

## PROJET PEDAGOGIQUE DU LYCEE

Ce document de l'inspection propose un cadre de mise en forme du projet EPS au lycée.

*Une autre présentation est envisageable dès lors qu'elle respecte les attentes.*

### TEXTES DE REFERENCE - RAPPEL

#### Voie professionnelle

Programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les classes préparatoires au C.A.P. et pour les classes préparatoires au baccalauréat professionnel (BO Spécial n°2 du 19 février 2009)

#### Voie générale et technologique

Enseignements commun, d'exploration et facultatif

Programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique (BO Spécial n°4 du 29 avril 2010)

### Eléments du programme à prendre en compte

| <b>Voie professionnelle</b>  | <b>Voie générale et technologique</b>  |
|--|--|
| Le projet doit organiser le parcours de formation pour que la <b>diversité d'expériences corporelles</b> recouvre, dans la mesure du possible, les <b>cinq compétences propres</b> à l'EPS ; <b>trois d'entre-elles</b> parmi les cinq constituent le degré de diversité <b>minimum à proposer</b> .   | Le cursus en trois ans doit l'amener à construire progressivement des acquisitions dans les <b>cinq compétences propres</b> et les <b>trois compétences méthodologiques et sociales</b> .  |
| Le projet pédagogique d'EPS atteste du <b>choix des connaissances, capacités et attitudes</b> nécessaires à la construction des compétences attendues dans les activités programmées.  | Le projet pédagogique d'EPS atteste du <b>choix des connaissances, capacités et attitudes</b> nécessaires à la construction des compétences attendues dans les activités programmées.  |
| <b>Le module de formation</b> correspond à un cycle d'apprentissage, d'une durée minimale de dix heures de pratique effective, s'appuyant sur la pratique d'une activité physique.<br>Pour chaque année d'étude, il est recommandé de proposer au moins deux et si possible <b>trois modules de formation différents</b> , relevant d'au moins deux compétences propres.   | <b>Le nombre d'heures d'enseignement</b> doit être suffisant pour permettre au plus grand nombre d'atteindre le niveau exigible des compétences attendues. La durée du cycle d'apprentissage ne saurait être inférieure à <b>dix heures de pratique effective</b> .  |
| Dans le cas où les équipes d'enseignants d'établissement souhaitent que tel ou tel module de formation ne débouche pas sur une évaluation aux examens, il leur appartient de <b>choisir collectivement les situations d'évaluation</b> , les barèmes, les critères, permettant de vérifier le niveau atteint dans les compétences attendues.   | Il comprend les outils communs permettant d'évaluer les acquis des élèves et d'assurer également une régulation du projet lui-même.<br>Il revient aux équipes de <b>construire des outils communs</b> permettant d'évaluer le niveau d'acquisition des compétences attendues et de proposer <b>un suivi des acquis</b> .   |
| Le lycée professionnel se doit <b>d'accueillir tous les élèves</b> . Il est de la responsabilité et de la compétence des enseignants de concevoir et de mettre en œuvre des traitements didactiques spécifiques, adaptés aux enjeux de formation retenus pour les différents élèves de l'établissement.<br>L'enseignant dispose de toute latitude pour <b>adapter son cours</b> , les situations d'apprentissage, les rôles distribués, les outils utilisés, les évaluations, <b>aux possibilités et ressources réelles des élèves</b> . | Le lycée se doit <b>d'accueillir tous les élèves</b> . Il est de la responsabilité et de la compétence des enseignants de concevoir et de mettre en œuvre des traitements didactiques spécifiques, adaptés aux enjeux de formation retenus pour les différents élèves de l'établissement.<br>L'enseignant dispose de toute latitude pour <b>adapter son enseignement</b> , les situations d'apprentissage, les rôles distribués, les outils utilisés, les évaluations <b>aux possibilités et ressources réelles des élèves</b> . |

LYCEE

EREA Ajaccio

### LES OBJECTIFS DU PROJET EPS

Le programme national d'EPS au lycée s'impose à tous.

Les relations entre le projet d'établissement et le projet disciplinaire d'EPS :

- sont inhérentes à la logique de projet,
- illustrent le rôle de l'EPS, discipline d'enseignement, à la réalisation du projet d'établissement
- positionnent l'EPS comme discipline d'enseignement

| Axes du projet d'établissement   | Déclinaison en EPS   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mobiliser pour améliorer la qualité de l'enseignement.</i></li> <li>- <i>L'école un lieu de réussite et d'ouverture.</i></li> <li>- <i>Accompagner et évaluer les progrès des élèves.</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Amélioration du cadre de vie, créer des espaces d'activités, remise aux normes des infrastructures</i></li> <li>- <i>Normalisation, adaptation et certification de l'enseignement.</i></li> <li>- <i>Démarche comparative filière / EPS : se sentir physiquement apte à affronter la vie professionnelle.</i></li> </ul> |

Il s'agit de définir les **objectifs spécifiques de l'établissement** qui tendent à répondre à la question :

« Qu'est-ce qu'un élève cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué à fin du cursus d'enseignement de notre établissement ? »

| Objectifs spécifiques  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>La maîtrise de la langue.</i></li> <li>- <i>Responsabiliser à l'éducation à la santé et au développement durable.</i></li> <li>- <i>Une formation, un diplôme, une insertion.</i></li> </ul> |

Ces objectifs légitiment :

- un ensemble de choix d'APSA en matière de compétences propres et de choix de contenus en matière de compétences méthodologiques et sociales,
- un choix de connaissances, capacités et attitudes par APSA programmée, nécessaires à la construction des compétences propres et des compétences méthodologiques et sociales.

**PROGRAMMATION DES APSA SUR LE CURSUS 2° - T**

| Les compétences propres à l'EPS   | Les APSA programmées |          |    |          |   |          |
|---|----------------------|----------|----|----------|---|----------|
|   | 2°                   | Vol<br>H | 1° | Vol<br>H | T | Vol<br>H |
| CP1 : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée                                |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
| CP2 : Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux             |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
| CP3 : Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique                                 |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
| CP4 : Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif                         |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
| CP5 : Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |
|   |                      |          |    |          |   |          |

**PROGRAMMATION DES APSA SUR LE CURSUS CAP**

| Les compétences propres à l'EPS   | Les APSA programmées  |       |                 |       |
|---|-----------------------|-------|-----------------|-------|
|   | 2°                    | Vol H | T               | Vol H |
| CP1 : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée                                | Javelot               | 10    | Javelot         | 20    |
|   |                       |       |                 |       |
|   |                       |       |                 |       |
| CP2 : Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux             |                       |       |                 |       |
|   |                       |       |                 |       |
| CP3 : Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique                                 |                       |       |                 |       |
|   |                       |       |                 |       |
| CP4 : Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif                         | Savate boxe française | 28    |                 |       |
|   | Badminton             | 10    | Badminton       | 12    |
|   | Football              | 10    | Football        | 14    |
|   | Basket-ball           | 12    | Basket-ball     | 12    |
|   | Tennis de table       | 10    | Tennis de table | 12    |
| CP5 : Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi | Musculation           | 10    | Musculation     | 20    |
|   |                       |       |                 |       |

## PROGRAMMATION DES CONTENUS

Par APSA programmée, listez les connaissances, capacités et attitudes **choisies** comme objets d'enseignement sous la forme de tableau.

*Les fiches ressources nationales offrent des pistes de réponse.*

| APSA : javelot   |  | Niveau de classe : 2e  |  |
|--|--|--|--|
| Niveau de compétence<br>A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.                |  |  |  |
| Connaissances  | Capacités  | Attitudes  |  |
| Les règles de sécurité.  | Lancer au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan, le javelot tenu dans la paume de la main. Coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude. | Etre attentif aux règles de sécurité.                          |  |
| Les repères d'espace : zone d'élan réduite.  | Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.  | Etre concentré avant chaque lancer.                            |  |
| Les performances avec ou sans élan réduit.   | En phase finale finir grand et équilibré face à la zone de chute.  | Prendre en compte les informations transmises pour progresser. |  |
| Socle commun : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP2 = apprécier des trajectoires, des performances.</li> <li>• CP5 = respecter les règles simples sécuritaires.</li> </ul> |  |  |  |

| APSA : javelot   |  | Niveau de classe : T  |  |
|--|--|---|--|
| Niveau de compétence<br>réaliser la meilleure performance en enchaînant sans rupture prise d'élan et phase finale de double appui.   |  |   |  |
| Connaissances  | Capacités  | Attitudes   |  |
| Le règlement : déroulement de la prestation.   | Prendre des informations visuelles (vissage, dévissage, relâchement, grandissement)  | Se préparer et se concentrer avant chaque essai.                        |  |
| Les repères d'espace : aire de lancer, prise de marques pour l'élan, déclenchement pas croisés ou chassés.   | Etalonner sa course d'élan avec des repères intermédiaires pour rester équilibré, ne pas piétiner, ne pas dépasser les limites.      | Être à l'écoute de repères sur soi révélateurs du placement du javelot. |  |
| Les performances et leur appréciation.   | Mettre en relation les performances, les trajectoires réalisées et les informations transmises avec l'analyse de sa propre activité. | S'engager dans l'activité.  |  |
| Socle commun : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP2 = apprécier des trajectoires, des performances.</li> <li>• CP5 = respecter les règles simples sécuritaires.</li> </ul> |  |   |  |

| APSA : Badminton   |   | Niveau de classe : 2e                                       |  |
|--|---|---|--|
| Niveau de compétence<br>Rechercher un gain d'une rencontre en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables sur tout le terrain. |   |   |  |
| Connaissances  | Capacités   | Attitudes   |  |
| Le règlement en simple : le service, les lignes, le filet.   | Service réglementaire (volant frappé du haut vers le bas et l'avant).                   | Chercher à gagner en respectant les règles et l'adversaire. |  |
| Le vocabulaire spécifique : volant, service, dégagement amorti.  | Déplacer son adversaire par une succession de frappes variées en largeur ou en longueur | Savoir perdre ou gagner.                                    |  |
| Les zones du terrain adverses : zone avant et zone arrière qui mettent en difficulté l'adversaire.   | Repérer la position de l'adversaire et viser un espace libre qui le met en difficulté.  | Accepter de jouer avec des adversaires différents.          |  |
| Socle commun : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 = s'exprimer correctement à l'oral.</li> <li>• CP6 = pratiquer en autonomie et auto arbitrage.</li> </ul>      |   |   |  |

| APSA : Badminton  |   | Niveau de classe : T  |  |
|---|---|---|--|
| Niveau de compétence<br>Gagner en construisant le point sur la continuité et la rupture sur tout le terrain.  |   |   |  |
| Connaissances   | Capacités   | Attitudes   |  |
| La gestion du temps d'action qui amène soi et l'adversaire à faire des choix entre renvoi sécuritaire ou de rupture.  | Reconnaître une situation favorable pour soi et l'utiliser pour rompre l'échange. | Etre dans l'intention de rupture dès le service et pendant tout le jeu. |  |
| La notion de volant favorable, celui qui nous laisse le temps de nous organiser pour le frapper favorablement.  | Garder la raquette haute pendant tout l'échange en prise universelle.             | Etre persévérant et motivé dans l'action.                               |  |
| Les coups utilisés en attaque et défense.   | Combiner le jeu en profondeur (contre, amorti, lob) et en largeur                 | Rester lucide pour choisir la meilleure réponse.                        |  |
| Socle commun : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 = s'exprimer correctement à l'oral.</li> <li>• CP6 = pratiquer en autonomie et auto arbitrage.</li> </ul> |   |   |  |

| APSA : Football   |  | Niveau de classe : 2e  |  |
|---|--|--|--|
| <p>Niveau de compétence<br/>           Dans un jeu collectif à effectif réduit, gagner par des choix pertinents de passes ou dribble en accédant régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable face à une défense qui gêne la progression adverse.</p> |  |  |  |
| Connaissances   | Capacités  | Attitudes  |  |
| Les règles simples : l'engagement, sorties, remises en jeu, contacts.   | S'informer avant d'agir : partenaires, adversaires, espaces libres et cible horizontale.   | S'engager dans le jeu avec fair-play.                        |  |
| Le statut d'attaquant (PB) et de défenseur (NPB).   | En attaque :<br>PB : coordonner des actions de contrôle, de conduite de balle, de passe de tir.<br>NPB : s'écarter et se démarquer à distance de balle et visible du PB.<br>En défense :<br>intercepter la position du ballon en se plaçant sur les lignes de passes adverses. | Prendre ses responsabilités en tant que PB et NPB.           |  |
| L'arbitrage sur les fautes essentielles.  | Connaître le score à tout moment de la rencontre.  | Respecter les règles et partenaires. Reconnaître ses fautes. |  |
| <p>Socle commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP4 = connaissance générale sur l'origine culturelle de l'activité.</li> <li>• CP5 = Respecter la vie (pratique) collective.</li> </ul>  |  |  |  |

| APSA : football   |   | Niveau de classe : T                             |  |
|---|---|--|--|
| <p>Niveau de compétence<br/>           Dans un jeu collectif à effectif réduit, gagner par une montée de balle collective par une continuité d'action.</p>  |   |  |  |
| Connaissances   | Capacités   | Attitudes  |  |
| Vocabulaire enrichi : appui / soutien.  | Identifier son placement en défense comme en attaque.   | Accepter la répartition des rôles dans l'équipe. |  |
| Les différentes formes de frappes dans le ballon.   | En attaque :<br>PB : jouer en appui court ou long, enchaîner des actions pour donner et recevoir le ballon.<br>NPB : enchaîner des actions de placement, déplacement, remplacement<br>En défense : se placer et se replacer pour se répartir les rôles entre partenaires. | Adapter ses choix en fonction du score.          |  |
| Les différentes actions collectives : jeu long ou court, direct ou indirect.  | Arbitrer et se déplacer avec l'action de la rencontre.  | S'imposer dans ses décisions.                    |  |
| <p>Socle commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP4 = connaissance générale sur l'origine culturelle de l'activité.</li> <li>• CP5 = Respecter la vie (pratique) collective</li> </ul> |   |  |  |

| APSA : Basket-ball   |  | Niveau de classe : 2e                   |  |
|--|--|---|--|
| <p>Niveau de compétence</p> <p>Dans un jeu collectif à effectif réduit, gagner par des choix pertinents de passes ou dribble en accédant régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable face à une défense qui gêne la progression adverse dans le respect du non contact.</p> |  |   |  |
| Connaissances  | Capacités  | Attitudes                               |  |
| Les règles simples :<br>Sorties, remises en jeu, contact, reprise de dribble, marcher.   | Se situer sur le terrain, les partenaires, les adverses, les espaces libres et la cible verticale.   | S'engager dans le jeu avec fair-play.   |  |
| Le statut d'attaquant (PB) et de défenseur (NPB).  | En attaque :<br>PB : choisir en fonction de la position du défenseur proche et de sa position sur le terrain, de partir seul en progression ou d'échanger ou encore tirer.<br>NPB : se mettre à distance de passe pour lui offrir des solutions en appui ou soutien. | Adapter ses choix en fonction du score. |  |
| L'arbitrage sur les fautes essentielles.   | Arbitrer et se déplacer avec l'action de la rencontre.   | S'imposer dans ses décisions.           |  |
| <p>Socle commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP4 = connaissance générale sur l'origine culturelle de l'activité.</li> <li>• CP5 = Respecter la vie (pratique) collective</li> </ul>  |  |   |  |

| APSA : Basket-ball  |  | Niveau de classe : T   |  |
|---|--|--|--|
| <p>Niveau de compétence</p> <p>Rechercher un gain de match en assurant une montée balle rapide quand la situation le permet.</p>  |  |  |  |
| Connaissances   | Capacités  | Attitudes  |  |
| La zone de marque et la position favorable de tir.  | A l'arrêt tenir la balle à 2 mains armées haut.  | Prendre ses responsabilités en tant que PB.                  |  |
| Différentes modalités de jeu :<br>Circulation de la balle et des joueurs dans la phase de progression ou placée.  | En attaque :<br>PB : enchaîner un déplacement vers l'avant après un échange réussi (passe et va, passe et suit.)<br>NPB : traverser la raquette pour offrir des solutions au pb. | Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs. |  |
| Règles du jeu : 3" dans la raquette et retour en zone.  | Coordonner ses actions avec ses partenaires.   | Reconnaître ses fautes.                                      |  |
| <p>Socle commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP4 = connaissance générale sur l'origine culturelle de l'activité.</li> <li>• CP5 = Respecter la vie (pratique) collective</li> </ul> |  |  |  |

| APSA : tennis de table   |  | Niveau de classe : 2e                                       |  |
|--|--|---|--|
| Niveau de compétence<br>Rechercher un gain en jouant régulier en CD ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour rompre l'échange par une balle placée. |  |   |  |
| Connaissances  | Capacités  | Attitudes   |  |
| Règles du jeu : service, filet, rebonds, pas contact main libre sur la table.  | Servir de façon réglementaire.   | Respecter les règles.                                       |  |
| Principes d'efficacité : prise, inclinaison et orientation de la raquette au moment du contact sur la trajectoire de la balle. Placement par rapport à la table.       | Orienter les surfaces de frappe pour atteindre différentes cibles latérales en CD et Revers et peu à peu produire des trajectoires tendues | Ne pas se décourager quand le résultat n'est pas favorable. |  |
| La notion de « balle donnée » (mi-hauteur) qui met l'adversaire en situation favorable   | Repérer la situation favorable « balle donnée » ou adversaire décalé pour le déborder.   | Rester concentré pour éviter de donner la balle.            |  |
| Socle commun :<br>CP1 = s'exprimer correctement à l'oral.<br>CP6 = Pratiquer en autonomie.   |  |   |  |

| APSA : tennis de table   |   | Niveau de classe : T  |  |
|--|---|---|--|
| Niveau de compétence<br>Rechercher un gain en construisant le point par un combiné du jeu régulier et placé et quand la situation est favorable en variant les frappes (vitesse et direction). |   |   |  |
| Connaissances  | Capacités   | Attitudes   |  |
| Les conséquences des rotations sur l'après rebond.   | Se rappeler que la raquette trop fermée entraîne la balle dans le filet et qu'une raquette trop ouverte fait sortir la balle de la table (autorégulation) | Tenir compte des conseils.  |  |
| Modalités de réalisation de différents coups permettant de créer une situation favorable.  | Se créer une arme au service en jouant placé et accéléré. Aller vers les effets.  | Etre dans l'intention de rupture dès le service et dès une balle favorable. |  |
| Quelques schémas de jeu simples.   | Créer un lien entre le service et le renvoi probable pour préparer la balle suivante.   | Oser prendre des risques pour progresser.                                   |  |
| Socle commun :<br>CP1 = s'exprimer correctement à l'oral.<br>CP6 = Pratiquer en autonomie.   |   |   |  |

| APSA : Musculation  |   | Niveau de classe : 2e   |  |
|---|---|---|--|
| Niveau de compétence<br>Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus dans le respect de son intégrité physique.   |   |   |  |
| Connaissances   | Capacités   | Attitudes   |  |
| Les conditions d'une pratique en sécurité liée au matériel, aux postures, à l'aide.<br>La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée. | Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel). | Se conformer au temps de récupération prévu.                    |  |
| Les groupes musculaires sollicités dans la pratique :<br>La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.  | Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés.       | Renseigner son camarade postures, trajets moteurs, respiration. |  |
| La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).  | S'hydrater souvent et placer une respiration en fonction du régime de contraction, du type d'exercice et du matériel utilisé.                   |   |  |
| Socle commun : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP2 = reconnaître certains muscles.</li> <li>• CP3 = Observer des planches anatomiques et planches d'exercices.</li> </ul>  |   |   |  |

| APSA : Musculation   |  | Niveau de classe : T   |  |
|--|--|--|--|
| Niveau de compétence<br>Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus dans le respect de son intégrité physique.    |  |  |  |
| Connaissances  | Capacités  | Attitudes  |  |
| Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :<br>Recherche de puissance, d'entretien physique général et esthétique.  | Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus.                             | Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.                         |  |
| Les paramètres de construction d'une séance.<br>La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération -                             | Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique.        | Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. |  |
| La mise en relation forme de travail et ressenti (tension, gêne, tremblements, brûlures) à l'issue d'une mobilisation musculaire pour réguler la charge de travail                 | Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique. | Ecouter son corps et concevoir son propre entraînement.                                |  |
| Socle commun : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP2 = reconnaître certains muscles.</li> <li>• CP3 = Observer des planches anatomiques et planches d'exercices.</li> </ul> |  |  |  |

| APSA : savate boxe française   |   | Niveau de classe : 2e  |
|--|---|--|
| Niveau de compétence<br>Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées   |   |  |
| Connaissances  | Capacités   | Attitudes  |
| <p>Les formes d'attaques : direct pour les poings, fouetté pour les pieds.</p> <p>Le principe pour « toucher » réglementairement : déplacement et placement à distance de touche.</p> <p>Les principes pour se protéger :</p> <p>La garde et son maintien.</p> | <p>Dissocier l'action des membres supérieurs et inférieurs.</p> <p>Apprécier les distances.</p> <p>En attaque : se déplacer pour se placer à distance de touche.</p> <p>Réaliser une touche réglementaire sans risque pour l'adversaire.</p> <p>En défense : adopter la position de garde de référence : appuis au sol pieds décalés, poings écartés à hauteur des mâchoires, coudes en contact au buste.</p> | <p>Respecter l'éthique et le rituel de l'activité.</p> <p>Accepter de toucher et d'être touché par son adversaire.</p> <p>Maitriser ses émotions : se contenir et doser les touches.</p> |
| <p>Différents types d'enchaînements : (poings-pieds, pieds-poings, poings-pieds)</p> <p>Différentes façons de se protéger pour pouvoir riposter :</p> <p>Parades esquives.</p>   | <p>Construire des attaques précises en s'adaptant à un adversaire mobile pour toucher avec l'extrémité des segments pieds-poings.</p>   | <p>S'engager dans l'activité.</p>  |
| <p>Le règlement de l'assaut en scolaire :</p>  | <p>Appliquer le protocole et commandements : saluez-vous en garde, boxe, stop.</p> <p>Intervenir de façon affirmée pour permettre une pratique sécuritaire.</p>   | <p>Etre rigoureux et vigilants quant à la sécurité des tireurs.</p>  |
| <p>Socle commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 = s'exprimer correctement à l'oral</li> <li>• CP4 = Connaissance générale sur l'origine culturelle de l'activité.</li> </ul>  |   |  |

| APSA : savate boxe française  |   | Niveau de classe : T  |  |
|---|---|---|--|
| <p>Niveau de compétence</p> <p>Intégrer des principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de technique spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.</p> |   |   |  |
| Connaissances   | Capacités   | Attitudes   |  |
| Différents types d'enchaînements.   | <p>En attaque :</p> <p>Combiner des attaques avec enchainements de pieds et*ou poings sur les différents niveaux de cibles autorisées.</p> <p>Alterner les déplacements avant et arrière avec déplacements latéraux afin d'optimiser ses attaques et ripostes.</p> <p>En défense : réaliser des moyens de protection adaptés aux attaques adverses.</p> | Maitriser son engagement dans l'assaut.                     |  |
| Evaluer son point fort, son point faible et ceux de l'adversaire.   | Construire des attaques à partir de ses observations.   | Prendre en compte ses observations.                         |  |
| <p>Le juge : la cotation et le comptage des points (en poings et pieds.</p> <p>Les critères permettant de juger la validité d'une touche.</p>   | <p>Identifier et compter en poings ou pieds pour un tireur.</p> <p>Compter de façon fiable les touches valides et non-valides (dans le vide, sur les avant-bras ou les gants)</p>   | Comparer son résultat avec les autres juges après l'assaut. |  |
| <p>Socle commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 = s'exprimer correctement à l'oral</li> <li>• CP4 = Connaissance générale sur l'origine culturelle de l'activité.</li> </ul>   |   |   |  |

## L'EVALUATION PAR APSA

Pour chaque APSA programmée, rédigez une **fiche** précisant :

- Le niveau de compétence visé
- Le dispositif ou la situation d'évaluation
- Les éléments pris en compte support de la notation
  - o L'outil de notation
- Les adaptations prévues pour les élèves inaptes partiels ou présentant un handicap physique

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |  |  |
|---|--|--|--|
| Javelot (2°)<br>Cf. fiche contenus correspondante.  | Chaque élève réalise <b>5 essais</b> avec élan, les <b>2 meilleurs essais</b> sont retenus pour la notation. Essai nul = règlement officiel.   |  |  |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |  |  |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14   |
| Echauffement  | Mise en train bâclée et rapide.  | Mise ne train progressive avec mobilisation articulaire.     | Idem + intégrant des lancers d'échauffement sécurisés.   |
| Sécurité  | Respecte la moitié des consignes, manipule son matériel avec sécurité.   | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. Capable d'intervenir auprès de ces camarades. |
| Performance   | Entre 8.00 et 16.00<br><b>(garçons 700g)</b><br>Entre 3.00 et 8.50<br><b>(Filles 600g)</b>   | Entre 16.50 et 22.00<br>Entre 9.00 et 12.00                  | Entre 22.50 et 30.00<br>Entre 12.50 et 18.00   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |  |  |  |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |  |  |
| Javelot (2°)<br>Cf. fiche contenus correspondante.  | Chaque élève réalise <b>6 essais</b> avec ou sans élan, <b>le meilleur essai</b> est retenu pour la notation. Comme filles et garçons utilisent un 600g, le barème fille est davantage allégé. Essai nul = règlement officiel. |  |  |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |  |  |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14   |
| Echauffement  | Mise en train bâclée et rapide.  | Mise ne train progressive avec mobilisation articulaire.     | Idem + intégrant des lancers d'échauffement sécurisés.   |
| Sécurité  | Respecte la moitié des consignes, manipule son matériel avec sécurité.   | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. Capable d'intervenir auprès de ces camarades. |
| Performance   | Entre 6.00 et 14.00<br><b>(garçons 600g)</b><br>Entre 2.00 et 8.00<br><b>(Filles 600g)</b>   | Entre 14.50 et 20.00<br>Entre 8.50 et 11.00                  | Entre 20.50 et 28.00<br>Entre 11.50 et 17.00   |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |  |  |
|---|---|--|--|
| Javelot (T)<br>Cf. fiche contenus correspondante.   | Chaque élève effectue <b>6 essais</b> avec élan. Les 2 meilleurs essais sont retenus pour la notation. Essai nul = règlement officiel.  |  |  |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |  |  |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14   |
| Echauffement  | Mise en train bâclée et rapide.   | Mise en train progressive avec mobilisation articulaire.     | Idem + intégrant des lancers d'échauffement sécurisés.   |
| Sécurité  | Respecte la moitié des consignes, manipule son matériel avec sécurité.  | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. Capable d'intervenir auprès de ces camarades. |
| Performance   | Entre 9.00 et 17.00<br>Garçons 700g<br>Entre 5.00 et 10.60  | Entre 17.50 et 23.50<br>Entre 11.10 et 14.00                 | Entre 24.00 et 32.50<br>Entre 14.50 et 20.80   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |   |  |  |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |  |  |
| ... Cf. fiche contenus correspondante.  | Chaque élève effectue <b>7 essais</b> avec ou sans élan. Le meilleur essai est retenu pour la notation. Essai nul = règlement officiel. |  |  |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |  |  |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14   |
| Echauffement  | Mise en train bâclée et rapide.   | Mise en train progressive avec mobilisation articulaire.     | Idem + intégrant des lancers d'échauffement sécurisés.   |
| Sécurité  | Respecte la moitié des consignes, manipule son matériel avec sécurité.  | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. | Respecte les consignes, manipule son matériel avec sécurité. Capable d'intervenir auprès de ces camarades. |
| Performance   | Entre 7.00 et 15.00<br>Entre 2.00 et 7.60   | Entre 15.50 et 21.50<br>Entre 8.10 et 11.00                  | Entre 22.00 et 30.50<br>Entre 11.50 et 17.80   |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |   |   |
|---|--|---|---|
| Badminton (2°)<br>Cf. fiche contenus correspondante   | Les élèves regroupés sous forme de poules de niveau homogène. La rencontre se joue en 2 sets gagnants de 11 pts. 2 points d'écart. Chaque joueur arbitre au moins une rencontre.   |   |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |   |   |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14  |
| Elaboration de l'échange  | L'élève subit le volant, le renvoi est explosif et aléatoire.  | Les trajectoires sont hautes et centrales.                      | La raquette oriente le jeu dans les espaces latéraux du terrain.                |
| Placement/déplacement/replacement   | L'élève est statique et le volant joué dans son espace proche.   | L'élève commence des déplacements sur le coté.                  | L'élève se déplace sur tout l'espace.   |
| Gain des rencontres   | Le jeu est remporté par surtout les fautes adverses non provoquées.  | La rupture du jeu s'effectue par renvois variés.                | La rupture commence à être volontaire par des accélérations des renvois par ex. |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |  |   |   |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |   |   |
| Cf. fiche contenus correspondante   | Les élèves regroupés sous forme de poules de niveau homogène. La rencontre se joue en 2 sets gagnants de 9 pts. Le service est autorisé sous diverses formes. Pas de cotés pair et impair. L'arbitre est un élève apte chargé également de la récupération et restitution du volant. |   |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |   |   |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14  |
| Elaboration de l'échange  | L'élève renvoie après 2 touches sur la raquette autorisée.   | Les trajectoires sont en cloches aléatoires et souvent courtes. | L'élève renvoie en une touche la raquette orienté vers l'espace de jeu.         |
| Placement/déplacement/replacement   | Inexistants, ou approximatifs et en retards.   | Se déplace mais a du mal à enchaîner les actions.               | Se déplace latéralement.  |
| Gain des rencontres   | Le point est marqué par faute adverse non provoquée.   | Le point est marqué volontairement et simplement.               | La rupture du jeu s'effectue par renvois variés.                                |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |   |   |
|---|---|---|---|
| Badminton (T)<br>Cf. fiche contenus correspondante  | Les élèves regroupés sous forme de poules de niveau homogène. La rencontre se joue en 2 sets gagnants de 11 pts. 2 points d'écart. Chaque joueur arbitre au moins une rencontre.  |   |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |   |   |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14  |
| Elaboration de l'échange  | Le joueur pousse son adversaire vers le fond par des trajectoires simples et peu variées.   | En situation favorable non provoquée, le joueur pousse à la faute son adversaire par des trajectoires diverses. | Le joueur provoque des situations favorables par les divers principes du jeu et notamment en accélérant le rythme et les frappes. |
| Placement/déplacement/replacement   | Le joueur enchaîne des actions sur des déplacements simples imposés par l'adversaire.   | Le joueur se déplace en largeur et profondeur en défendant des points.  | Le joueur se déplace partout sur l'espace de jeu, défend et renvoie.  |
| Gain des rencontres   | Le point est marqué par faute adverse non provoquée.  | Le gain se fait à l'occasion de ruptures non provoquées.  | Le gain s'effectue par des ruptures provoquées.   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |   |   |   |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |   |   |
| Cf. fiche contenus correspondante   | Les élèves regroupés sous forme de poules de niveau homogène. La rencontre se joue en 2 sets gagnants de 11 pts. Le service est autorisé sous diverses formes. Pas de cotés pair et impair. L'arbitre est un élève apte chargé également de la récupération et restitution du volant. |   |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |   |   |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14  |
| Elaboration de l'échange  | L'élève renvoie après 2 touches sur la raquette autorisée.  | Les trajectoires sont hautes et aléatoires.   | La raquette oriente le jeu dans les espaces latéraux du terrain.  |
| Placement/déplacement/replacement   | Inexistants, ou approximatifs et en retards.  | Se déplace mais a du mal à enchaîner les actions.   | Se déplace sur tout l'espace.   |
| Gain des rencontres   | Le point est marqué par faute adverse non provoquée.  | Le point est marqué volontairement et simplement.   | La rupture du jeu s'effectue par renvois variés.  |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |  |  |
|---|--|--|--|
| Football / basket-ball (2°)<br>Cf. fiche contenus correspondante                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FB = Match à 4x4, sans gardien et mini buts, sur terrain de 20x12. Equipes homogènes. Mini-tournoi. Règles prédéfinies et adaptées. Match de 10'.</li> <li>• BB = Match 4x4, Règles prédéfinies et adaptées. Match de 10'.</li> </ul> |  |  |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |  |  |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14   |
| L'Organisation collective   | Jeu discontinu. Les actions sont souvent individuelles.  | La balle progresse vers l'avant par l'action d'au moins 2 joueurs.   | La balle progresse par une action collective identifiable.                                       |
| L'individuel attaquant PB/NPB   | PB egocentrique et NPB en attente. L'action échoue souvent.  | Le PB voit les NPB et les NPB voient le PB. La balle progresse collectivement. Démarquage et remplacement. | Enchaîne Passe et va. Le PB dribble l'adversaire direct et se met en situation favorable de tir. |
| L'individuel défenseur.   | Passif, fait des fautes.   | Gêne et ralentit.  | Gêne et récupère....   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |  |  |  |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |  |  |
| Cf. fiche contenus correspondante   | Match à 4x4, 2 inaptes partiels ou handicapés avec 2 aptes (non notés) ou encore 1 inapte partiel, un handicapé et 2 aptes. Match de 7'.   |  |  |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |  |  |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14   |
| L'Organisation collective   | Jeu discontinu. Les actions sont souvent individuelles.  | La balle progresse vers l'avant par l'action d'au moins 2 joueurs.   | La balle progresse par une action collective identifiable.                                       |
| L'individuel attaquant PB/NPB   | PB egocentrique et NPB en attente. L'action échoue souvent.  | Le PB voit les NPB et les NPB voient le PB. La balle progresse collectivement. Démarquage et remplacement. | Enchaîne Passe et va. Le PB dribble l'adversaire direct et se met en situation favorable de tir. |
| L'individuel défenseur.   | Passif, fait des fautes.   | Gêne et ralentit.  | Gêne et récupère....   |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |  |   |
|---|---|--|---|
| Football / basket-ball(T)<br>Cf. fiche contenus correspondante  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Match à 4x4, sans gardien et mini buts, sur terrain de 20x12. Equipes homogènes. Mini-tournoi. Règles prédéfinies et adaptées.</li> <li>BB = Match 4x4, Règles prédéfinies et adaptées. Match de 10'.</li> </ul> |  |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |  |   |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14  |
| L'Organisation collective   | Actions simples en attaque basées sur le PB. Les montées sont souvent à vers l'espace de marque.  | La balle progresse vers la cible par l'utilisation du jeu en largeur et en profondeur.   | Organisation offensive capable de passer du jeu rapide au jeu placé à l'approche de la cible.                           |
| L'individuel attaquant PB/NPB   | Le PB joue à l'instinct et le NPB suit et s'adapte au PB.   | PB gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle.<br>NPB : se rend disponible. | Le PB est capable de conserver la balle sous la pression de la défense adverse<br>Le NPB offre des options de réponses. |
| L'individuel défenseur.   | En retard, gêne irrégulièrement l'adversaire direct.  | ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct.   | Déplacements et replacements en fonction des intentions défensives.   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |   |  |   |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |  |   |
| Cf. fiche contenus correspondante   | Match à 4x4, 2 inaptes partiels ou handicapés avec 2 aptes (non notés) ou encore 1 inapte partiel, un handicapé et 2 aptes. Match de 7'.  |  |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |  |   |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14  |
| L'Organisation collective   | Jeu discontinu. Les actions sont souvent individuelles.   | La balle progresse vers l'avant par l'action d'au moins 2 joueurs.   | La balle progresse par une action collective identifiable.  |
| L'individuel attaquant PB/NPB   | PB egocentrique et NPB en attente. L'action échoue souvent.   | Le PB voit les NPB et les NPB voient le PB. La balle progresse collectivement. Démarquage et remplacement.   | Enchaîne Passe et va. Le PB dribble l'adversaire direct et se met en situation favorable de tir.                        |
| L'individuel défenseur.   | Passif, fait des fautes.  | Gêne et ralentit.  | Gêne et récupère....  |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |   |  |
|---|---|---|--|
| Tennis de table (2°)<br>Cf. fiche contenus correspondante   | Regroupement des élèves en poules mixte de niveau homogène. Une rencontre se joue en 2 sets gagnants de 11 pts avec 2 points d'écart. 2 services chacun, alterné en cas d'égalité. Chaque joueur arbitre une rencontre.                                     |   |  |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |   |  |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14   |
| Echange   | Ne maîtrise pas le rebond de la balle sur la raquette. Les rebonds sont hauts et centraux. « joue régulier »  | Capable d'envoyer la balle sur les espaces latéraux de la table. Les rebonds sont moins hauts. « commence à jouer placé » | Les rebonds sont plus rasants. Le jeu s'effectue latéralement et en profondeur. Quelques accélérations. « Joue placé » |
| Placement<br>Déplacement<br>Remplacement  | L'élève est scotché à la table et joue dans son espace proche.  | L'élève se déplace à défaut de technique.   | Apparition du déplacement pour jouer en position favorable.  |
| Gain des rencontres   | Points marqués par fautes adverses.   | Points marqués un début de rupture fortuite du jeu.   | Points marqués par une rupture volontaire du jeu.  |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |   |   |  |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |   |  |
| Cf. fiche contenus correspondante   | Idem avec règles adaptées : progresser vers les vraies règles. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de balle à remettre au service si le filet est frôlé.</li> <li>• Droit à 2 rebonds avant renvoi.</li> <li>• Main en appui autorisée.</li> </ul> |   |  |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |   |  |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14   |
| Echange   | Subit le rebond sur la raquette malgré les 2 rebonds. Renvoi explosif.  | Renvoi sur la table avec 2 rebonds mais trajectoires hautes non dirigées.   | Capable d'échanger régulièrement avec 1 rebond. Trajectoires encore hautes.  |
| Placement<br>Déplacement<br>Remplacement  | Elève figé à la table, une main systématiquement en appui, échec du renvoi.   | Elève près de la table mais joue dans son espace proche.  | L'élève se déplace un peu à défaut de technique. Ne s'appuie plus sur la table.  |
| Gain des rencontres   | Points quasi inexistants.   | Points marqués par fautes adverses.   | Points marqués un début de rupture fortuite du jeu.  |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |  |   |
|---|---|--|---|
| Tennis de table (T)<br>Cf. fiche contenus correspondante  | Regroupement des élèves en poules mixte de niveau homogène. Une rencontre se joue en 2 sets gagnants de 11 pts avec 2 points d'écart. 2 services chacun, alterné en cas d'égalité. Chaque joueur arbitre une rencontre. |  |   |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |  |   |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14  |
| Echange   | Le service est simple. Les placements de balle sont volontaires mais peu variés. Le rythme est lent mais les actions sur la balle sont réactives.   | Services en profondeur qui cherche à marquer le point. Capable de jouer placé et/ou avec accélération. « commence à jouer vite » | Services variés, cherche à prendre l'initiative. Début de balle à effets. Des trajectoires à ras le filet.    |
| Placement<br>Déplacement<br>Remplacement  | Déplacements encore tardifs après le jeu adverse.   | L'élève distingue le placement différencié en CD et R en situation favorable.  | L'élève automatise son placement. Commence à se replacer pour frapper la balle.                               |
| Gain des rencontres   | Gain sur fautes adverses.   | Exploitation de balles favorables occasionnellement provoquées.  | Provoque l'apparition de balles favorables.   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |   |  |   |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |  |   |
| Cf. fiche contenus correspondante   | Idem avec règles adaptées : progresser vers les vraies règles <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de balle à remettre au service si le filet est frôlé.</li> </ul>   |  |   |
| Éléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |  |   |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14  | Acquise > 14  |
| Echange   | Renvoi sur la table avec 1 rebond mais trajectoires hautes non dirigées.  | Capable d'échanger régulièrement avec 1 rebond. Trajectoires encore hautes.  | Service est simple et touche moins le filet. Les trajectoires moins hautes et peu variées. « jouer régulier » |
| Placement<br>Déplacement<br>Remplacement  | Elève près de la table mais joue dans son espace proche.  | L'élève se déplace un peu et tardivement à défaut de technique.  | Apparition du déplacement pour éviter l'échec du renvoi et donc prendre un point.                             |
| Gain des rencontres   | Points marqués par fautes adverses.   | Points marqués un début de rupture fortuite du jeu.  | Points marqués un essai volontaire de rupture du jeu.   |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |   |  |
|---|---|---|--|
| Musculation Cf. fiche contenus correspondante (2° & T)  | <p>L'élève présente, réalise et analyse la séance d'entraînement soumise à évaluation. Le projet est individuel mais obligation d'un partenaire.</p> <p>2 phases :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel.</li> <li>la réalisation de cette séance.</li> </ul> <p>Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).</p> |   |  |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence  |   |  |
|   | En cours < 10   | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14   |
| Conception de la séance   | Le projet est incomplet, incohérent entre la prévision et la réalisation.   | Le projet est complet et cohérent. S'appuie sur des motifs personnels.                    | Le projet est complet et cohérent. S'appuie sur des motifs personnels. Des connaissances de l'entraînement justifient davantage les choix des groupes musculaires. |
| Réalisation   | Dégradation du mouvement :<br>Trajet Respiration<br>Charge et posture non acquies ou en voie d'acquisition.   | Trajet correct,<br>Respiration intégrée<br>Charge parfois inadaptée et posture sécurisée. | Trajet : début et fin du mouvement corrects, respiration intégrée efficace et la charge est suffisante. Assure sa sécurité et celle des autres.                    |
| Analyse & régulation  | Pas de bilan ou d'autocorrection.   | Ebauche de bilan et de régulation.  | Bilan et régulation à partir du vécu.  |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |   |   |  |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation  |   |  |
| Cf. fiche contenus correspondante   | <p>Idem ci-dessous mais : « jouer sur les variables ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>retirer les exercices sollicitant les segments atteints (ex. proposer la flexion d'un bras avec haltère au lieu du curl barre qui fait travailler les 2)</li> </ul>   |   |  |
| Adaptations possibles   | <ul style="list-style-type: none"> <li>charges (+) / répétitions (-) ou inversement.</li> <li>Solliciter tous les groupes musculaires ou que membres sup. ou qu'inf.</li> <li>Ne pas solliciter les dos (lombaires, Abdo, squats...)</li> </ul>   |   |  |
| Types d'effort  | <p>Intensités variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faibles charges cf. poids du corps et nombreuses répétitions (20)</li> <li>Charges permettant peu de répétitions (10)</li> </ul>   |   |  |
| Types de mouvements   | <p>Chaque exercice sollicite principalement un groupe musculaire et ses antagonistes</p> <p>Les élèves ont des fiches de travail indiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les postures sécuritaires pour préserver le dos et les articulations</li> <li>le placement de la respiration au cours de l'effort</li> <li>les consignes pour une réalisation ample et optimale</li> <li>le rôle du partenaire qui aide à manipuler le matériel et qui corrige celui qui travaille</li> </ul>   |   |  |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |   |  |
|---|--|---|--|
| Savate boxe française (2°)<br><br>Cf. fiche contenus correspondante                                   | surface de 4 sur 4.<br>● assaut non mixte<br>● rapport de force équilibré<br>● assaut : contrôle de la puissance des touches, règles strictes.<br>● arbitrage des assauts par les élèves<br>● 2 assauts à thème de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise.  |   |  |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |   |  |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14   |
| Système d'attaque et de défense.  | Gestes reflexes.<br>Garde quasi inexistante.   | Puissance de frappe non contrôlée.<br>Garde basse.<br>Parades.                    | Trajectoires et touches précises.<br>Distance de garde adaptée à l'adversaire.                   |
| Rapport d'opposition.   | Elève fuyant ou refuse l'assaut.   | Accepte mais subit l'assaut.  | Touche autant que l'adversaire sans pour autant prendre l'initiative.                            |
| Arbitrage.  | Signal le début et la fin de l'assaut mais n'intervient quasiment pas.   | Fait respecter le rituel de début et fin d'assaut.<br>Intervient sur les actions. | Utilise la terminologie.<br>Arrête les assauts pour des raisons de sécurité.                     |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |  |   |  |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |   |  |
| Cf. fiche contenus correspondante   | surface de 4 sur 4.<br>● assaut non mixte<br>● <b>rapport de force équilibré par inaptitudes ou handicap.</b><br>● assaut : contrôle de la puissance des touches, règles strictes.<br>● arbitrage des assauts par les élèves<br>● 2 assauts à thème de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec <b>2 mn</b> de récupération entre chaque reprise. |   |  |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |   |  |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14   |
| Système d'attaque et de défense.  | Impulsif, gestes incontrôlés.  | Puissance de frappe non contrôlée.<br>Garde basse.<br>Parades peu présentes.      | Trajectoires et touches relativement précises sur cible immobile.<br>Distance de garde intégrée. |
| Rapport d'opposition.   | A peur, refuse l'assaut.   | Touche et accepte d'être touché mais a du mal à maîtriser sa puissance.           | Touche sans se faire toucher et sans faire mal.  |
| Arbitrage.  | Signal le début et la fin de l'assaut mais n'intervient quasiment pas.   | Fait respecter le rituel de début et fin d'assaut.<br>Intervient sur les actions. | Utilise la terminologie.<br>Arrête les assauts pour des raisons de sécurité.                     |

| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |   |   |
|---|--|---|---|
| Savate boxe française (T)<br><br>Cf. fiche contenus correspondante                                    | surface de 4 sur 4.<br>● assaut non mixte<br>● rapport de force équilibré.<br>● assaut : contrôle de la puissance des touches, règles strictes.<br>● arbitrage des assauts par les élèves<br>● 3 assauts à thème de 2 reprises (dont 1 semi libre) d'une durée de 1mn 30 avec 1mn de récupération entre chaque reprise                         |   |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |   |   |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14  |
| Système d'attaque et de défense.  | Puissance de touche peu contrôlée.<br>Se défend mais ne riposte jamais.<br>Utilise surtout la jambe arrière.   | Pas assez en mouvement.<br>Contrôle sa puissance de touche. Parade mais ne riposte pas.<br>Utilise jambes avant et arrière. | Toujours en Mouvement.<br>Contrôle ses touches et les cibles.<br>Parade riposte.<br>Utilise tous les techniques autorisées. |
| Rapport d'opposition.   | Touche moins que l'adversaire.<br>Attaque souvent.   | Touche autant que l'adversaire.   | Touche sans être touché.  |
| Arbitrage.  | Engage l'assaut mais ne contrôle pas les actions.  | Contrôle la puissance des touches.<br>Intervient souvent sur l'assaut.  | Fait respecter les règles et réprimande le mauvais geste.   |
| Les adaptations pour les élèves inaptes partiels ou handicapés (sous réserve de la forme de handicap) |  |   |   |
| Niveau de compétence  | Dispositif ou situation d'évaluation   |   |   |
| Cf. fiche contenus correspondante   | surface de 4 sur 4.<br>● assaut non mixte<br>● <b>rapport de force équilibré par inaptitudes ou handicap.</b><br>● assaut : contrôle de la puissance des touches, règles strictes.<br>● arbitrage des assauts par les élèves<br>● 2 assauts à thème de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec <b>2 mn</b> de récupération entre chaque reprise. |   |   |
| Eléments pris en compte   | Degré d'acquisition de la compétence   |   |   |
|   | En cours < 10  | Acquise 10 à 14   | Acquise > 14  |
| Système d'attaque et de défense.  | Peu de mouvement, subit l'assaut, garde éloignée et riposte peu.   | Puissance de frappe mieux contrôlée.<br>Garde basse.<br>Parades plus présentes.   | Trajectoires et touches relativement précises sur cible mobile.<br>Distance de garde adaptée.                               |
| Rapport d'opposition.   | Prend l'initiative mais touche moins que l'adversaire.   | Prend l'initiative mais touche autant que l'adversaire.   | Prend l'initiative et touche davantage que l'adversaire.  |
| Arbitrage.  | Signal le début et la fin de l'assaut mais n'intervient quasiment pas.   | Fait respecter le rituel de début et fin d'assaut.<br>Intervient sur les actions.   | Utilise la terminologie.<br>Arrête les assauts pour des raisons de sécurité.  |

## LES DISPOSITIFS PARTICULIERS INTEGRES AU P.EPS

| THEMES  | Projets portés par l'EPS ou partagés avec l'EPS  |
|---|--|
| Publics spécifiques.<br>Elèves inaptes ou handicapés        | <i>[Modalités d'accueil et d'inclusion - Choix de contenus - Principes d'évaluation -...]</i>  |
| Cross<br>Stages<br>Actions humanitaires<br>ou festives      | <b>EPS et CESC : Apprendre à s'engager dans des actions ponctuelles comme « la course contre la faim »</b>   |
| Interdisciplinarité.<br>Rapport avec les autres disciplines | <i>[PPCP - TPE - Histoire des Arts -...]</i><br><br><b>EPS et Mathématiques : Tournoi de mini-foot interclasse et professeurs de début et de fin d'année. L'objectif est la gestion numérique du tournoi par les élèves. Effectuer un calcul isolé, calcul sur les nombres réels (différence de buts), remplir et lire un tableau à double entrée.</b><br><br><b>EPS et Service café brasserie : L'objectif est de réaliser et valoriser une préparation spécifique » pour sensibiliser les élèves sur l'apport nutritionnel dans la vie active. Etre en forme pour réussir son cursus de formation.</b> |
| Les enseignements d'exploration                             |  |
| L'accompagnement personnalisé                               |  |
| Le tutorat  |  |

**ENSEIGNEMENT FACULTATIF EPS**  
**ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION EPS**

Les lycées qui proposent un de ces types d'enseignement, intégreront également leur projet spécifique.

En reprenant les éléments :

- Objectifs spécifiques
- Programmation d'APSA et volume horaire
- Programmation des contenus
- Evaluation par APSA