiques et de trois types d'enseignements qui orientent vers la sollicitation des compétences et l'acquisition des connaissances.

## **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, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée.

### **b) Ensemble complémentaire**

En fonction des choix de l'équipe pédagogique, les compétences peuvent aussi être construites dans d'autres activités, par exemple : activités de cirque, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, tir à l'arc, etc.

Les activités de cet ensemble complémentaire constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc). Certaines activités de l'ensemble complémentaire 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 ensembles constituent des exemples. Si les équipes pédagogiques et les enseignants souhaitent proposer d'autres activités, ils utilisent la démarche proposée par les programmes pour solliciter les compétences.

## **2 - Trois types d'enseignement**

### **a) Diversification et approfondissement des activités physiques**

Dans cette partie du programme, il s'agit de diversifier et/ou d'approfondir l'acquisition, la stabilisation ou l'amélioration des compétences et des connaissances programmées pendant l'enseignement commun. Trois heures hebdomadaires sont consacrées à ce type d'enseignement.

Trois activités physiques au moins, complémentaires de celles qui sont programmées dans l'enseignement commun y sont enseignées, dont une au moins est collective. Dès que possible, et afin d'élargir l'offre, les activités rarement programmées dans l'enseignement commun sont privilégiées (exemple : activités de pleine nature, etc.). L'organisation des activités peut donner lieu à un travail sur des demi-journées ou lors de stages.

Toutefois, si l'organisation de l'établissement ne permet pas une diversification de l'offre d'activités, une ou deux activités enseignées pendant l'enseignement commun sont l'objet d'approfondissements.

Les trois activités programmées permettent de solliciter les compétences de la composante culturelle de l'enseignement. Dans chacune d'elles, les compétences de la composante méthodologique sont sollicitées.

Les programmes par activité de l'ensemble commun et de l'ensemble complémentaire de l'enseignement commun constituent le support de cet enseignement de diversification et d'approfondissement. Les élèves cherchent à acquérir les quatre connaissances programmées dans chaque activité. L'acquisition de ces prérequis garantit une formation générale et complète dans une diversité d'activités. En effet, si on cumule les activités de l'enseignement commun et ces trois activités supplémentaires, les élèves bénéficieront d'une formation approfondie dans au moins six activités physiques différentes en classe de seconde.

### **b) Analyse réflexive**

À partir d'un engagement moteur effectif dans une activité physique, les élèves développent une analyse réflexive sur leur propre fonctionnement corporel, sur la progression de leur apprentissage, sur l'évolution des activités physiques et des techniques corporelles. Cette analyse favorise un approfondissement de la composante méthodologique.

Elle établit des relations avec d'autres disciplines, comme les sciences de la vie et de la Terre, les sciences économiques et sociales. Une heure hebdomadaire est consacrée à des séquences de travaux dirigés qui mettent en œuvre cet approfondissement. Les activités qui sont les supports de cet enseignement sont laissées au choix de l'équipe pédagogique et de l'enseignant.

Trois compétences méthodologiques de l'analyse réflexive orientent vers des connaissances formulées selon des thèmes d'étude. Pour organiser ses travaux dirigés, l'enseignant choisit un thème (au moins) correspondant à chacune des trois compétences.

<b>Compétence</b>	<b>Connaissances / thèmes d'étude</b>
Identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance	Les indicateurs de l'adaptation de l'organisme à l'effort La fréquence cardiaque avant l'activité, lors de la récupération L'établissement des relations entre différents indicateurs (temps d'effort, nombre de foulées, etc.) La variation des indicateurs en fonction des types d'effort et des activités Le rôle des facteurs énergétiques dans la performance (transformation d'énergie et entraînement) La planification d'un entraînement et l'évaluation de ses conséquences en fonction des caractéristiques de l'activité et de ses propres ressources Les différents types d'effets recherchés et produits par les substances utilisées dans le dopage et les dégâts provoqués sur la santé L'analyse des mouvements en s'initiant aux trajectoires de différents points anatomiques La comparaison des différentes trajectoires pour caractériser les conditions de la meilleure performance Le rôle des forces internes (efforts musculaires, ligamentaires, etc.) et externes (poussées, poids, etc.)

<b>Compétence</b>	<b>Connaissances / thèmes d'étude</b>
Identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive	Le rôle des facteurs informationnels (prise d'information, traitement et décision, contrôle moteur) dans la performance sportive Les facteurs de l'évolution de ses performances La variation des indicateurs en fonction du contexte dans lequel se déroule la performance et du type de performance demandée Les points communs et les divergences de plusieurs types de techniques sportives La définition d'un profil d'apprentissage Les facteurs psychologiques (stress, angoisse, peur) de la performance sportive Les indicateurs de l'adaptation de l'organisme au stress compétitif

<b>Compétence</b>	<b>Connaissances / thèmes d'étude</b>
Porter un regard lucide sur le développement des cultures corporelles	Les influences de différents contextes socioculturels sur les formes de pratiques Les transformations techniques et réglementaires intervenues durant le siècle Les formes techniques et réglementaires contemporaines Les activités issues d'autres cultures (géographiques ou historiques)

### c) Spécialisation

Il s'agit de construire les outils nécessaires à l'amélioration 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 goûts des élèves, des ressources et contraintes locales.

Trois compétences des composantes culturelle et méthodologique permettent de travailler cette spécialisation. Elles orientent vers des connaissances formulées selon des thèmes d'étude. L'enseignant choisit un thème d'étude (au moins) correspondant à chacune des trois compétences pour organiser des séquences de travaux dirigés.

Compétence	Connaissances / thèmes d'étude
Préparer et réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée	La préparation spécifique, physique et mentale, pour produire la meilleure performance individuelle ou collective un jour donné La planification individuelle ou collective d'un entraînement pour être prêt le jour donné La recherche de la plus grande précision gestuelle, la plus grande coordination collective, la mise en relation de la précision et de la performance réalisée

Compétence	Connaissances / thèmes d'étude
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité	Les échauffements pour pratiquer en sécurité Les consignes de sécurité dans une activité Les dispositions mentales qui augmentent les chances de réussir L'identification et la maîtrise des phases de transition entre l'effort et la récupération La relaxation et le relâchement avant, pendant et après une activité

Compétence	Connaissances / thèmes d'étude
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	Le projet technique individuel et collectif pour atteindre le but visé L'entraînement individuel et collectif sans la sollicitation de l'enseignant La maîtrise de la progressivité de son engagement personnel L'identification des risques de blessures dans les activités choisies La tonification et la musculation en vue des activités choisies

## IV - Compétences attendues

L'enseignement de diversification permet d'inciter les élèves à atteindre des compétences dans trois activités physiques différentes de celles qui sont programmées dans l'enseignement commun. Les compétences attendues lors de l'enseignement commun constituent la référence.

Ainsi que cela a été développé dans les tableaux, l'analyse réflexive permet plus particulièrement de s'initier à :

- utiliser les indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, durée de l'effort, etc.) ;
- identifier la variation de ces indicateurs en fonction du type d'effort ;
- analyser les mouvements selon des trajectoires ;
- suivre l'évolution de ses progrès ;
- différencier les indicateurs de progrès selon les activités ;

- identifier le rôle des facteurs psychologiques sur la performance ;
- vivre en pratique l'évolution d'une technique ;
- comprendre les facteurs d'évolution des activités physiques et sportives ;
- etc.

La spécialisation permet notamment de :

- affiner les techniques individuelles et les stratégies collectives de préparation ;
- travailler en situation de pression temporelle ;
- différencier plusieurs types de préparation (physique, spécifique, mentale) ;
- s'initier aux stratégies de planification d'entraînement (progressivité, anticipation des risques de blessure, etc.) ;
- s'initier aux exercices de musculation adaptés à l'épreuve ;
- s'échauffer en assurant sa propre sécurité, la sécurité d'autrui ;
- identifier l'alternance entre les périodes d'effort et de récupération ;
- connaître les méthodes de relâchement aux différents moments de l'activité.

## V - Aspects méthodologiques de la mise en œuvre

Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions d'aménagement d'emploi du temps sont prises pour faciliter l'accès de l'enseignement de détermination aux élèves qui ont répondu aux prérequis souhaitables. Celles-ci sont définies par l'équipe pédagogique en relation avec le conseil d'administration.

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 complémentaire. Les cinq heures de l'enseignement de détermination constituent une occasion privilégiée d'assurer aux élèves une offre diversifiée. Dès que possible, on utilise des modalités différentes d'enseignement (stage, par exemple). Ces modalités permettent aux élèves de s'investir activement dans l'organisation de l'enseignement.

Dans le cadre du projet pédagogique, l'enseignement de détermination est l'occasion d'établir des relations plus approfondies avec les enseignants d'autres disciplines sur des thèmes interdisciplinaires. Cette collaboration facilite éventuellement l'animation de séquences codirigées.

Cet enseignement doit aussi constituer un lieu d'utilisation approfondie des technologies d'information et de communication. Par exemple, les matériels de biofeedback, la vidéo numérique, les logiciels de suivi des performances constituent des outils importants pour soutenir l'analyse réflexive.

## VI - Évaluation

Comme tout enseignement d'éducation physique et sportive, l'enseignement de détermination donne lieu à des évaluations périodiques dont les modalités sont à définir par l'équipe pédagogique.

Les procédures d'évaluation formative et de suivi personnalisé sont approfondies. On attire l'attention des élèves sur les progrès à réaliser, sur le dépistage des difficultés particulières éprouvées dans l'apprentissage, par soi-même ou autrui, sur les procédures prometteuses d'acquisition. Des outils diversifiés sont utilisés individuellement ou en petit groupe : fiche d'observation sur des critères simples, fiches de niveaux de compétences, outils d'évaluation externe grâce aux techniques d'information, de communication et d'expression.

Afin d'approfondir l'analyse réflexive, des dossiers thématiques peuvent être élaborés (l'évolution d'une activité, l'analyse du mouvement, etc). Ces dossiers peuvent être conçus selon une perspective interdisciplinaire. On veille cependant à ne pas transformer l'heure qui est consacrée à cet enseignement en investissement essentiellement théorique.

D'autres outils peuvent être utilisés dans l'enseignement de spécialisation : fiche d'évolution des performances (par exemple : la situation de la performance par rapport au groupe d'option), carnet de suivi de l'entraînement personnel (par exemple : l'identification des éléments susceptibles d'amélioration, 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 conçues par l'équipe pédagogique. Comme dans l'enseignement commun, l'évaluation des compétences et des connaissances 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) et 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.



# ption facultative

En classe de seconde, l'option facultative d'éducation physique et sportive (ou les ateliers de pratique en lycée professionnel) s'adresse à un public diversifié d'élèves. Les élèves qui s'y inscrivent aiment à poursuivre la pratique des activités physiques abordée dans l'enseignement commun. Plusieurs profils y sont réunis. Certains élèves, sportifs en dehors de l'établissement scolaire, cherchent à poursuivre une spécialisation durant le temps scolaire ; d'autres cherchent un volume hebdomadaire de pratique physique plus important. D'autres, enfin, s'inscrivent simplement pour pratiquer avec plaisir. Il est essentiel de prendre en compte cette diversité si l'on souhaite que l'option facultative soit accessible à tous, notamment aux lycéennes autant qu'aux lycéens. En revanche, cet enseignement n'est pas ouvert aux élèves qui ont choisi l'enseignement de détermination d'éducation physique et sportive.

## I - Objectifs

En classe de seconde, l'enseignement d'option facultative est une approche spécialisée fondée sur la pratique d'une ou deux activités physiques et sportives. Il prend appui sur les acquis antérieurs, tant scolaires qu'extrascolaires des élèves. Il vise une pratique physique plus soutenue que lors de l'enseignement commun et l'engagement vers une spécialisation sportive. Son but n'est pas de préparer une professionnalisation dans les métiers du sport ; il s'agit plus d'acquérir des compétences et connaissances susceptibles d'approfondir le processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité physique individuelle et une activité physique collective. Cela suppose pour les élèves de chercher à mobiliser leur potentiel au meilleur niveau. L'objectif est ainsi de favoriser l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel qui complète les acquis méthodologiques de l'enseignement commun.

## II - Composantes de l'enseignement

Les deux composantes culturelle et méthodologique sont approfondies.

### 1 - La composante culturelle

Il s'agit pour les élèves de s'engager dans une pratique et une connaissance accrues des activités choisies, ce qui favorise la production de la meilleure performance possible. Une des compétences de la composante culturelle de l'enseignement commun est approfondie : réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée.

Pour cela, ils acquièrent la connaissance des règles et règlements, de l'évolution des techniques, de certaines formes sociales de l'activité. Ils acquièrent la maîtrise d'une variété de techniques et de tactiques adaptées, et la capacité de les utiliser au bon moment, en augmentant les exigences de leur sollicitation.

## 2 - La composante méthodologique

L'approfondissement de deux activités physiques et la spécialisation progressive permettent aux élèves d'acquérir des compétences d'ordre méthodologique. Dans cet enseignement, elles concernent essentiellement les stratégies de préparation et d'entraînement nécessaires à la production de la meilleure performance possible. Deux compétences de la composante méthodologique des enseignements communs sont approfondies : maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité, se fixer et conduire individuellement et collectivement un projet d'entraînement.

## III - Programme

L'enseignement d'option facultative procède par un approfondissement progressif de l'activité individuelle et de l'activité collective choisies. Il se réalise donc aux dépens de la diversité des activités programmées pendant les enseignements communs.

Le programme se structure autour de deux composantes : un ensemble libre d'activités physiques, sportives et artistiques, des connaissances sous forme de thèmes d'étude dans les activités programmées.

### 1 - Ensemble libre

Le choix des deux activités est laissé à l'initiative de chaque établissement scolaire. L'équipe pédagogique choisit les activités à programmer en fonction du projet commun, des circonstances locales, de l'environnement matériel et naturel disponible. Les activités peuvent être choisies dans l'ensemble commun ou dans l'ensemble complémentaire fournis dans les programmes de l'enseignement commun, pour permettre soit d'approfondir une activité déjà programmée, soit de découvrir une activité nouvelle.

### 2 - Connaissances et thèmes d'étude

Les trois compétences sont sollicitées. Plus que des connaissances détaillées dans les activités physiques, le programme présente les connaissances sous la forme de thèmes d'étude. Chaque compétence est assortie de plusieurs de ces thèmes. L'ensemble des thèmes est abordé en classe de seconde.

L'équipe pédagogique et l'enseignant ont la liberté de choisir les situations appropriées pour illustrer chaque thème.

Les tableaux qui suivent proposent les compétences, les connaissances et thèmes d'étude correspondants.

Compétence	Connaissances / thèmes d'étude
Préparer et réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée	La préparation spécifique, physique et mentale pour produire la meilleure performance individuelle ou collective un jour donné La planification individuelle ou collective d'un entraînement pour être prêt le jour donné La recherche de la plus grande précision gestuelle, la plus grande coordination collective ; la mise en relation de la précision et de la performance réalisée

Compétence	Connaissances / thèmes d'étude
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité	Les échauffements pour pratiquer en sécurité Les consignes de sécurité dans une activité Les dispositions mentales qui augmentent les chances de réussir L'identification et la maîtrise des phases de transition entre l'effort et la récupération La relaxation et le relâchement avant, pendant et après une activité

Compétence	Connaissances / thèmes d'étude
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	Le projet technique individuel et collectif pour atteindre le but visé L'entraînement individuel et collectif sans la sollicitation de l'enseignant La maîtrise de la progressivité de son engagement personnel L'identification des risques de blessures dans les activités choisies La tonification et la musculation en vue des activités choisies

## IV - Compétences attendues

À l'issue de l'enseignement, les compétences suivantes (développées dans les tableaux précédents) sont visées :

- affiner les techniques individuelles et les stratégies collectives ;
- travailler en situation de pression temporelle ;
- différencier plusieurs types de préparation (physique, spécifique, mentale) ;
- s'initier aux stratégies de planification d'un entraînement (progressivité, anticipation des risques de blessure, etc.) ;
- s'initier aux exercices de musculation adaptés à l'épreuve ;
- s'échauffer en assurant sa propre sécurité, la sécurité d'autrui ;
- identifier l'alternance entre les périodes d'effort et de récupération ;
- connaître les méthodes de relâchement aux différents moments de l'activité.

## V - Aspects méthodologiques de la mise en œuvre

Dans un établissement, l'ouverture d'un enseignement d'option facultative de la classe de seconde est possible pour peu que l'horaire de l'enseignement commun soit assuré.

Il n'est pas souhaitable de chercher, dès la classe de seconde, une spécialisation dans une seule activité.

Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions seront prises pour faciliter l'accès de l'enseignement d'option aux élèves, et de 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.

## VI - Évaluation

Comme tout enseignement d'éducation physique et sportive, l'option facultative donne lieu à des évaluations périodiques dont les modalités sont à définir par l'équipe pédagogique.

Des procédures adaptées d'évaluation formative et de suivi personnalisé sont à concevoir : fiche d'évolution des performances (situation de la performance par rapport au groupe d'option, carnet de suivi de l'entraînement personnel, identification des éléments susceptibles d'amélioration, 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 et des connaissances sont conçues 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) et 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.



# Modification de l'annexe 1 du 31 juillet 2000

## ■ Arrêté du 23 novembre 2001

BO n° 47 du 20 décembre 2001.

### **Programmes des enseignements de la classe de seconde générale et technologique**

Vu code de l'éducation, not. art. L. 311-2 ; A. du 10-7-1992 mod. ; A. du 18-3-1999 mod. ; A. du 4-8-1999 ; A. du 31-7-2000 ; avis du CNP du 9-10-2001 ; avis du CSE du 25-10-2001

*Article 1* - À l'annexe I de l'arrêté du 31 juillet 2000 susvisé, dans le chapitre « Éducation physique et sportive », sont ajoutés, dans la partie relative aux activités physiques, sportives et artistiques de l'ensemble commun, les six tableaux annexés au présent arrêté.

*Article 2* - 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 23 novembre 2001

Pour le ministre de l'éducation nationale et par délégation,

Le directeur de l'enseignement scolaire

Jean-Paul de GAUDEMAR

## ANNEXE

Basket-ball		Seconde
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		
Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball en utilisant prioritairement la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer le ballon, par interception, le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.		
<b>CONNAISSANCES : Informations</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Évolution du basket-ball</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> </ul>		
<b>CONNAISSANCES : Procédures</b>		
Techniques et tactiques	Connaissances sur soi	Savoir-faire sociaux
<p>L'équipe exploite le jeu rapide de la balle et la transition en attaque placée pour marquer.</p> <p><b>Attaque</b> Les élèves utilisent tout l'espace de jeu (largeur, profondeur) et enchaînent les actions sur la base des gestes fondamentaux (dribble, passe, tir) toujours réalisés en mouvement.</p> <p><b>Porteur de balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe, reçoit en mouvement</li> <li>- Tire en course, à l'arrêt, début de tir en suspension, rebonds offensifs</li> <li>- Le dribble fait l'objet d'une attention particulière (décentration du regard sur le ballon)</li> <li>- Dribbles de débordement et d'équilibration (main préférentielle)</li> </ul> <p><b>Non-porteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'écarte à distance optimale pour offrir un choix maximum au porteur</li> <li>- S'étage (appui, soutien) et utilise la largeur du terrain</li> </ul> <p><b>Défense :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves harcèlent le porteur le plus loin possible du panier et contestent pour récupérer la balle sur les trajectoires (homme à homme)</li> </ul> <p>L'ensemble nécessite de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les transitions rapides (changements de tâches imposés par les changements de statut attaquant-défenseur)</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>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : d'agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, d'appréhension liée à la distance de charge, d'affectivité due au contact</li> <li>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</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 aux diverses fautes (non-contact et techniques) aux violations liées au marcher, à la reprise de dribble, au temps (3 s : attaquant dans la raquette, 5 s : balle tenue et remise en jeu, 8 s : passage de la zone arrière à la zone avant)</li> <li>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</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>- 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> </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 min de récupération. Il s'agit de rechercher le gain de la rencontre. Un panier vaut 2 points. Les règles sont celles du basket-ball mais adaptées pour la règle liée au temps pour tenter un tir (15 s au lieu de 24 s).		

<b>Football</b>		<b>Seconde</b>	
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>			
Rechercher le gain d'une rencontre de football en utilisant prioritairement l'espace et la vitesse de progression de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer par interception le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.			
<b>CONNAISSANCES : Informations</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <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>- Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique</li> <li>- Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction</li> <li>- Évolution du football</li> <li>- Règlement, sa logique, son évolution</li> <li>- Gestion des ressources durant la rencontre</li> </ul>			
<b>CONNAISSANCES : Procédures</b>			
Techniques et tactiques	Connaissances sur soi	Savoir-faire sociaux	
<p>- L'équipe exploite la vitesse de progression et de circulation de la balle.</p> <p><b>Attaque</b></p> <p>- Les élèves utilisent tout l'espace de jeu (largeur, profondeur) et enchaînent les actions sur la base des gestes fondamentaux toujours réalisés en mouvement et de signaux (feintes) qui permettent la création d'espaces libres</p> <p><b>Porteur de balle :</b></p> <p>- Passe, reçoit en mouvement</p> <p>Tire en mouvement pour augmenter la vitesse de frappe</p> <p>Dribbles de débordement et d'équilibration</p> <p>La transmission de balle fait l'objet d'une attention particulière : la passe se fait toujours dans l'espace libre avant du récepteur potentiel</p> <p><b>Non-porteur</b></p> <p>- S'écarte à distance optimale pour offrir des choix maximum au porteur</p> <p>- S'étage (appui, soutien)</p> <p><b>Défense</b></p> <p>- Les élèves freinent et harcèlent le porteur le plus loin possible du but pour récupérer la balle sur les trajectoires.</p> <p>- Une attention est portée à la formation au rôle de gardien de but.</p> <p>L'ensemble nécessite de maîtriser les changements de tâches imposés.</p>	<p><b>Avant la rencontre</b></p> <p>- Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique)</p> <p><b>Pendant la rencontre</b></p> <p>- Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, appréhension liée à la distance de charge, d'affectivité due au contact</p> <p>- Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles</p> <p>- Adapte ses choix à l'évolution du jeu</p> <p><b>À la fin de la rencontre</b></p> <p>- Apprécie objectivement le niveau de sa prestation</p>	<p>- Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel</p> <p>- Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif</p> <p>- 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.)</p> <p>- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur</p> <p>- Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude)</p> <p>- Se concerta et analyse pendant et après l'action pour être efficace</p>	

<b>SITUATION PROPOSÉE</b>
Rencontre arbitrée à 5 contre 5 sur un terrain de 40 sur 30, se déroulant en 2 mi-temps de 8 min avec 2 min 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 (suppression), les coups francs (indirects), la dimension souhaitable des buts (6 m sur 2 m, buts de football à 7), le gardien qui ne peut sortir de sa surface de jeu (13 m depuis sa ligne de but), la remise en jeu sur touche qui s'effectue aux pieds, et l'engagement après le but qui est fait par le gardien et non au milieu du terrain.

<b>Javelot</b>		<b>Seconde</b>	
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>			
Se préparer et réaliser en un nombre limité de tentatives, 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.			
<b>CONNAISSANCES : Informations</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Règles de sécurité : attendre que tous les javelots aient été lancés pour aller les récupérer, en marchant et en regardant devant soi ; porter le javelot en le maintenant vertical, vérifier l'état de la surface d'élan et de la zone de double appui (non glissante), respecter les différentes zones d'évolution sur l'espace de travail, etc.</li> <li>– Règlement de la situation proposée et de la spécialité pratiquée dans les compétitions officielles (dont conditions de validation et de mesure des jets)</li> <li>– Vocabulaire spécifique (principales phases d'un lancer, double appui, face avant, etc.)</li> <li>– Principaux facteurs de la performance (vitesse d'envol, angle d'envol, placement du javelot sur la trajectoire, etc.) pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction du niveau de ressources, et pour analyser les résultats obtenus dans les différentes modalités d'élan</li> <li>– Le javelot en athlétisme</li> </ul>			
<b>CONNAISSANCES : Procédures</b>			
Techniques et tactiques	Connaissances sur 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 : vitesse d'élan contrôlable lors du double appui ; équilibre et poids du corps sur l'appui arrière à la pose du double appui ; débiter les actions propulsives par les appuis pédestres et les membres inférieures pour les achever par le bras lanceur quand le dernier appui est posé ; rester sur les appuis le plus longtemps possible ; etc.</li> <li>– Adopte les solutions techniques pour exercer la force dans l'axe du javelot : tenue de l'engin adaptée, placement du javelot selon son angle de projection et stabilisation dans cette position durant la phase d'élan, application de la résultante des forces exercées au javelot dans le grand axe de celui-ci durant la phase de double appui (force dirigée dans la pointe de l'engin et dans l'axe de la course d'élan)</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 en toute sécurité</li> <li>– Accepte, en début d'apprentissage ou après une série d'échecs, de valoriser la précision des actions avant d'augmenter 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 son ou ses partenaires pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</li> </ul>	

<b>SITUATION PROPOSÉE</b>
<p>Une série de 4 lancers pour réaliser la meilleure performance possible, en utilisant obligatoirement deux modalités de prise d'élan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Modalité 1 : pour au moins deux essais : « élan réduit » (= départ arrêté, pieds décalés, appui G devant pour un lanceur droitier, « javelot placé », et 3 appuis maximum (GDG).</li> <li>– Modalité 2 : élan libre. Trois jets sont pris en compte pour établir la performance qui est l'addition des deux meilleures mesures avec « élan réduit » et de la meilleure mesure avec « élan libre ».</li> </ul> <p>Mesure des jets : elle valorise les lancers dans l'axe en s'effectuant perpendiculairement à la limite d'élan (ou son prolongement). La performance dépend de la zone atteinte par le javelot. Les zones de performances sont délimitées par des lignes parallèles à la limite d'élan (situées tous les 2 mètres à partir de la distance minimale prise en compte dans le barème). Poids des javelots : 400 g pour les filles, 600 g pour les garçons. On ne valide pas un jet quand le javelot touche en premier le sol par la partie arrière de la hampe.</p>

<b>Hauteur</b>		<b>Seconde</b>	
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>			
Se préparer et réaliser en un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant plusieurs techniques de saut pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, et créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel.			
<b>CONNAISSANCES : Informations</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de sécurité : lieu d'impulsion (jamais au-delà d'une ligne perpendiculaire à la barre et passant par son milieu), surface d'élan et de la zone d'appel (non glissante), qualité et dimension de la zone de réception, etc.</li> <li>- Règlement de la spécialité (dont conditions de validation d'un saut)</li> <li>- Vocabulaire spécifique (jambe d'appel, jambe libre, les principales phases d'un saut, etc.)</li> <li>- Concevoir le saut en hauteur comme une tâche de création de vitesse verticale (indépendamment de la technique utilisée), pour 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</li> </ul>			
<b>CONNAISSANCES : Procédures</b>			
Techniques et tactiques	Connaissances sur soi	Savoir-faire sociaux	
<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 :</li> <li>- vitesse de déplacement contrôlable à l'appel ;</li> <li>- stabilité relative de la course d'élan et du point d'appel par rapport au premier poteau ;</li> <li>- distance d'appel optimale en fonction de la vitesse de déplacement (pour avoir le point mort haut de la trajectoire du centre de gravité à la verticale de la barre)</li> <li>- orientation du pied d'appel non parallèle à la barre ;</li> <li>- amplitude adaptée de la dernière foulée</li> <li>- Adopte les solutions techniques permettant la création de vitesse verticale lors de l'appel :</li> <li>- « dérouler la cheville » (appui en talon-plante-pointe lors de l'appel)</li> <li>- poussée prolongée de la jambe d'appel</li> <li>- décollage à la verticale de l'appui</li> <li>- gainage du bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaît son niveau de performance 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>- 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 pour rentabiliser le nombre limité d'essais, 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> </ul>	

<b>SITUATION PROPOSÉE</b>
<p>Une série de sauts pour réaliser, par groupe de 2 ou 3 élèves, la meilleure performance possible. 10 essais maximum au total pour une doublette (15 pour une triplète). Au moins 4 essais pour chaque sauteur du groupe (donc 6 maximum pour un seul des 2 élèves d'une doublette, et 7 maximum pour un seul des 3 élèves d'une triplète). Utilisation obligatoire par chaque sauteur d'au moins deux techniques différentes : ciseau, ventral ou fosbury.</p> <p>La performance pour une doublette est constituée de l'addition de 4 hauteurs (6 pour une triplète), en prenant en compte le meilleur saut de chaque élève dans chacune des deux techniques utilisées.</p> <p>Course d'élan de 4 à 6 appuis maximum, et de forme rectiligne pour toutes les techniques. Montée de barre fixée à l'avance (+ 4 cm, par exemple), à partir de la barre la plus basse demandée. Aucune barre n'est obligatoire.</p>

<b>Saut de cheval</b>		<b>Seconde</b>
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		
Choisir et réaliser une série de sauts, au cheval de saut, devant un public, dans le respect des dimensions acrobatique et artistique de l'activité gymnique et du code de référence.		
<b>CONNAISSANCES : Informations</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des critères d'exécution et de réussite des sauts choisis</li> <li>- Principes d'action des deux impulsions ; jambes et épaules (premier et second vol)</li> <li>- Rôle du pareur : le placement et les points de saisies</li> <li>- Rôle du juge : les angles d'observation privilégiés</li> <li>- Attitude générale du spectateur</li> </ul>		
<b>CONNAISSANCES : Procédures</b>		
<b>Techniques et tactiques</b>	<b>Connaissances sur soi</b>	<b>Savoir-faire sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser le même saut selon trois modalités différentes (jambes groupées, écartées, tendues)</li> <li>- Réaliser une course régulière et adaptée à la modalité du saut</li> <li>- Régler son tremplin en fonction de la modalité du saut</li> <li>- Réaliser une impulsion dynamique des épaules</li> <li>- Réaliser en fin de saut une réception amortie et équilibrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représenter sous une forme imagée les trois sauts de sa prestation</li> <li>- Prendre des informations visuelles, kinésithésiques et auditives sur son saut</li> <li>- Régler son tremplin en fonction de ses possibilités</li> <li>- Entrer dans l'activité par une préparation physique et mentale adaptée</li> <li>- Se représenter mentalement son saut avant de l'exécuter</li> <li>- Organiser sa série par rapport à la contrainte de temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiquer de façon conventionnelle le début et la fin de son saut</li> <li>- Parer à deux un camarade à l'entraînement</li> <li>- Donner un avis référence sur le saut d'un autre élève</li> <li>- Organiser la sécurité de l'aire de saut pour soi et pour les autres</li> </ul>

<b>SITUATION PROPOSÉE</b>
Réaliser une série d'un saut par redressement selon trois modalités différentes (jambes groupées, tendues, écartées ou carpées), dans un maximum de temps de 3 min. La hauteur du cheval peut être comprise entre 1,10 m et 1,15 m pour les filles, et 1,20 m et 1,25 m pour les garçons (cheval en long pour les garçons et en travers pour les filles).

<b>Lutte</b>		<b>Seconde</b>	
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>			
Construire des actions offensives (attaques directes, combinaisons simples) et défensives (esquives, parades). En situation d'assaut, affronter un partenaire ou un adversaire en respectant l'éthique du combat.			
<b>CONNAISSANCES : Informations</b>			
<p><b>Sur l'activité pratiquée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments de terminologie (saisie, contrôle, forme de corps, opportunité, arbitrage)</li> <li>- Rituel de la lutte</li> </ul> <p><b>Sur le pratiquant dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux (mécanique, tactique) pour : attraper, tenir ; retourner, renverser ; se pendre, peser</li> <li>- Système énergétique sollicité</li> </ul> <p><b>Sur la pratique sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La lutte dans la famille des sports de combat</li> <li>- Les styles de lutte</li> <li>- Les luttes traditionnelles</li> <li>- L'éthique des sports de combat</li> </ul>			
<b>CONNAISSANCES : Procédures</b>			
Techniques et tactiques	Connaissances sur soi	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varie les contrôles et formes de corps utilisées debout et au sol (décalage avant, arrière, passage dessous, etc.)</li> <li>- Adapte ses choix tactiques selon l'adversaire en fonction de : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sa garde</li> <li>- son attitude</li> <li>- sa morphologie</li> <li>- ses déplacements</li> </ul> </li> <li>- Utilise les conditions favorables à la réalisation d'une technique</li> <li>- Se défend (esquive, parade)</li> <li>- Enchaîne deux attaques dans des directions et/ou des sens différents, debout et au sol (action-réaction-action)</li> <li>- Au sol, immobilise en variant les finales au moyen d'actions sur le haut du corps</li> <li>- Au sol, se dégage d'une position de « mise en danger » et est capable de « surpasser » (retourner en utilisant le déséquilibre de l'autre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait des choix techniques et tactiques en fonction de ses goûts, de sa morphologie</li> <li>- Identifie et exploite les faiblesses de l'adversaire</li> <li>- Gère le couple risque-sécurité</li> <li>- Maîtrise ses craintes et ses émotions, accepte la durée de l'affrontement</li> <li>- Définit et met en œuvre un projet individuel simple, debout et au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique les bases du règlement de la lutte scolaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise les gestes de l'arbitrage et la terminologie, la cotation des actions, les pénalités, etc.</li> </ul> </li> <li>- respecte le rituel du combat</li> </ul>	
<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>- un ou plusieurs combats avec des adversaires choisis.</li> </ul>			