

## INTRODUCTION

Ces premiers documents ressources destinés aux enseignants d'EPS des lycées enseignement général, technologique et professionnel et à leurs formateurs, se présentent sous la forme de 62 fiches (niveau 3, niveau 4) illustrant et précisant les connaissances, capacités et attitudes constitutives des compétences attendues pour les activités physiques, sportives et artistiques (APSA) des listes nationales telles qu'elles sont définies dans les nouveaux programmes de la voie générale et technologique (BO spécial n° 4 du 29 avril 2010) et de la voie professionnelle (BO n° 2 du 19 février 2009).

C'est à partir des contributions de quelques 300 enseignants d'EPS de LEGT, de LPO et de LP que le groupe d'experts rédacteur des programmes a pu concevoir et présenter ces premières fiches ressources.

Ces fiches ressources ne sont pas des documents susceptibles de conduire à une interprétation contrainte des programmes, elles ne sont ni injonctives ni prescriptives. Ces fiches ne limitent pas les principes individuels et collectifs de liberté, d'initiative et de responsabilité pédagogiques. Elles doivent être pour chaque enseignant, et pour chaque équipe, des aides pour concevoir les situations d'apprentissages les plus efficaces et les plus efficaces.

Il conviendra selon le projet d'établissement, le projet pédagogique, les projets de classe et les caractéristiques des élèves d'établir des priorités dans le choix des connaissances, des attitudes et des capacités, ceci afin d'assurer aux élèves la construction et l'acquisition des compétences attendues et prescrites.

Ces documents ne prétendent pas avoir fait définitivement le tour de la question, ils sont, par définition, évolutifs et donc modifiables.

Au cours des trois prochaines années, période durant laquelle les nouveaux programmes seront progressivement mis en œuvre, les IPR, dans chacune des académies, seront chargés de recueillir les observations et les suggestions d'amélioration que ne manqueront pas de leur faire les utilisateurs de ces fiches.

## CP 1 COURSE de DEMI-FOND

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens).</li> <li>• Les points de règlement : départ, disqualification.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : foulée, appuis, amplitude, fréquence, respiration (expiration, inspiration) course à la corde.</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : fréquence cardiaque, VMA, filières énergétiques, rapport intensité/durée, récupération....</li> <li>• Les principes d'efficacité : foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, course à la corde...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (activation progressive des fonctions musculaires, cardio-respiratoires, parties du corps les plus sollicitées...).</li> <li>• Les repères sur soi : attitude en course, appuis, foulées, VMA, rythme cardiaque (pulsations par minute, avant, pendant et après l'effort), différentes allures de course (référées à un pourcentage de VMA).</li> <li>• Les repères ressentis pendant et après l'effort : essoufflement, fatigue musculaire, ...</li> <li>• Son niveau de performance, son record, sa gestion optimale de course (stratégie).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives (espace d'intervention, courir en peloton).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du coureur.</li> <li>• Les indicateurs sur la gestion de l'ensemble de la course.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer avec efficacité ses ressources pour établir la meilleure performance sur une série de courses.</li> <li>• Construire une attitude de course équilibrée et efficiente (épaules basses, bras relâchés...).</li> <li>• Adapter les foulées aux allures visées.</li> <li>• Maîtriser des allures à différents pourcentages de sa VMA et les maintenir sur des durées précises.</li> <li>• Bien expirer pour garantir l'efficacité des échanges respiratoires.</li> <li>• Adapter le mode de récupération (passive, active) aux efforts effectués, aux effets recherchés.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en sollicitant le système cardio-vasculaire et particulièrement les loges musculaires du train inférieur.</li> <li>• Construire et réguler son projet d'allure en fonction des indicateurs sur soi, de son ressenti et des observations transmises par des partenaires.</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs spatiaux et temporels (nombre de plots, temps intermédiaires, performance finale...) ou identifiés sur l'attitude de course, sur la gestion de la course.</li> <li>• Travailler, par petits groupes, en autonomie.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique (importance de la récupération, de l'hydratation,...).</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performances.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (observateur, entraîneur, starter, chronométrateur...).</li> </ul>

## CP 1 COURSE de DEMI-FOND

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité et durée des répétitions, nombre de répétitions, durée et forme de la récupération).</li> <li>• Les aspects physiologiques (les différents types efforts, leurs effets, les filières énergétiques : systèmes aérobie et anaérobie, notion de capacité, de puissance...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux différentes formes d'entraînement : efforts continus et intermittents (long-long, court-court, en pyramide).</li> <li>- aux divers modes de récupération.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au demi-fond ; leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères sur soi et ressentis.</li> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le coureur et la gestion de sa course : indices chronométriques et comportementaux visibles : pâleur, rougeur, sueur, course écrasée, foulée heurtée, maintien ou non des allures.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer son projet et réaliser la meilleure performance sur une série de courses.</li> <li>• Maîtriser des allures de courses proches de la VMA sur des durées ou distances de plus en plus importantes.</li> <li>• Concevoir et réaliser un entraînement adapté aux effets recherchés.</li> <li>• S'entraîner en exploitant les différents modes de travail : capacité, puissance.</li> <li>• Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé.</li> <li>• Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes).</li> <li>• Construire une attitude de course économique (efficiente).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir un projet d'entraînement en précisant un volume de travail : nombre de répétitions, intensité de course, temps de récupération...</li> <li>• Recueillir sur soi, sur autrui des observations et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ces informations avec la course réalisée pour identifier les procédures mises en œuvre et comprendre le résultat.</li> <li>• Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés.</li> <li>• Gérer en autonomie des prises de performances.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer la construction d'un projet de course à partir de sa VMA et des principes d'entraînement</li> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser (volume/intensité).</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>

## CP 1 COURSE de HAIES

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité.</li> <li>• Les points de règlement (départ, course en couloir, hauteur des haies, distances : départ/1<sup>ère</sup> Haie, entre les haies,...).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : hurdler, jambe d'impulsion /d'attaque, jambe d'esquive/de reprise, franchissement...</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les groupes musculaires du train inférieur, filières énergétiques,...).</li> <li>• Les principes d'efficacité : rôle des bras, attitude de course, franchissement, reprise d'appuis, distance d'attaque/de reprise de course, rapport amplitude/fréquence...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement spécifique (parties du corps les plus sollicitées).</li> <li>• Les repères : « sa » jambe d'appel, sa distance d'attaque, son attitude (entre les haies, au niveau du franchissement,...) la pose des appuis, amplitude des foulées, rythme entre les obstacles, forme du franchissement, rythme de la course dans son ensemble.</li> <li>• Son niveau de performance, son record</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collective (manipulation et installation des haies, espace d'intervention, sens de franchissement, course en couloir...).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du hurdler.</li> <li>• Les indicateurs sur la gestion de sa course.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurant la continuité des actions et franchir les obstacles avec efficacité pour réaliser la meilleure performance.</li> <li>• Maintenir sa vitesse de course du début à la fin de la course.</li> <li>• Développer et gérer son potentiel physique.</li> <li>• Ne pas piétiner ni ralentir pour franchir l'obstacle.</li> <li>• Préciser sa distance d'impulsion.</li> <li>• Identifier et reproduire un nombre de foulées inter-obstacles optimal.</li> <li>• Attaquer la haie avec l'une ou l'autre jambe.</li> <li>• Garder le plus possible son centre de gravité à hauteur constante.</li> <li>• Attaquer la haie dans l'axe.</li> <li>• Rechercher une reprise d'appuis rapide derrière la haie.</li> <li>• Stabiliser une attitude de course équilibrée sur et entre les haies (placement, relâchement...).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en sollicitant les groupes musculaires, particulièrement ceux du train inférieur.</li> <li>• Récupérer : s'étirer...</li> <li>• Prendre de l'information dans sa course pour caractériser son comportement au niveau du franchissement, et entre les obstacles.</li> <li>• Réguler son projet en fonction de son ressenti et des observations des partenaires.</li> <li>• Renseigner un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples (nombre de foulées, distance de l'impulsion à la haie, centre de gravité...).</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</li> <li>• Définir un projet personnel de réalisation et d'entraînement à partir des courses précédentes et l'assumer.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un test de performance.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser (aider un camarade dans son projet d'allure).</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>

## CP 1 COURSE de HAIES

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement plus complet.</li> <li>• Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques : installation des haies et réglage des contrepoids en fonction de la hauteur des haies...</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : les groupes musculaires du train inférieur, placement des segments,...</li> <li>• Les principes d'efficacité : distance d'attaque, solidité-gainage, tonicité, alignement du corps, équilibre, appuis dynamiques, amplitude/souplesse articulaire...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer à la course de haies longue.</li> <li>• Leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le hurdler pendant les différentes phases de son action : attitude de course (amplitude, nombre et rythme des foulées, position du tronc, des bras,...), placement général.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une vitesse élevée sur l'ensemble du parcours pour réaliser la meilleure performance.</li> <li>• Optimiser le franchissement en s'appuyant sur le contrôle de l'approche (prise d'informations, anticipation de l'appel).</li> <li>• Maîtriser sa vitesse d'approche.</li> <li>• Régulariser le nombre de foulée.</li> <li>• Ajuster sa distance d'impulsion.</li> <li>• Perfectionner le franchissement (impulsion vers l'avant, engagement du haut du corps, équilibre avec les segments libres, reprise active de la jambe d'attaque et retour rapide de la jambe de poussée (esquive.).)</li> <li>• Rechercher : <ul style="list-style-type: none"> <li>- une attitude haute à l'approche de l'obstacle,</li> <li>- une reprise d'appui dynamique et solide derrière la haie.</li> </ul> </li> <li>• Organiser le nombre de foulées du départ au 1<sup>er</sup> obstacle en fonction de la jambe d'attaque.</li> <li>• Régulariser les choix de pied de départ, de jambe d'impulsion.de nombre de foulées...</li> <li>• Rester dynamique jusqu'à la ligne d'arrivée.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères sur l'ensemble de la course (franchissement et entre les obstacles, jusqu'à la ligne d'arrivée).</li> <li>• Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions, leur coordination, les stratégies possibles pour gérer la course (choix jambe d'attaque, lieu d'impulsion..) et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions,</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (respiration, contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...).</li> <li>• Gérer un concours en autonomie.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'un projet quantitatif et qualitatif pour progresser et l'assumer (dans la gestion de son investissement énergétique et nerveux).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>

## CP 1 COURSE de RELAIS-VITESSE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens).</li> <li>• Les points de règlement : départ, chute du témoin, respect du couloir, zones d'élan et de transmission...</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : relayeur, relayé, témoin, zones...</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : coordination des vitesses, relation, temps de travail et temps de récupération.</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à la qualité de mise en action, de la réaction au signal, de la transmission.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement spécifique (parties du corps les plus sollicitées).</li> <li>• Les repères sur soi (relayeur, relayé) : placement au départ, en situation d'attente, des appuis, des segments libres, du regard...</li> <li>• Les repères sur le résultat de son action : gestion de la course (régularité/rupture), dans le couloir, le niveau de performance atteint...</li> <li>• Les repères en relation avec l'extérieur : ses marques</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives : rester dans son couloir, transmettre avec la main opposée pour éviter de courir dans la foulée du receveur au risque de le percuter,...</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du coureur, relayeur, relayé.</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur la gestion de la course de la mise en action à la transmission ou arrivée.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer la meilleure coordination des vitesses au service d'une transmission efficiente pour réaliser la meilleure performance.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Le relayé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver sa vitesse de course jusqu'à la transmission du témoin.</li> <li>• Garder son équilibre en présentant le témoin.</li> <li>• Construire et affiner le moment de la transmission :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- préciser les marques pour la mise en action du relayeur,</li> <li>- communiquer efficacement (« hop ») pour le placement de la main du relayeur,</li> <li>- transmettre correctement le témoin sur main ouverte du relayeur en maintenant la vitesse du témoin la plus élevée possible.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Le relayeur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser une attitude d'attente « dynamique » pour réagir efficacement dès l'arrivée du partenaire au repère bien identifié.</li> <li>• Orienter ses appuis puis son regard dans l'axe de la course.</li> <li>• Acquérir rapidement sa vitesse maximale sans regarder derrière soi.</li> <li>• Placer et fixer sa main au signal du relayé pour prendre le témoin rapidement en ayant atteint une vitesse optimale.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en sollicitant les groupes musculaires particulièrement ceux du train inférieur.</li> <li>• Mener une récupération adaptée aux efforts réalisés (étirements, footing,...).</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (ressenti, remarques des autres relayeurs et des observateurs) pour réguler.</li> <li>• Conseiller les coureurs à partir de critères simples (attitudes, respect des marques, situation dans le couloir, lieu de la transmission, gestion des vitesses,...).</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</li> <li>• Définir un projet collectif de réalisation et d'entraînement à partir des courses précédentes et l'assumer.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performance.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires, leur faire confiance et accepter leurs erreurs.</li> <li>• S'adapter à leurs ressources et affiner le projet collectif (position dans le relais).</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour faire progresser collectivement.</li> <li>• Participer à l'installation et au rangement du matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, starter, chronométrateur, juge de zone...).</li> </ul>

## CP1 COURSE de RELAIS-VITESSE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un relais (compétition).</li> <li>• Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques (différentes distances de relais).</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : efficacité musculaire (réactivité), placement segmentaire, actions des appuis, ....</li> <li>• Les principes d'efficacité relatifs à : <ul style="list-style-type: none"> <li>* la transmission : coordination des vitesses, organisation de la transmission en ligne droite et en virage, maintien du témoin au milieu du couloir,..).</li> <li>* la répartition des rôles en fonction des ressources (départ, virage, fin).</li> <li>* aux repères et code de communication adoptés pour une transmission efficace.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer à la course de relais ; leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...) et leurs liaisons avec les repères externes (informations à prendre sur la piste, sur son partenaire,...).</li> <li>• Sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le coureur partenaire ou le coureur observé pendant les différentes phases de son action en tant que relayé ou relayeur : mise en action, attitude de course, transmission...</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporter le témoin le plus rapidement possible en optimisant les vitesses et leur coordination.</li> <li>• Fixer la position des relayeurs dans la course en fonction des ressources de chacun.</li> <li>• Utiliser avec pertinence la zone d'élan : dans sa totalité, ou partiellement en fonction des vitesses.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Le relayé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser des appuis dynamiques, son équilibre et sa trajectoire sur toute la distance à parcourir.</li> <li>• Maintenir le témoin au milieu du couloir.</li> <li>• Préciser le lieu de la transmission à l'intérieur de la zone.</li> <li>• Préciser le moment du « hop » pour déclencher le placement de la main du partenaire.</li> <li>• Conserver sa vitesse de course jusqu'à la sortie de la zone de transmission.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Le relayeur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partir très vite à la marque et maintenir cette allure de sprinter.</li> <li>• Au signal du partenaire, en pleine vitesse, tendre efficacement le bras sans perturber l'attitude de course, ni le rythme de celle-ci et placer la main pour recevoir le témoin.</li> <li>• Conserver l'oscillation des bras avec le témoin tant que la main du prochain relayeur n'est pas fixée pour recevoir le témoin.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères sur l'ensemble de la course.</li> <li>• Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions, leur coordination, les stratégies possibles pour gérer la course et en rendre compte</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...).</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'un projet personnel articulé au projet collectif.</li> <li>• Assumer la conception d'un projet quantitatif et qualitatif pour progresser et l'assumer (en se donnant la possibilité d'expérimenter différents positionnements des coureurs dans le relais, de varier les marques...).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> <li>• Assumer la gestion en autonomie d'une prise performance.</li> </ul>

## CP 1 LANCER de DISQUE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens...).</li> <li>• Les points de règlement : aire d'élan, zone de réception, mesure (conditions).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique aux lancers athlétiques (trajet, trajectoire, angles d'envol...) et propre à l'engin (angle d'attaque, sens de rotation).</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les ceintures, les groupes musculaires sollicités, application des forces...).</li> <li>• Les principes d'efficacité : Les facteurs mécaniques (chemin de lancement, force centrifuge, vitesse et angles d'envol et d'attaque optimum de l'engin ...), le placement (bras lanceur / ligne des épaules, ceintures / appuis...), enchaînement des actions...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires).</li> <li>• Les repères : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur soi : placement des appuis au départ, du bras lanceur, de l'engin dans la main, de la distance entre les appuis en phase finale....</li> <li>- sur le résultat de ses actions : forme de la trajectoire, lieu de chute, attitude finale après le lancer.</li> </ul> </li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité (placement par rapport à l'aire de lancer ou au lanceur, conditions autorisant le lancer, modalités de récupération de l'engin).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du lanceur : tenue de l'engin, équilibre, placement du regard, rythme des appuis, attitude finale...</li> <li>• Les indicateurs sur le disque après le lancer : forme de la trajectoire, lieu de chute dans le secteur...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en assurant la continuité des actions et l'accélération du disque.</li> <li>• Amener le bras lanceur dans le prolongement de la ligne des épaules.</li> <li>• Rester équilibré pendant l'élan et le lancer.</li> <li>• Accélérer l'action des appuis près du sol, tout en retardant le train supérieur (et assurer le « vissage »).</li> <li>• Déclencher le lancer à partir de la pose solide du pied avant gauche si lanceur droitier pour optimiser le « dévissage ».</li> <li>• Positionner correctement le disque sur sa trajectoire avec un angle d'attaque approprié.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires (préparer et favoriser la dissociation des ceintures).</li> <li>• Récupérer, s'étirer....</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : sur le disque, sur le lanceur.</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>



## CP 1 LANCER de DISQUE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlements relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (pivots, mise en tension-renvoi, « torsion-détorsion », application des forces...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques ; leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notion de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, notion de retard du bras ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du disque.</li> <li>• Construire le relâchement du bras lanceur.</li> <li>• Allonger le chemin d'accélération du disque par une prise d'avance efficace des appuis pour une torsion optimale du corps.</li> <li>• Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut, d'arrière en avant (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides.</li> <li>• Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier dès le lâcher le bon placement du disque et la bonne trajectoire.</li> <li>• Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (placer le regard, placer le bras libre...).</li> <li>• Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération).</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement ou d'un projet personnel</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences.</li> </ul>

## CP1 Lancer de Javelot

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens...).</li> <li>• Les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure (conditions).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique aux lancers athlétiques (trajet, trajectoire, angles d'envol...) et propre au javelot (engin planeur, angle d'attaque,...).</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les ceintures, les groupes musculaires sollicités...).</li> <li>• Les principes d'efficacité : Les facteurs mécaniques (chemin de lancement, vitesse et angles d'envol et d'attaque optimum de l'engin ...), le placement (bras lanceur / ligne des épaules, ceintures / appuis...), enchaînement des actions.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires).</li> <li>• Les repères sur soi : tenue du javelot, geste « à bras cassé », placement du bras libre, de l'orientation des appuis,...</li> <li>• Les repères sur le résultat de ses actions : forme de la trajectoire, orientation du javelot par rapport à l'axe du lancer, lieu de chute, son attitude finale après le lancer,...</li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité (placement par rapport à l'aire de lancer ou au lanceur, conditions autorisant le lancer, modalités de récupération de l'engin).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du lanceur : placement et orientation du javelot pendant l'élan, équilibre, rythme des appuis, attitude finale...</li> <li>• Les indicateurs sur le javelot après le lancer : forme de la trajectoire, lieu de chute dans le secteur...</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner de manière continue et accélérée : placement, course d'élan, phase de double appui et lancer.</li> <li>• Maintenir le javelot dans l'axe du lancer.</li> <li>• Construire le double appui avec l'intention de laisser le javelot loin derrière (épaule et bras libre pivotant vers l'avant, bras lanceur relâché en arrière) tout en allant chercher le sol loin devant.</li> <li>• Déclencher le lancer à partir d'appuis ancrés au sol.</li> <li>• Prendre conscience d'un appui gauche solide.</li> <li>• Prolonger l'alignement « jambe d'appui-tronc ».</li> <li>• Prolonger l'action du lancer jusqu'au niveau du poignet.</li> <li>• Régulariser le rythme de sa course d'élan.</li> </ul> <p><b>Savoir faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires : préparer et favoriser la dissociation des ceintures...</li> <li>• Récupérer : s'étirer....</li> <li>• Savoir prendre ses marques pour stabiliser l'élan.</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions pour les réguler.</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : sur le javelot, sur le lanceur ...</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence proche de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : Accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les aider à progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>

## CP 1 Lancer de Javelot

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

- pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (mise en tension-renvoi, « torsion-détorsion », ...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources,...).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques.</li> <li>• Leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notion de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, notion de retard du bras ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du javelot.</li> <li>• Construire le relâchement du bras lanceur (à partir du placement du bras libre,...)</li> <li>• Enchaîner efficacement « pas croisé » et double appui, tout en gardant le bras lanceur relâché en arrière,</li> <li>• Au niveau de la phase de double appui, renforcer la dissociation des appuis, orienter la coordination de leurs actions de l'arrière vers l'avant.</li> <li>• Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides.</li> <li>• Prolonger l'alignement de l'axe gauche « appui-hanche-épaule »,</li> <li>• Intensifier le rythme de sa course d'élan à partir de prise de marques de plus en plus précise.</li> <li>• Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (direction du regard, placement du bras libre...).</li> <li>• Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes (rythme, déplacement dans l'axe,...) et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération).</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>

## CP1 SAUT en HAUTEUR

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens...).</li> <li>• Les points de règlement : montée de barre, validation des sauts, mesure, classement,...</li> <li>• Le vocabulaire spécifique au saut en hauteur : course d'élan, appel, impulsion, franchissement, .....</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces...)</li> <li>• Les principes d'efficacité : structure de base de l'élan (forme, rythme..), conditions relatives à l'appel (construction de marques..), placement à l'impulsion, utilisation des segments libres,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires,...)</li> <li>• Les repères sur soi, aux points clés du saut : placement du regard, appui à privilégier (au départ, au niveau d'une marque intermédiaire, à l'appel), orientation des ceintures, ...</li> <li>• Les repères sur le résultat de ses actions : forme de course (amplitude des foulées, rythme), lieu de l'impulsion, organisation et orientation à la réception sur le tapis,...</li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité : installation du matériel, la tenue du concours, le rangement du matériel,...</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur : attitude en course, à l'impulsion, à la réception.</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : course d'élan, continuité course et saut, rythme...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus haut possible en assurant la continuité des actions et un placement optimal à l'impulsion.</li> <li>• Stabiliser la course d'élan (forme, rythme et longueur).</li> <li>• Coordonner les actions propulsives de la jambe d'appel avec l'action des segments libres.</li> <li>• Prendre les informations visuelles utiles pour se situer et apprécier la trajectoire de son corps.</li> <li>• Identifier et adopter des postures qui préservent l'intégrité physique notamment pour les réceptions.</li> <li>• Gérer un concours pour ne réaliser qu'une quantité de sauts pré - établie.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer, seul, <ul style="list-style-type: none"> <li>- en sollicitant, principalement, les muscles du train inférieur.</li> <li>- en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes (appuis, bassin, épaules).</li> <li>- Récupérer : s'étirer...</li> </ul> </li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques...), attitude du corps à l'impulsion (un alignement cheville-bassin-épaules,..),...</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant les règles de sécurité</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...)</li> </ul>

## CP 1 SAUT en HAUTEUR

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (notion de chaînes musculaires, types de contractions musculaires, action-réaction, ...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appui dynamique,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au saut en hauteur.</li> <li>• Leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le sauteur pendant les différentes phases de son action : notion d'attitude de course (amplitude, rythme des foulées, position du tronc, des bras,...), de placement du pied d'appel, de la jambe libre, de la ligne des épaules, de la zone et l'orientation du corps à la réception...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus haut possible en optimisant la continuité des actions et la production d'une impulsion maximale.</li> <li>• Contrôler l'élan (vitesse sous-maximale) pour accélérer les derniers appuis.</li> <li>• Réaliser une prise d'avance d'appuis (mettre en tension les loges musculaires de la jambe d'appel) et favoriser un appel vers le haut.</li> <li>• Utiliser les segments libres (jambe libre, bras) pour engager puis fixer le haut du corps.</li> <li>• Assurer efficacement la transmission des forces propulsives.</li> <li>• Choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance à partir d'un nombre limité (ou non) de sauts.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères pendant le saut (élan, impulsion, franchissement, réception...) pour optimiser sa technique.</li> <li>• Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions propulsives, leur coordination et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions,.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération).</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel)</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>

**CP 1 PENTABOND**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens ...).</li> <li>• Les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure...</li> <li>• Le vocabulaire spécifique aux sauts athlétiques et au pentabond : Cloche-pied, foulées bondissantes...</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à la notion d'impulsion (orientation), à la continuité des actions, à l'organisation corporelle à la réception de chaque bond, à l'utilisation et la coordination des segments libres,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires....).</li> <li>• Les repères sur soi aux points clés du saut : placement (et choix) des appuis, segments libres, regard, attitude du buste.</li> <li>• Les repères sur le résultat de ses actions : rythme, amplitude des bonds, écarts entre ceux-ci.</li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité et règlements relatifs à la mise en œuvre collective de la gestion d'une épreuve de pentabond.</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur observé: attitude en course, à chaque impulsion, à la réception ...</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : élan, enchaînement des sauts, répartition des bonds ...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus loin possible en assurant la continuité des actions et en maintenant un placement optimal à chaque impulsion.</li> <li>• Construire un élan progressivement accéléré pour atteindre une vitesse optimale.</li> <li>• Choisir une distance d'élan en rapport avec ses qualités motrices.</li> <li>• Savoir prendre ses marques.</li> <li>• Adopter une attitude de course qui permette un appel efficace,</li> <li>• Produire des trajectoires adaptées à la continuité des bonds recherchée (équilibre, pas « d'écrasement »...)</li> <li>• Mobiliser la jambe libre (genou haut vers l'avant) et les bras lors de l'équilibration du saut lors des foulées bondissantes</li> <li>• Mobiliser ses segments en vue de préserver l'intégrité physique, spécifiquement lors des réceptions</li> <li>• Gérer ses ressources pour optimiser l'ensemble de ses performances lors d'un concours.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer, seul, en sollicitant, principalement, les muscles du train inférieur, en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes (appuis, bassin, épaules).</li> <li>• Récupérer : s'étirer...</li> <li>• Repérer les différentes phases du pentabond.</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques/planche...), attitude du corps pendant sur le pentabond et lors de la dernière impulsion (alignement cheville-bassin-épaules,...),...</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>

**CP 1 PENTABOND**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques.</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécanique (notion de chaînes musculaires, types de contractions musculaires, mise en tension, action-réaction, ...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appui dynamique,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au saut en hauteur ; leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...)</li> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le sauteur pendant les différentes phases de son action : notion d'attitude de course (amplitude, rythme des foulées, position du tronc, des bras,...), de placement du pied d'appel, de la jambe libre, de la ligne des épaules...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus loin possible en optimisant la continuité des actions et la qualité des actions propulsives.</li> <li>• Rechercher l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.</li> <li>• Utiliser un élan contrôlé et optimal (vitesse sous-maximale et marque intermédiaire) pour conserver la vitesse dans les derniers appuis et enchaîner l'appel.</li> <li>• Etre gainé au moment de l'impulsion pour réaliser un étirement-renvoi efficace à chaque impulsion.</li> <li>• Perfectionner la dernière foulée pour coordonner l'appel et le cloche pied.</li> <li>• Conduire les bonds par une action de la jambe libre vers le haut et l'avant (genou fixé) pour les foulées bondissantes.</li> <li>• Utiliser les segments libres (bras) pour s'équilibrer pendant les phases aériennes du saut.</li> <li>• Assurer la transmission des forces propulsives par une fixation du bassin et du haut du corps.</li> <li>• Savoir réguler sa course d'élan (ajustement des marques d'appel) pour réaliser une performance maximale en un nombre limité de tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères pendant les différentes phases du pentabond pour optimiser sa technique</li> <li>• Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions propulsives, leur coordination et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions,</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...)</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel) .</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>

## CP1 NATATION de VITESSE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité ( se déplacer le plus vite possible).</li> <li>• Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage...).</li> <li>• Les principaux facteurs d'efficacité : trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives, flottabilité et glisse.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique au milieu (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement).</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (filières énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupération...).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées) à sec et dans l'eau.</li> <li>• Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer).</li> <li>• L'identification du nombre de coup de bras réalisé pour une distance donnée en un temps donné.</li> <li>• L'organisation de la prise de repères : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensations de glisse,</li> <li>- d'allongement et d'étirement</li> <li>- d'états de confort et d'inconfort respiratoire...)</li> <li>- réactions de son organisme à l'effort physique</li> <li>- principes de gestion de la distance restant à parcourir en rapport avec l'état de fatigue perçue.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches...), circulation dans la ligne d'eau (à droite du couloir dans le sens de la nage).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <p>Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'inscrire sur un équilibre horizontal pour réduire les résistances frontales à l'avancement: (fixer la position de la tête dans le prolongement du corps).</li> <li>• Construire une expiration aquatique spécifique à la vitesse.</li> <li>• Accentuer l'efficacité des battements en diminuant leurs possibles actions frénatrices (battements désaxés, désordonnés).</li> <li>• Adopter une fréquence de nage en cohérence avec une épreuve de vitesse (par ex : entre 27 et 30 cycles de bras /mn).</li> <li>• Construire des techniques de virage permettant un gain de distance, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée.</li> <li>• Ajuster la phase de reprise de nage en identifiant le moment le plus opportun.</li> <li>• Réaliser une reprise de nage : coulée, battements, bras, puis respiration.</li> <li>• Rechercher des trajets propulsifs offrant des appuis larges, perpendiculaires à l'axe de déplacement.</li> <li>• Construire la position hydrodynamique à l'aide de différents départs et poussées contre le mur pour gagner du temps.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer.</li> <li>• Utiliser le chronomètre mural pour mesurer ses performances et gérer les temps de repos.</li> <li>• Renseigner un camarade sur sa prestation à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs (nombre de coups de bras en rapport avec la vitesse,....position de la tête).</li> <li>• Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort malgré l'apparition de la fatigue musculaire et de l'inconfort respiratoire.</li> <li>• S'intéresser à ses points forts et ses points faibles.</li> <li>• Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés.</li> <li>• Accepter la variété des charges de travail et des séries.</li> <li>• Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa propre silhouette.</li> <li>• Encourager ses camarades quel que soit leur niveau.</li> <li>• Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.</li> </ul>



## NATATION de VITESSE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le vocabulaire spécifique (appuis, résistances turbulences roulis, tangage, lacets).</li> <li>• Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage et virages).</li> <li>• Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques à construire (forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les réactions et adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires spécifiques, fréquence cardiaque maximale).</li> <li>• L'identification de repères techniques globaux communs et/ou spécifiques aux différentes modalités de déplacement adoptées.</li> <li>• L'identification de différentes allures de déplacement dans un ou plusieurs modes de nage et de l'évolution des différents indices (coups de bras, amplitude, fréquence).</li> <li>• La comparaison de son efficacité dans chacun des modes de nage (indices de nage, amplitude, fréquence) pour choisir le(s) nage(s) rapide(s) et celle(s) permettant de récupérer .</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades du même niveau de performance.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <p>Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser des trajets propulsifs offrant de plus larges appuis, perpendiculaires à l'axe de déplacement en accélération.</li> <li>• Gérer l'intensité de l'effort en fonction de la distance à parcourir.</li> <li>• Organiser avec pertinence la succession des nages.</li> <li>• Adopter un retour de bras vers l'avant, axé et ne perturbant pas l'équilibre, relâché (dans les nages alternées).</li> <li>• Adopter des coordinations bras-jambes efficaces, en optimisant les phases de glisse (dans les modes simultanés).</li> <li>• Utiliser et automatiser une expiration aquatique explosive, en fin de poussée des bras, quel que soit le mode nage.</li> <li>• Adopter des postures profilées, favorables à la glisse, au cours de la nage comme lors des virages (coulées).</li> <li>• Utiliser des techniques de virages permettant de gagner du temps lors des parties non-nagées.</li> <li>• Identifier le mode de nage adapté à une récupération efficace.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer spécifiquement.</li> <li>• Comparer, en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources.</li> <li>• Confronter le ressenti (glisse, respiration....) avec des observations techniques pour réguler son projet de nage.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées.</li> <li>• Prendre du plaisir à agir tout au long de la succession d'efforts.</li> <li>• Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Assumer ses choix auprès d'autrui.</li> <li>• Etre à l'écoute et prendre en compte l'avis de l'observateur.</li> </ul>

## CP 1 NATATION de DISTANCE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité : nager longtemps le plus vite possible.</li> <li>• Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage...).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique au milieu aquatique (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement).</li> <li>• Les données anatomique, physiologiques et biomécanique (filières énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupération...).</li> <li>• Les principaux facteurs d'efficacité expliquant : longueur du trajet des appuis, augmentation et orientation des surfaces propulsives. flottabilité et glisse.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement à sec et dans l'eau général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées).</li> <li>• L'organisation de la prise de repères : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensations de glisse,</li> <li>- d'allongement et d'étirement</li> <li>- d'états de confort et d'inconfort respiratoire...</li> <li>- Réactions de son organisme à l'effort physique</li> </ul> </li> <li>• Les principes de gestion de la distance restant à parcourir en rapport avec l'état de fatigue perçu.</li> <li>• Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches...), rappel des règles de circulation dans la ligne.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nager régulièrement pour pouvoir accélérer en fin de parcours.</li> <li>• Savoir réguler sa vitesse de nage.</li> <li>• S'inscrire dans un équilibre horizontal pour se déplacer longtemps : position de la tête dans le prolongement du corps (prise de repères au fond ou au plafond).</li> <li>• Trouver l'action équilibratrice des battements en mobilisant la hanche et en accentuant le relâchement de la cheville.</li> <li>• Adopter une inspiration brève suivie d'une expiration aquatique longue et complète.</li> <li>• Produire des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée.</li> <li>• Développer l'amplitude dans le souci de durer.</li> <li>• Construire des techniques de virage permettant d'optimiser les phases de poussée-coulée.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer.</li> <li>• Utiliser le chronomètre mural pour réaliser précisément son entraînement.</li> <li>• Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs.</li> <li>• Renseigner un camarade sur sa prestation à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs (nombre de coups de bras en rapport avec la vitesse, position de la tête, moment de l'inspiration, régularité des parcours ...).</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort malgré l'apparition de la fatigue musculaire et de l'inconfort respiratoire ou d'une baisse de motivation.</li> <li>• Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant.</li> <li>• S'intéresser à ses points forts et ses points faibles.</li> <li>• Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa propre silhouette.</li> <li>• Encourager ses camarades quel que soit leur niveau.</li> <li>• Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.</li> </ul>

## CP 1 NATATION de DISTANCE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les contraintes spécifiques au milieu aquatique (appuis fuyants, turbulences).</li> <li>• Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage, virages).</li> <li>• Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive et les réponses techniques à construire : forme des trajets et vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives).</li> <li>• Les principes d'une nage économique : battements équilibrateurs, respiration longue, trajet aérien relâché, gestion de l'effort ...).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les réactions et adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires spécifiques, fréquence cardiaque maximale).</li> <li>• L'identification de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir.</li> <li>• L'identification de différentes allures de déplacement en crawl.</li> <li>• L'étalonnage des repères pour juger de l'efficacité de sa nage (nombre de coups de bras sur la longueur, ...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades d'un même niveau de performance.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrer la vitesse de ses parcours pour pouvoir accélérer en fin de course.</li> <li>• Mobiliser davantage la hanche et accentuer le relâchement de la cheville afin d'accroître l'effet propulsif et équilibrateur du battement de jambes.</li> <li>• Réaliser des trajets propulsifs axés, orientés et accélérés.</li> <li>• Améliorer les techniques de virage et de coulée permettant un gain de distance et de temps.</li> <li>• Axer et allonger le retour des bras vers l'avant.</li> <li>• Adopter et automatiser une expiration aquatique complète, suivie d'une inspiration brève et réflexe, en fin de poussée des bras.</li> <li>• Elaborer un projet de nage personnalisé.</li> <li>• Adapter sa nage en fonction de son état de forme.</li> <li>• Adopter des postures profilées.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer spécifiquement</li> <li>• Comparer, en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources</li> <li>• Mettre en relation les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade</li> <li>• Prédire son temps : projet.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées.</li> <li>• Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs.</li> <li>• Etre attentif à la sensation de glisse.</li> <li>• accepter des séries et des charges de travail variées.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Assumer ses choix auprès d'autrui.</li> <li>• Etre à l'écoute et prendre en compte l'avis de l'observateur.</li> </ul>

## CP 2 ESCALADE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la communication (prêt, sec, mou, avale, relais,..).</li> <li>- au matériel (baudrier, dégaine, mousqueton à vis ou automatique, huit ou tube, prise crochetante, inversée, réglette, pince, baquet...).</li> <li>- à la motricité (traversée, pied-main, changement de main ou de pied, carre interne et externe, pointe, opposition...).</li> <li>- à la structure d'escalade (dalle, devers, dièdre...).</li> <li>- aux différentes modalités de grimpe (flash, à vue, après travail).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe d'équilibre, gestion de son effort, de son allure, s'informer avant de grimper...</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...).               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les temps de la chaîne d'assurage en moulinette (exemple en quatre temps, l'ABCD : Avaler, Bloquer, Croiser, Décroiser).</li> <li>- Les règles de sécurité spécifiques à la pratique en blocs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérification mutuelle de la cordée : baudrier, nœud, chaîne d'assurage.</li> <li>- Mise en place des tapis, placement par rapport au grimpeur.</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les cotations et son propre niveau de grimpe (niveau de cotation de voie fréquemment réussie).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluidité de progression, état de fatigue en sortie de voie.</li> </ul> </li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grimpe en silence, vérification mutuelle et état de vigilance autour de soi.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : prévoir, anticiper son itinéraire               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier le niveau de voie accessible en fonction de ses ressources et repérer les passages difficiles.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager et soutenir l'effort sur l'ensemble de la séance.</li> <li>- Répartir son effort et la vitesse de sa progression en fonction des caractéristiques de la voie pour la réussir.</li> <li>- Orienter son regard vers l'anticipation de la progression.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir une routine d'échauffement global et spécifique.</li> <li>- S'équiper, s'encorder sans hésitations.</li> <li>- Se confronter à l'utilisation d'une variété de prises (verticales, réglettes, crochetantes, inversées...) et se placer à bon escient.</li> <li>- Privilégier l'action des jambes, un placement différencié et contrôlé, prendre appui au niveau de la pose de pieds principalement sur l'avant.</li> <li>- Placer le bassin au dessus de l'appui pour le charger.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se rééquilibrer et se protéger par les pieds et les mains lors d'une chute.</li> <li>- Adopter une posture efficace et relâchée lors de la descente et faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée.</li> <li>- Assurer en moulinette (A, B, C, D), se placer à distance optimale de la voie.</li> <li>- Pour l'assureur, anticiper et éprouver la chute du grimpeur.</li> <li>- Pour le pareur en bloc, se placer à bonne distance d'intervention dans une attitude pré-active mains décalées (hanche, épaule).</li> <li>- Se placer en contre-assureur si nécessaire.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en coopération :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier l'équipement de son équipier (nœud ou matériel d'assurage) et le corriger.</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas échec.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les indices qui annoncent une chute.</li> <li>- Par observation d'un grimpeur, repérer les passages difficiles et mémoriser les trajets efficaces observés chez un grimpeur.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en sachant que la chute est possible mais limitée et sécurisée.</li> <li>• Maîtriser ses réactions dans les situations d'inconfort, d'échec ou de réussite.</li> <li>• Accepter de grimper avec tout assureur reconnu compétent.</li> <li>• Persévérer dans la difficulté jusqu'à la chute.</li> <li>• Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré sur la totalité de la progression de son partenaire de cordée et prêt à communiquer.</li> <li>• Adopter une attitude responsable et sécuritaire pour soi et autrui.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>

## CP 2 ESCALADE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affinement du vocabulaire relatif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'activité : à vue, flash, après travail, « délayage », ...</li> <li>- à la spécificité de la grimpe en tête : mousquetonner, yo-yo, vrille, dégaine....</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Privilégier en phase statique les bras tendus, le bassin collé, épaules décollées, transfert de poids au dessus de l'appui pour pousser...</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de grimpe en tête (spécificité du mousquetonnage).</li> <li>- Principes de la chaîne d'assurage d'un grimpeur en tête.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- PME lors d'une grimpe en tête (mousquetonnage).</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Son niveau de performance en tête et en moulinette et en comprendre l'éventuel écart.</li> <li>- Repérage de types de voie (dièdre, déversante,...) et styles de grimpe différents (en adhérence, en souplesse,...) et d'efforts différents (en continuité, en puissance...).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indices permettant d'anticiper la chute d'un grimpeur (tremblements, mousquetonnage en situation de déséquilibre ou en limite d'allongement...).</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En blocs, savoir mémoriser chaque mouvement et donner la pleine mesure de ses moyens.</li> <li>- Préparer le matériel nécessaire pour l'ascension (nombre de dégaines, longe, etc...).</li> <li>- Repérer les difficultés pour anticiper les choix de prises et les moments d'efforts soutenus.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir et soutenir l'effort de façon optimale dans l'enchaînement de plusieurs voies.</li> <li>- -S'adapter à l'espacement des prises et varier ses formes de mouvement (progresser en placement ou de façon dynamique).</li> <li>- Utiliser des positions de moindre effort et des attitudes de relâchement (« délayage ») pour s'économiser dans sa progression.</li> <li>- Aller vite dans les passages difficiles et évoluer avec fluidité et relâchement dans les passages plus faciles.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer sans guidage de l'enseignant.</li> <li>- Diversifier les directions des forces (tracter, pousser, s'opposer, bloquer) amenant des positions de profil ou désaxées mais équilibrées (chandelle, drapeau, « lolotte »...).</li> <li>- Mettre de la pression sur les prises, progresser par la poussée des jambes dans des directions différentes.</li> <li>- Mousquetonner main droite ou main gauche dans des positions équilibrées, en respectant la hauteur de mousquetonnage (entre bassin et tête) et en utilisant plusieurs techniques possibles.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En situation de double assurage (moulinette et tête), assurer en moulinette avec une corde non tendue.</li> <li>- Assurer en étant mobile (avancer-mou, reculer-sec) et en se plaçant au mieux pour être au service du grimpeur.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler et corriger les erreurs possibles du grimpeur (vrille, corde sur la jambe).</li> <li>- Aider le grimpeur dans ses choix en cas de blocage.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir assurer sans sécher son grimpeur au delà de la 3ème dégaine.</li> <li>- S'initier aux principes d'un assurage dynamique.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter la perspective du vol.</li> <li>• Oser s'engager dans des mouvements dynamiques.</li> <li>• Conserver une vigilance malgré l'acquisition d'un début d'automatismes sécuritaires.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre un grimpeur (son équipier) en confiance.</li> <li>• Echanger ses expériences et discuter de l'itinéraire adéquat (cheminement, nombre de dégaine, relais...).</li> <li>• Vérification mutuelle et spontanée.</li> <li>• Rester disponible pour intervenir en cas de danger potentiel.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter et faire respecter une attitude de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>

**CP 2 COURSE D'ORIENTATION**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'activité : poste, balise, élément remarquable, ligne directrice, ligne d'arrêt, point d'attaque, point d'appui, azimut...</li> <li>- aux légendes et symboles principaux : planimétrie (fossé, petit muret...), relief (butte, bosse,..), végétation (vert et blanc...), point de départ, point d'arrivée, postes...</li> <li>- à la motricité (type de course, etc...).</li> <li>- à la conduite à tenir en milieu naturel : signalétique « ONF », « parcs &amp; jardins ».</li> <li>- aux différentes modalités de course (étoile, papillon, au score, etc...).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les éléments principaux sur une carte, liaison carte-terrain, conversion des échelles, identification des points cardinaux, etc...</li> <li>- Stratégie de course : choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?), notion de « risque-sécurité » en relation avec le temps imparti (ai-je le temps ?).</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone d'évolution, limites de sécurité, limite de temps (heure de retour).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matériel à avoir avec soi (carte avec point de ralliement, sifflet, n° d'urgence, etc...).</li> <li>- La conduite à tenir en cas d'accident.</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire, des temps de repos nécessaires.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Conduite à tenir pour alerter et porter secours.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir les lignes d'arrêt et point d'attaque de poste.</li> <li>- Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux.</li> <li>- Utiliser une boussole : pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables, ou pour « attaquer » un poste.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire.</li> <li>- Réguler sa course en fonction de sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers.</li> <li>- Adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer.</li> <li>- Evaluer approximativement une distance sur le terrain.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser son retour dans le temps imparti.</li> <li>- Remplir convenablement un carton de contrôle (définir un poste, poinçonner).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparer ses choix d'itinéraires avec les autres.</li> <li>- Partager ses connaissances avec ses partenaires.</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas d'échec.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir un tableau de gestion de course (heure de départ, d'arrivée, temps course, etc...).</li> <li>- Se remémorer l'itinéraire parcouru.</li> <li>- Retranscrire oralement ou sur la carte son itinéraire.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané.</li> <li>• S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée.</li> <li>• S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures.</li> <li>• Intégrer les règles de sécurité passive et active.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans une pratique collective, émettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire.</li> <li>• Ecouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun.</li> <li>• Etre solidaire de ses équipiers dans les déplacements.</li> <li>• Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.</li> </ul>

**CP 2 COURSE D'ORIENTATION**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affinement du vocabulaire relatif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux connaissances liées aux outils d'orientation (boussole, légende de la carte, lignes de niveau différentes, courbe de niveau, ...).</li> <li>- aux légendes et symboles.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction systématique d'un itinéraire (distance à parcourir, lignes directrices et points d'appui, ligne d'arrêt, point d'attaque, définition du poste).</li> <li>- Estimation du temps pour un parcours donné (connaissance de son allure en fonction de la nature du terrain).</li> <li>- Vitesse permettant une conduite lucide de son parcours (vers connaissance de sa propre activité car il n'existe une vitesse universelle mais une vitesse personnelle).</li> <li>- Différentes formes de courses.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ses points forts et points faibles pour mieux choisir les postes.</li> <li>- Vitesse moyenne sur différents types de relief (notion de réduction kilométrique).</li> </ul> </li> <li>- Estimation du temps de course en fonction de la distance à parcourir.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Tactiques différenciées en fonction des ressources des membres de l'équipe (dans la situation d'un travail collectif).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimiser le choix des postes en fonction de ses ressources (pour les formes de courses qui le permettent).</li> <li>- Concevoir rapidement son itinéraire à partir des éléments connus.</li> <li>- Construire son itinéraire en alternant des lignes de niveau 1 et 2 pour diminuer la distance de course (saut de lignes).</li> <li>- Se fixer des lignes d'arrêt simples.</li> <li>- Etalonner sa course.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutenir son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire en un minimum de temps.</li> <li>- Utiliser la boussole pour définir un azimut, une visée.</li> <li>- Varier ses allures en fonction des prises de décision à effectuer au cours de l'itinéraire (course rapide sur chemin loin du poste, ralentie à l'approche de point de décision, lente à partir du point d'attaque).</li> <li>- Profiter des temps de récupération pour se repérer dans son projet de déplacement.</li> <li>- Affiner sa motricité spécifique</li> <li>- Adopter une attitude de course efficace.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconstruire son itinéraire en cas de perte momentanée ou de difficultés à découvrir le poste.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argumenter ses choix d'itinéraires avec les autres.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite.</li> <li>- Optimiser le choix des postes en nombre et en qualité en fonction de ses ressources (et celles de ses partenaires).</li> <li>- Mémoriser une suite simple de points d'appui sur un parcours court.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'investir de façon soutenue.</li> <li>• Accepter l'intermittence des efforts.</li> <li>• Chercher à garder une allure optimale même après une erreur d'itinéraire.</li> <li>• Etre à l'écoute des repères construits pour réguler son allure.</li> <li>• Savoir renoncer à la recherche d'un poste pour optimiser le retour dans le temps prévu.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de recevoir les conseils d'un camarade.</li> <li>• Assurer le rôle de guide ou tuteur pour aider à l'apprentissage de ses camarades.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter et encourager à faire respecter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.</li> </ul>

## CP 2 SAUVETAGE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b> Vocabulaire spécifique relatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la motricité : godille, plongeon canard, rétropédalage, nage hybride...</li> </ul> <p>Principes d'efficacité dans le milieu considéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances anatomiques, physiologiques, techniques et réglementaires, connaissances mécaniques (longueur du trajet des appuis, quantité et l'orientation des surfaces propulsives).</li> <li>• Identification des contraintes spécifiques au milieu aquatique : l'action de l'eau sur le corps (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives), les principes de flottabilité.</li> <li>• Respiration spécifique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique longue et forcée).</li> <li>• Techniques et mécaniques permettant de descendre au fond de l'eau (plongeon canard), nages hybrides.</li> </ul> <p>Les conditions d'une pratique en sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dispositif de sécurité collective inhérent à toute activité d'immersion.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité active :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître ses capacités (distance / mode de nage choisie).</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- son niveau de flottabilité,</li> <li>- ses capacités de distance et de temps de parcours,</li> <li>- réactions de son organisme à l'effort physique et à l'apnée répétée (états de confort et d'inconfort respiratoire) dans le milieu,</li> <li>- sensations de glisse.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> <li>• Les manquements au respect du dispositif de sécurité.</li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>• connaissance des signalétiques concernant les baignades (exemple, zone de baignade les drapeaux, surveillance ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer de façon variée (déplacement de surface, surplace, en immersion avec ou sans franchissements d'obstacles) et réguler sa vitesse à l'approche de l'obstacle.</li> <li>- Gérer son allure en fonction de la distance totale restant à parcourir, les obstacles à franchir et du temps disponible.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un plongeon canard : passer d'un déplacement horizontal à un déplacement vertical en mobilisant les bras et la tête.</li> <li>- Réaliser des remontées d'objets.</li> <li>- Réaliser un surplace avec l'objet.</li> <li>- Utiliser une nage hybride.</li> <li>- Moduler la longueur du trajet des appuis, et ajuster la quantité et l'orientation des surfaces propulsives (mouvements courts en situation de sauvetage) en fonction de l'usage de la nage.</li> <li>- Adopter et adapter une technique de nage permettant :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o D'anticiper la distance nécessaire pour franchir l'obstacle.</li> <li>o Repérer l'obstacle avec ou sans rupture de nage en fonction de l'état de fatigue avant le plongeon canard,</li> <li>o Franchir les obstacles à moindre coût énergétique et sans le toucher (bras simultanés puis jambes simultanées).</li> </ul> </li> <li>- Dans les zones inter-obstacles :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Diminuer la fréquence des mouvements au profit de l'amplitude dans le souci de « durer ».</li> <li>o Optimiser les parties non nagées (franchissement &amp; virage) notamment en construisant le placement de la tête (alignement tête tronc).</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en relation l'état de fatigue perçu et le temps imparti (gestion de la fatigue).</li> <li>- S'organiser à plusieurs dans le dispositif mis en place.</li> <li>- Juger de la conformité des franchissements.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir.</li> <li>- Décrire les sensations d'appuis et d'effort ressentis dans son parcours.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer et se maintenir dans des zones d'effort, parvenir à se relâcher pour tolérer les phases d'apnée et la durée d'effort.</li> <li>• Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant et par un pair.</li> <li>• S'intéresser à ses points forts et à ses points faibles (plongeon canard, amplitude de nage, temps de parcours, stratégie de course, technique...).</li> <li>• Installer et ranger le dispositif matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique.</li> <li>• Solliciter ses camarades et l'enseignant pour ajuster son projet personnel.</li> <li>• Prendre des indices qualitatifs et quantitatifs.</li> <li>• Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa silhouette.</li> <li>• Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe.</li> <li>• Encourager ses camarades quel que soit leur niveau.</li> <li>• Respecter et faire respecter le dispositif de sécurité passive et active.</li> </ul>



## CP 2 SAUVETAGE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b> Principes d'efficacité dans le milieu considéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques répondent au principe de recherche d'économie (ondulations, brasse subaquatique...).</li> <li>• Spécificités des techniques de remorquage (prises standards, rétropédalage, godille...).</li> <li>• Saisies du mannequin ou objet.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se connaître par rapport aux risques encourus lors des déplacements en apnée respiratoire (syncope).</li> <li>- Se connaître par rapport au respect des règles de conduite visant à réduire les risques encourus avant, pendant et à la suite d'immersions répétées.</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître ses capacités pour élaborer un projet personnel de parcours : distance de remorquage, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte), nombre d'obstacles...</li> <li>- Connaître les réactions et les adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires, fréquence cardiaque maximale).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparaison de ses propres résultats avec ceux de camarades de même niveau de performance.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un parcours avec obstacles verticaux et horizontaux impliquant des passages en immersion, sans s'arrêter en adaptant ses modes de déplacement. Sur une distance allant de 200 à 300 m par exemple.</li> <li>- Enchaîner des phases nagées, des phases d'apnée dynamique et des déplacements de remorquage.</li> <li>- Remorquer un mannequin enfant ou adulte sur une distance déterminée.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des plongeurs canards en dosant l'angle d'immersion en fonction des caractéristiques de l'obstacle.</li> <li>- Coordonner des actions efficaces de jambes (ciseaux de jambes ou rétropédalage) et du bras libre (godille) pour faciliter le transport de l'objet ou du mannequin.</li> <li>- Choisir une prise de maintien du mannequin compatible avec sa vitesse de déplacement et la distance à parcourir.</li> <li>- Incliner le mannequin (parallèle à la surface de l'eau) afin de faciliter le remorquage.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en relation les sensations perçues lors du parcours avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser son parcours : comparer en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources (changer de nage en fin de parcours pour s'économiser avant la séquence de remorquage...).</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter un certain volume de travail pour progresser.</li> <li>• Critiquer ses choix initiaux pour les conforter ou les reconsidérer.</li> <li>• S'interroger sur son état de fatigue pour choisir judicieusement la nature et la distance de transport de l'objet.</li> <li>• Persévérer jusqu'à la fin de son parcours.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique.</li> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Accepter de servir de « mannequin » dans le travail du remorquage.</li> <li>• Discuter du projet de distance de transport envisageable avec l'objet remorqué choisi.</li> <li>• Justifier ses choix auprès d'autrui.</li> <li>• Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> </ul>

## CP 3 ACROSPORT

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

- pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La terminologie descriptive des figures (statiques et dynamiques, bases larges et basses, empilement, compensation de masse, lancers, rattrapés, renversés, éléments de liaison...) et les modes de complexification.</li> <li>• Le code de référence utilisé.</li> <li>• Les routines d'échauffement.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité.</li> <li>• Les relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive.</li> <li>• Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de sécurité active : les placements, la répartition des rôles, les zones de contact, l'alignement segmentaire, le verrouillage des prises... (pour la stabilité, le montage et le démontage).</li> <li>• La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l'ensemble (repères par rapport à ses partenaires).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...).</li> <li>• Les règles de communication (verbales).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction...</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur.</li> <li>• Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : gainage, bras et jambes tendus, alignement segmentaire, appuis sur épaules, bassin..., augmenter les surfaces d'appui, efficacité des prises, charges soulevées avec les cuisses, dos plat, compensation des masses...</li> <li>• Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons) pour assurer la dynamique de l'enchaînement.</li> <li>• Planifier et assurer des montages et démontages sécurisés et contrôlés (monter et démonter dans l'axe, sans précipitation et sans multiplication des appuis).</li> <li>• Anticiper la répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide).</li> <li>• Se repérer par rapport à l'espace d'évolution et ses partenaires.</li> <li>• Soutenir son effort dans les répétitions (figures, liaisons, enchaînement).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix en fonction des exigences de la composition pour permettre une réalisation sans rupture.</li> <li>• Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques et dynamiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences.</li> <li>• Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique).</li> <li>• Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement.</li> <li>• Se concentrer avant et pendant le passage.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix en fonction des ressources du groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d'un autre groupe à partir d'indicateurs simples.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide).</li> <li>• S'impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur...) : soutenir, aider, parer, entraider, placer, corriger, s'adapter, réagir.</li> <li>• Accepter la répétition pour stabiliser la prestation.</li> <li>• Se concentrer et se préparer au passage devant un public.</li> <li>• Accepter d'être vu et jugé.</li> </ul> <p><b>En direction des autres</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, soutenir, encourager).</li> <li>• Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l'aide).</li> <li>• Respecter les espaces de travail des autres groupes.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopérer pour construire (planification).</li> <li>• Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.</li> </ul>

**CP 3 ACROSPORT**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur APSA</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La terminologie descriptive de nouvelles figures (statiques sur des bases hautes et étroites et des figures dynamiques complexifiées).</li> <li>• La logique de construction des niveaux de difficulté des figures et éléments gymniques dans le code de référence utilisé.</li> <li>• Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments et leur enchaînement.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles techniques de la composition chorégraphique (relations entre les figures, les éléments gymniques et les liaisons, fluidité des enchaînements).</li> <li>• Les règles de la composition scénique et chorégraphique (orientation et occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps, début et fin définis).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de sécurité active : figures statiques et dynamiques (équilibre et stabilité des appuis, contrôle visuel, dissociation des actions...).</li> <li>• Les principes de validation des figures dynamiques : amplitude, gainage, correction, réception.</li> <li>• La perception de la tonicité du corps (blocage-gainage) et des postures d'équilibre.</li> <li>• Les signaux proprioceptifs et kinesthésiques pour assurer la fluidité de la réalisation collective.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'identification de son niveau relatif de maîtrise.</li> <li>• L'adéquation entre le choix des éléments et les ressources du groupe.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives pour effectuer la parade dans des contextes de réalisation différents (éléments plus difficiles, enchaînements d'action plus originaux...).</li> <li>• Le code de communication (physique et verbal).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères de jugement à appliquer à la réalisation d'autrui à des fins de corrections.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser l'équilibre dans des postures variées et dynamiques : consolider les bases de la verticale renversée (blocage ceinture scapulaire, bassin au-dessus des épaules...), augmenter le volume et la hauteur de la figure (monter à la verticale des appuis du porteur...), réduire le nombre et la surface d'appui (CG au-dessus de la base de sustentation...).</li> <li>• Assurer la continuité de l'enchaînement de figures, liaisons et déplacements plus complexes.</li> <li>• Synchroniser les actions porteur/voltigeur : accompagnement actif, contact assuré jusqu'à la réception...</li> <li>• Soutenir l'effort en maintenant la qualité d'attention et de précision lors des répétitions de l'enchaînement.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser les variables de temps, d'espace et de formation pour varier les propositions et être original (synchronisé/décaté) ; (directions, étages, symétrie/dissymétrie), (ligne, séparé, groupe).</li> <li>• Identifier le tempo du support sonore pour adapter la vitesse de réalisation et d'enchaînement des figures.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les fautes techniques et d'exécution dans la fluidité de la réalisation.</li> <li>• Juger de la pertinence de la composition choisie (espace orientation et occupation).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie.</li> <li>• Anticiper et adapter l'aide ou la parade (dosage selon le niveau du partenaire et placement pour ne pas gêner la présentation).</li> <li>• Analyser sa prestation et mémoriser son rôle dans l'enchaînement des figures et dans le groupe.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploiter le code de difficulté pour créer des figures plus virtuoses et plus esthétiques.</li> <li>• Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer dans sa prestation et celle des autres, les fautes liées aux critères de réussite et de réalisation pour effectuer des corrections.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser la prise de risque (vigilance constante et choix des figures).</li> <li>• Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et enchaînements.</li> <li>• Se responsabiliser dans différents rôles.</li> <li>• Rester concentré du début à la fin de la présentation.</li> <li>• Evoluer avec aisance devant un public.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires pour faire éventuellement évoluer la chorégraphie gymnique.</li> <li>• Appliquer et respecter le code de communication.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder une confiance réciproque par rapport à la prise de risque.</li> <li>• Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser.</li> <li>• S'impliquer dans un véritable spectacle.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopérer pour produire (répartition des rôles).</li> <li>• Soutenir et dynamiser ses partenaires.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se construire un regard critique constructif.</li> <li>• Proposer un jugement impartial.</li> </ul>

## CP 3 AEROBIC

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b>  <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les principes et composantes d'un échauffement type aérobic.</li> <li>Les principaux pas de base et figures et leur difficulté (selon le code des difficultés choisi ou élaboré par la classe).</li> <li>La structure de la musique (tempo, structure métrique/phrases musicales, le « 1<sup>er</sup> » temps).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les règles de la composition d'un enchaînement.</li> <li>Les principales règles liées au spectacle (espace d'évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs...).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b>  <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les principes de sécurité et d'exécution dans l'activité (gestion espace / matériel, tonicité corps, alignement vertébral, amorti sur les réceptions, étirements fin de séance...).</li> <li>La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'identification de ses ressources au sein du groupe, en fonction des pas choisis et du tempo de la musique.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b>  <b>Réalisation et composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les notions de respect et d'écoute pour permettre la communication dans le groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les critères d'observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b>  <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser à droite et à gauche une dizaine de pas de base et des difficultés de niveau A : mémoriser (anticipation), exécuter (postures, énergie, amplitude).</li> <li>Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs).</li> <li>Repérer et compter individuellement les temps en suivant le tempo de la musique.</li> <li>Réaliser les pas en synchronisation : avec la musique (repères découpage musicaux, tempo), et avec les membres du groupe.</li> <li>Se repérer dans l'espace lors des changements de blocs ou de formations.</li> <li>Soutenir son effort dans les répétitions (pas, figure, enchaînement).</li> <li>Présenter son enchaînement à un public : concentration, « show », présence.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des choix en fonction des exigences de la composition.</li> <li>Orienter l'enchaînement par rapport au public et exploiter l'espace scénique.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration).</li> <li>Repérer les formations.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b>  <b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'organiser en répartissant : <ul style="list-style-type: none"> <li>les rôles dans la composition et la réalisation de l'enchaînement.</li> <li>les temps d'échanges, de composition et ceux de la mise en pratique des idées, de répétition.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conseiller à partir de l'observation réalisée.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter la prise de risque liée aux exigences de la composition.</li> <li>Accepter de se tromper.</li> <li>Persévérer dans l'effort de mémorisation et de répétition.</li> <li>Accepter de se montrer et être concentré.</li> <li>Accepter les retours et observations des spectateurs.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oser donner son avis.</li> <li>S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier.</li> <li>Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b>  <b>Réalisation et composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oser demander, accepter l'aide de l'autre.</li> <li>Encourager ses partenaires.</li> <li>Prendre en compte les capacités de chacun pour faire les choix de composition.</li> <li>Assumer la responsabilité collective de la prestation (réussites et échecs).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.</li> </ul>

## CP 3 AEROBIC

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur APSA</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les règles complémentaires liées à l'activité et au code choisi (code A et B, variété des pas et des rythmes, amplitude, coordination/dissociation).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les principes et règles de composition d'un enchaînement.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le développement des repères visuels, kinesthésiques et auditifs pour dissocier et complexifier les coordinations.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'identification de ses points forts et points faibles dans la réalisation d'un enchaînement.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les règles et modes de communication au sein du groupe pour travailler efficacement (physiques et verbaux).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les critères d'observation plus approfondis pour apprécier et juger une prestation (synchronisation, dissociation, rythme, espace, tonicité...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coordonner et combiner une dizaine de pas à droite et à gauche complexifiés dans le temps (réalisés sur 8 ou 4 temps) ou dans la coordination (technique de pas plus complexe) et des difficultés de niveau A et B : Mémoriser (anticipation), Exécuter (postures, énergie, amplitude).</li> <li>Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs, symétriques ou asymétriques).</li> <li>Repérer les temps forts (1<sup>er</sup>, 5<sup>ème</sup>) et compter les temps en suivant le tempo de la musique.</li> <li>Réaliser des formations et des changements avec des orientations différentes.</li> <li>Soutenir l'effort, en maintenant attention et précision, lors des répétitions de l'enchaînement.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variation de l'espace corporel (Haut/debout, moyen, bas/au sol).</li> <li>Variation de la dynamique de l'enchaînement en jouant sur les temps forts et faibles.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Observer et apprécier la prestation d'un autre groupe à partir de critères variés.</li> <li>Repérer les points forts et les points faibles de la prestation d'un groupe.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> <b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présenter par écrit son enchaînement.</li> <li>Apprécier sa prestation régulièrement au regard des exigences de composition et remédier aux manques.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donner de nouvelles consignes pour enrichir la proposition.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b> <b>Réalisation et composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'investir dans le projet collectif.</li> <li>S'engager dans un effort répété et prolongé.</li> <li>Accepter l'erreur et s'adapter à de nouvelles propositions.</li> <li>Assurer le rôle de « leader » et aussi de « suiveur » dans une rotation des rôles.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre constructif dans la formulation d'une critique.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b> <b>Réalisation et composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir et dynamiser ses partenaires (faire ensemble).</li> <li>S'impliquer dans un véritable spectacle.</li> <li>Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un regard critique constructif.</li> </ul>

**CP 3 ARTS DU CIRQUE**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

**Connaissances**

**Capacités**

**Attitudes**

**Sur l'APSA**

**Le technicien**

- Les arts du cirque comme activité physique artistique de création.
- Le vocabulaire spécifique du cirque : les différentes disciplines, les différentes figures dans chaque discipline, le nom du matériel.
- Les différentes formes de jonglage: lancer, rebond, contact....
- Les principes mécaniques et physiques simples qui régissent le mouvement, l'équilibre : position du centre de gravité, point mort, polygone de sustentation ...

**Le metteur en scène**

- Des règles et principes simples de composition :
  - Orientation par rapport au public : espace de jeu.
  - Procédés de composition simples (canon, unisson...).

**Sur sa propre activité**

**Le technicien**

- Les « clés » de réussite des routines essentielles dans les manipulations d'objets.
- Les éléments favorables à la construction d'appuis stables, d'une respiration en relation avec le mouvement.
- Les différents segments corporels, les articulations qui les relient et la variété des mouvements qu'elles peuvent produire.
- Les règles incontournables de sécurité passive et active.

**Le metteur en scène**

- Le filage du spectacle, sa chronologie, l'articulation des différentes séquences individuelles et collectives.

**Sur les autres**

**Le spectateur/ lecteur**

- Les paramètres de difficulté, complexité d'une figure observée.

**Savoir faire en action**

**Le technicien**

- Tenir, contrôler, arrêter une circulation d'objets de jonglage précise et choisie.
  - S'équilibrer et se déplacer sans risque sur des engins à stabilité précaire.
  - Créer et réaliser collectivement des figures acrobatiques en jouant sur les paramètres de temps (unisson, cascade, répétition) ou d'espace (côte à côte, lignes, colonnes...).
  - Réaliser des figures issues du répertoire circassien.
  - Enchaîner différentes figures sans chute.
  - Soutenir son effort dans les répétitions (figures, numéro).
- L'interprète**
- Rechercher une qualité des mouvements : appuis, respiration, amplitude, volumes, précision.
  - Transformer les formes pour leur donner du sens.
  - Marquer les temps forts par des arrêts, des ralentis, des accélérations, des regards.

**Le metteur en scène**

- S'engager dans une démarche de création : les figures, les techniques apprises sont un vocabulaire au service d'une intention.
- Concevoir, agencer, organiser l'espace scénique grâce à la coordination de moyens techniques et artistiques (décors, accessoires, costumes, coulisses).
- Exploiter les règles et principes de composition simples : unisson, cascade, répétition...

**Le spectateur/ lecteur**

- Repérer les différentes disciplines et éléments présentés.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

**Le technicien**

- Prendre en compte la relation risque/sécurité.
  - Préparer, ranger vérifier son matériel.
  - Organiser son travail en respectant celui des autres : partager l'espace, le matériel, la musique.
- Le metteur en scène**
- Ordonner, numéroter les différentes séquences ou éléments à intégrer.
  - Préciser et varier les formes de groupements (nombre, relations, contacts, orientations).
  - Se répartir les rôles.
  - Schématiser les trajets, la disposition des objets et l'emplacement des accessoires.
  - Déterminer les formes, les natures, les durées des déplacements.

**Le spectateur/ lecteur**

- Analyser qualitativement les prestations : degré d'engagement, prises de risques maîtrisées ou non, précision dans la réalisation des figures, organisation collective....

**En direction de soi**

**Le technicien**

- Etre patient et minutieux, persévérer.
- Etre concentré et engagé pendant toute la séquence.
- Etre ambitieux, se fixer des défis personnels conséquents.
- Oser proposer ses idées.
- Accepter que ses propositions soient rejetées.
- Dédramatiser les chutes, les échecs personnels.

**En direction des autres**

**Le technicien et metteur en scène**

- Etre attentif à la disponibilité des autres avant de démarrer une figure, une séquence.
- Dédramatiser les chutes, les échecs des partenaires.
- Renoncer temporairement à un jeu, travail individuel pour construire collectivement.

**Le spectateur/ lecteur**

- Se libérer de son propre projet et se rendre disponible pour observer le travail des autres.
- Prendre de la distance sur ses propres réalisations : concevoir d'autres façons de faire.
- Dépasser le jugement de valeur et distinguer l'original, le technique, le périlleux, l'inédit.

**CP 3 ARTS DU CIRQUE**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

**Connaissances**

**Capacités**

**Attitudes**

**Sur l'APSA**  
**Le technicien**

- Connaître les principales différences entre le cirque traditionnel et le cirque de création: la notion de propos, d'intention, en opposition à l'exploit technique isolé de tout contexte, le métissage artistique propre aux formes contemporaines: arts plastiques, visuels, sonores, chorégraphiques.
- Les principes physiques relatifs à l'équilibre et au maintien de trajectoires : plans, axes, vitesse, inertie, moments de rotation, position des appuis, segments, application des forces.

**Le metteur en scène**

- Les différents éléments constitutifs d'une pièce selon le mode de composition retenu : couplets/ refrain, discours organisé (intro / dev<sup>1</sup> en 2 ou 3 parties/ conclusion), scénario (scènes/ plans).
- Les effets produits sur le spectateur, relatifs aux différents espaces (fond de scène, perpendiculaire, parallèle...) ou aux différents tempi et rythmes.
- Plusieurs procédés d'écriture simples (canon, unisson, répétition, inversion, addition, accumulation...).

**Sur sa propre activité**  
**Le technicien**

- Les règles d'action élémentaires qui organisent le mouvement des différents objets et le maintien de leurs trajectoires.
- La valence des différentes figures ou techniques relative à des critères objectifs.
- L'importance du regard.

**Le metteur en scène**

- L'organisation spatio-temporelle de la pièce.

**Sur les autres**  
**Le spectateur/ lecteur**

- Les indicateurs simples d'une organisation spatio-temporelle construite/écrite : formation, précision, synchronisation.

**Savoir-faire en action**  
**Le technicien**

- Réaliser des figures ou routines complexes, approfondir et combiner des techniques, enchaîner, lier des éléments simples.
- Créer des figures inédites et singulières, prendre des risques en élevant, renversant, réduisant les surfaces d'appui, diversifiant les objets, les engins...
- Doser force et énergie pour intervenir, rectifier, modifier trajectoires ou équilibres.
- Choisir une ou deux techniques et y parfaire quelques figures originales.
- Proposer des figures inédites, périlleuses et singulières dans des conditions sécuritaires.
- Répéter, mémoriser des routines simples dans d'autres techniques afin de pouvoir s'inscrire dans des séquences collectives.
- Développer de nouvelles sensations kinesthésiques, proprioceptives pour contrôler son équilibre tout en décentrant son regard.
- Mémoriser le déroulement, la trame de la pièce sans s'appuyer sur un partenaire.

**L'interprète**

- Créer et jouer son personnage, pour dépasser le rôle du simple exécutant.
- Maintenir la qualité de l'interprétation lors des répétitions et de la présentation de la pièce.

**Le metteur en scène**

- Composer avec l'enseignant, en choisissant parmi plusieurs procédés, ceux qui servent le propos, l'intention: unisson, répétition...
- Choisir, sélectionner les figures qui servent l'intention (le spectaculaire, l'émotion, le sens).
- Situer chaque « moment » dans un espace pertinent non aléatoire.
- Choisir les renforçateurs du propos: monde sonore, costumes, décors, maquillage, accessoires.
- Diversifier les médias utilisés : instruments, voix, images vidéos, graphismes...

**Le spectateur/lecteur**

- Garder en mémoire les tableaux principaux du spectacle (qui, où, quand) et émettre un avis sur la cohérence du canevas général du spectacle.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**  
**Le technicien**

- Construire des signaux, regards pour communiquer, coopérer, sans chuter.
- Préparer son matériel et sa disposition avec minutie et anticipation.

**Le metteur en scène**

- Structurer les différents modules en s'appuyant sur une trame identifiée et écrite : une fiche script du spectacle (ordre, trajets, rôles, matériel, accessoires) .

**Le spectateur/ lecteur**

- Lier l'observation de la qualité d'interprétation des circassiens (précision des figures, des déplacements, des regards, de l'engagement) aux émotions ressenties.

**En direction de soi**  
**Le technicien**

- S'engager sans crainte du regard des autres, accepter les conseils, les critiques.
- S'engager dans des moments forts affectivement.
- Recommencer jusqu'à la stabilisation assurée.
- Savoir prendre le temps de regarder, écouter.
- Se satisfaire d'un élément simple mais bien réalisé.

**En direction d'autrui**  
**Le technicien**

- Accepter de travailler ensemble, sentir la notion de troupe.
- Maintenir un niveau technique ambitieux mais compatible avec une présentation en public.

**Le spectateur/ lecteur**

- Encourager, applaudir, soutenir.
- S'attacher à apprécier le niveau de difficulté et d'intensité, la tension du numéro, la capacité à réussir en situation de stress ou de coopération et d'échange.

**CP 3 DANSE CHOREGRAPHIQUE COLLECTIVE**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b>  <b>Le danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La danse en tant qu'activité de création, de communication de sens et/ou d'émotion, pas seulement de reproduction de formes.</li> <li>• Les principes d'organisation du mouvement dans l'espace, le temps, l'énergie.</li> </ul> <p><b>Le chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents principes pour écrire son propos chorégraphique : le scénario (exploitation d'une histoire), le couplet/refrain, la variation sur le thème (une même idée évoquée sous la forme de tableaux successifs).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b>  <b>Le danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La qualité du mouvement <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les éléments favorables à la construction d'appuis stables, d'une respiration en relation avec le mouvement.</li> <li>- La verticalité du corps et des éléments sur lesquels elle se construit pour pouvoir créer des équilibres ou des déséquilibres maîtrisés.</li> <li>- Les différents segments corporels, les articulations qui les relient et la variété de mouvements qu'elles peuvent produire.</li> </ul> </li> <li>• La présence <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'importance du regard.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b>  <b>Le danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les prises d'informations sur ses partenaires pour réguler ses propres actions.</li> </ul> <p><b>Le spectateur/lecteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères simples d'observation liés aux paramètres du mouvement, aux relations entre danseurs et aux qualités d'interprétation.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b>  <b>Le danseur</b></p> <p>Créer et transformer le mouvement en jouant sur les différents paramètres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du point de vue de l'espace : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des mouvements dont l'origine, le trajet et la fin sont précis.</li> <li>- Exploiter l'espace de façon variée : directions, niveaux, plans, formes, volumes.</li> <li>- S'orienter dans l'espace par rapport à ses partenaires et aux spectateurs en lien avec ce que l'on veut donner à voir.</li> </ul> </li> <li>• Du point de vue du temps : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les durées d'un mouvement : lent/vite, accéléré/décéléré..., réaliser un arrêt sur image, tenir l'immobilité.</li> <li>- Repérer le tempo d'une musique rythmique et le traduire par le mouvement pour se placer en accord ou en rupture.</li> </ul> </li> <li>• Du point de vue de l'énergie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer sur les contrastes : saccadé/fluide, fort/faible, contenu/explosif, dur/mou, lourd/léger, rigide/élastique...</li> <li>- Soutenir son effort lors des répétitions (geste, séquence, chorégraphie).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>L'interprète</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer son regard de manière intentionnelle.</li> <li>• Construire son mouvement avec un ancrage dans le sol contrôlé par des appuis corporels et une respiration en relation avec le mouvement.</li> </ul> <p><b>Le chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploiter, lier les transformations de mouvements dans l'espace, le temps et l'énergie au service du projet chorégraphique.</li> </ul> <p><b>Le spectateur/lecteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer seul ou à plusieurs selon des critères simples et objectifs.</li> <li>• Identifier le type d'impact sur le spectateur.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider les apprentissages</b>  <b>Le danseur/le chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre une démarche de création artistique guidée par l'enseignant <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer, à partir d'inducteurs (objets, documents, mondes sonores, thèmes...).</li> <li>- Transformer les réponses en jouant sur les paramètres du mouvement.</li> <li>- Choisir parmi les propositions les plus pertinentes par rapport à son projet chorégraphique.</li> <li>- Organiser les propositions selon les principes de composition retenus.</li> <li>- Mémoriser par répétitions la chorégraphie.</li> <li>- Présenter la chorégraphie à des spectateurs/lecteurs</li> <li>- Prendre en compte les observations des spectateurs/lecteurs pour de futures transformations.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Le spectateur/lecteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire une chorégraphie <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendre compte de ses observations et de ses impressions à un groupe pour améliorer leur prestation et faciliter les prises de décisions : l'aider à faire des choix. .</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b>  <b>Le danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oser proposer ses idées puisées dans son imaginaire, ses expériences, son quotidien.</li> <li>• Accepter un rapport au corps qui privilégie la dimension évocatrice et sensible.</li> <li>• S'engager dans la répétition pour progresser.</li> <li>• Oser sa danse, oser être sur scène.</li> <li>• Se concentrer dès son entrée sur l'espace scénique pour entrer dans une interprétation.</li> </ul> <p><b>En direction des autres</b>  <b>Le danseur/metteur en scène</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre à l'écoute des autres danseurs.</li> <li>• Etre solidaire du groupe, en assumer les choix.</li> <li>• Accepter de travailler en groupe dans une logique d'échange.</li> <li>• Accepter les retours des spectateurs pour faire éventuellement évoluer la chorégraphie.</li> </ul> <p><b>Le spectateur/lecteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter la diversité des lectures face à la même composition et interprétation.</li> <li>• Se libérer de son propre projet et se rendre disponible pour observer d'autres productions.</li> </ul>



## CP 3 DANSE CHOREGRAPHIQUE COLLECTIVE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

#### Connaissances

- Sur l'APSA**
- Le danseur**
- Les éléments techniques nécessaires à la construction d'un corps porteur de sens : les appuis, l'ancrage au sol, l'alignement des segments, la répartition du poids du corps, la respiration.
- Le chorégraphe**
- La configuration de l'espace scénique (centre, périphérie, avant-scène, fond de scène, côtés cour et jardin, diagonales) et son exploitation du point de vue symbolique.
  - Les différents éléments organisateurs des relations entre danseurs:
    - l'espace : différents groupements (cercle, étoile, ligne, diagonale...), différentes orientations entre danseurs (face à face, dos à dos, côte à côte, l'un derrière l'autre, dessous/dessus, autour), différentes modalités de groupement pour occuper l'espace scénique.
    - le temps : à l'unisson ou désynchronisé par alternance question/réponse, canon, cascade, fugue...
    - les rôles : à l'identique, au contraire, en complémentarité.
    - les modalités de relations : variété des surfaces en contact, variété des actions entre danseurs (impulser, porter, tirer, pousser, s'appuyer, contrepoids...), en jouant sur les regards.
    - Les différents procédés de composition: la répétition, l'accumulation, la transposition, l'inversion...
- Sur sa propre activité**
- Le danseur**
- L'impact de la respiration sur le mouvement au niveau de l'amplitude, du relâchement, de l'élan, de la suspension et l'effet produit sur le spectateur...
  - La qualité de contact (dosage de la tonicité et partie du corps qui touche) et la posture qui assure un rapport de confiance avec son partenaire.
- Sur les autres**
- Le spectateur/lecteur**
- Les indicateurs de lecture d'une séquence.

#### Capacités

- Savoir faire en action**
- Le danseur**
- Créer une motricité de plus en plus complexe, diversifiée et originale au service du propos chorégraphique en jouant sur:
    - L'exploration de différentes qualités d'appuis (nature, angle, durée, intensité, statiques ou dynamiques).
    - La dissociation segmentaire et les coordinations de plusieurs parties du corps: droite/gauche, haut/bas, un segment du corps/ le reste du corps...
    - Le travail de l'équilibre/déséquilibre à partir de la conscience de l'axe.
    - L'exploration de la notion de poids et de transfert.
  - Utiliser les paramètres du mouvement : l'espace, le temps, l'énergie, de façon variée, combinée et inventive pour nourrir le propos expressif.
  - Développer la notion de contact, l'accepter, l'explorer, donner son poids, recevoir celui de l'autre, varier les contacts et les relations avec les autres: pousser/tirer/transporter/maintenir, se servir de l'autre ou de son élan pour prolonger le mouvement.
  - Savoir travailler à l'écoute des autres.
- L'interprète**
- S'engager émotionnellement pour jouer son rôle : être disponible, vivant dans le regard, et oser être en scène.
  - Maintenir la qualité de l'interprétation lors des répétitions et de la présentation de la chorégraphie.
- Le chorégraphe**
- Explorer, choisir et maîtriser différents procédés de composition avec l'enseignant qui permettront la construction du discours: l'aléatoire, la répétition, l'accumulation, la transposition...
  - Explorer différentes organisations de l'espace scénique et faire des choix qui soutiennent le propos chorégraphique.
- Le spectateur/lecteur**
- Analyser les procédés de composition et les relations entre les danseurs au regard du propos.
  - Défendre son point de vue au cours d'un débat.
- Savoir-faire pour aider les apprentissages**
- Le danseur/le chorégraphe**
- Se répartir les rôles dans le groupe et se référer régulièrement à un regard extérieur, enseignant ou autre groupe d'élèves pour faire évoluer et enrichir sa chorégraphie.
- Le spectateur**
- Distinguer, dans son analyse, les critères objectifs de lecture (« ce que j'ai vu » comme procédés, mise en espace...) avec ceux plus subjectifs (« ce que j'ai ressenti, compris dans le propos... »).

#### Attitudes

- En direction de soi**
- S'impliquer et s'engager dans -les 3 rôles.
- Le danseur**
- Développer une curiosité, entrer dans des univers singuliers et poétiques.
  - S'ouvrir et accepter des propositions différentes.
  - Accepter de faire autrement : s'identifier à..., se différencier de... pour augmenter son vocabulaire corporel.
  - Accepter la « mise en danger », s'éloigner de ses habitudes (coordination, jeu...) en tant qu'interprète.
- En direction des autres**
- S'ouvrir aux autres pour développer un projet.
- Le danseur**
- Accepter et entretenir une confiance mutuelle lors des contacts.
  - Entrer dans l'imaginaire et l'intention d'autre(s).
- Le chorégraphe**
- S'impliquer dans les choix chorégraphiques.
  - Ecouter et prendre en compte l'avis des spectateurs.
- Le spectateur**
- Se laisser guider par son ressenti, ses émotions.

**CP 3 GYMNASTIQUE AUX AGRES (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre)**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La terminologie descriptive des éléments gymniques (rotations avant/arrière/longitudinale, costale, appuis, suspensions, appui tendu/renversé/tendu-renversés...).</li> <li>- Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments (ouverture, fermeture, impulsion bras ou jambes, antépulsion, rétropulsion...).</li> <li>- Le code de référence utilisé.</li> <li>- Les routines d'échauffement.</li> </ul> <p><b>• Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les composantes du code: combinaison, difficulté, exécution en relation à la composition d'un enchaînement.</li> <li>- L'identification des éléments relatifs aux familles gymniques.</li> <li>- Les règles de l'enchaînement gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité passive.</li> <li>- Les repères perceptifs (proprioceptifs, kinesthésiques, visuels) utilisés pour agir et/ou se mettre en sécurité (sécurité active).</li> <li>- Les repères perceptifs liés au placement et au contrôle d'un corps tonique et/ou aligné.</li> <li>- Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments.</li> <li>- La connaissance de son niveau de maîtrise.</li> </ul> <p><b>• Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de composition des séquences.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité pour la parade et initiation à l'aide pour des éléments simples.</li> </ul> <p><b>• Appréciation – Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les modalités de préservation de la colonne vertébrale (enrouler, amortir, verrouiller, gainer).</li> <li>- Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de son niveau (3 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès) pour pouvoir les enchaîner sans rupture.</li> <li>- Réinvestir les acquis moteurs dans la réalisation d'éléments nouveaux proches (créer des élans, amorti/impulsion, complexification ...).</li> <li>- Soutenir son effort dans les répétitions (éléments et séquences).</li> <li>- Gérer son effort par l'identification des temps forts et faibles de son enchaînement.</li> </ul> <p><b>• Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser la composition des séquences pour permettre leur réalisation sans rupture (ordre, rythme, équilibre dynamique).</li> <li>- Transformer le début et la fin des actions de chaque élément pour optimiser les conditions de leur enchaînement.</li> <li>- Gérer position, posture et direction du regard pour présenter l'enchaînement avec un souci de correction.</li> </ul> <p><b>• Appréciation – Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître la conformité des éléments par rapport à leur présentation (description écrite, schéma, vidéo).</li> <li>- Repérer les moments de rupture dans l'enchaînement.</li> <li>- Apprécier une prestation observée (appréciation objective) en utilisant les indicateurs de réalisation et de réussite.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, éléments gymniques simples).</li> <li>- Régler le matériel à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique.</li> <li>- Se placer pour parer sans gêner lors de la réalisation des éléments.</li> </ul> <p><b>• Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir les éléments gymniques en rapport à son niveau de maîtrise</li> </ul> <p><b>• Appréciation – Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser pour juger efficacement les prestations (orientation de l'espace de prestation et de jugement).</li> <li>- Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès et/ou de réussite différée.</li> <li>- Accepter de prendre des risques (subjectifs) pour acquérir de nouveaux éléments.</li> <li>- Accepter de s'engager dans des tâches d'apprentissages éloignées de l'élément gymnique à acquérir.</li> <li>- Se concentrer et se préparer au passage devant un public.</li> <li>- Accepter d'être vu et jugé.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <p><b>• Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter les espaces de travail (aires de réception et d'évolution).</li> <li>- S'impliquer dans la parade.</li> <li>- Faire confiance à celui qui assure la parade.</li> </ul> <p><b>• Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopérer pour construire (planification).</li> <li>- Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs.</li> </ul> <p><b>• Appréciation – Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.</li> </ul>

**CP 3 GYMNASTIQUE AUX AGRES (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre)**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

**Connaissances**

**Capacités**

**Attitudes**

**Sur l'APSA**

• **Réalisation**

- La terminologie permettant la description des éléments gymniques et acrobatiques de niveaux différents (complexité, combinaison).
- Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments et leur enchaînement.
- La logique de construction des niveaux de difficulté des actions gymniques dans le code de référence (éléments gymniques, acrobatiques, série).
- La différenciation des fautes (techniques, d'exécution) et l'importance de leur hiérarchisation.

• **Composition**

- Les règles techniques de la composition gymnique (niveau de difficulté en rapport à l'enchaînement des actions combinaison, complexité).
- Le rythme et l'amplitude dans la réalisation.
- L'espace gymnique (orientations, directions, niveaux).

**Sur sa propre activité**

• **Réalisation**

- Les règles de sécurité passive et active pour des éléments plus difficiles.
- Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments.

• **Composition**

- L'adéquation entre le choix des éléments et ses propres ressources.

**Sur les autres**

• **Réalisation**

- Les règles de sécurité active pour l'aide et la parade.
- Le réinvestissement de la connaissance des points clés pour effectuer la parade dans des contextes de réalisation différents (éléments plus difficiles, enchaînements d'action...).

• **Appréciation – Jugement**

- Les critères de réussite appliqués à la réalisation d'autrui à des fins de corrections et de jugement.

**Savoir-faire en action**

• **Réalisation**

- Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de niveau plus complexe pour les enchaîner sans rupture. (6 éléments au moins choisis dans 4 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès).
- Réaliser les actions gymniques en situation plus complexe (combinaison, enchaînement d'actions).
- Réinvestir les acquis moteurs pour réaliser des éléments plus difficiles ou plus complexes.
- Maintenir un effort répété et optimal lors de la réalisation de l'enchaînement.

• **Composition**

- Choisir l'ordre des éléments pour optimiser la réalisation de l'enchaînement (moments de respiration, gestion de l'effort, prise en compte de ses ressources).
- Organiser l'espace de l'enchaînement pour valoriser des moments particuliers de sa prestation.

• **Appréciation – Jugement**

- Identifier le niveau de difficulté des éléments gymniques présentés.
- Apprécier les fautes d'exécution des éléments gymniques présentés.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

• **Réalisation**

- S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie.
- Régler les agrès à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique.
- Organiser l'espace du praticable ou l'aire d'évolution.
- Se placer pour parer de manière efficace, lors de la réalisation des éléments comme de l'enchaînement.

• **Appréciation – Jugement**

- Reconnaître la conformité des éléments choisis ainsi que celle de l'enchaînement, à partir de l'annonce de la séquence faite par l'élève gymnaste avant son passage (orale ou écrite).
- Repérer dans sa prestation et celle des autres, les fautes liées aux critères de réussite et de réalisation pour effectuer des corrections.

**En direction de soi**

• **Réalisation**

- Accepter de se mettre en « danger » pour aborder des éléments plus difficiles ou plus complexes.
- Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et enchaînements.
- Se responsabiliser dans différents rôles.
- Evoluer avec concentration et aisance devant un public.

• **Composition**

- Recevoir favorablement les remarques formulées pour faire évoluer sa prestation.

**En direction d'autrui**

• **Réalisation**

- S'impliquer dans l'aide et la parade.
- Faire confiance à celui qui assure la parade et qui juge.

• **Composition**

- S'impliquer dans la composition de son enchaînement.

• **Appréciation – Jugement**

- Etre attentif tout au long de la prestation de l'élève gymnaste jugé.
- Contribuer à l'amélioration de la prestation d'autrui par ses remarques (composition, réalisation).
- Proposer un jugement impartial.

## CP 3 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La terminologie descriptive des éléments techniques : manipulations communes et spécifiques aux engins, règles d'action, plans de manipulation, « points carrefours », repères spatiaux, sens.</li> <li>- Le code de référence utilisé (valeur des éléments corporels ou de manipulation avec majoration suivant la prise de risque).</li> <li>- Les routines d'échauffement.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'espace chorégraphique collectif (formations, évolutions, sous-groupes, relations avec ou sans échanges).</li> <li>- Les paramètres musicaux pour structurer le mouvement (tempo, phrase musicale, temps forts, accents).</li> <li>- Les procédés de composition et les éléments scénographiques simples.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité.</li> <li>- Le dosage d'énergie (tonicité) et d'amplitude relatif aux différentes coordinations corps/engin (tension/repoussé, relâchement, suspension).</li> <li>- Les repères perceptifs liés aux éléments corporels et aux manipulations d'engins (placement du corps, correspondance à la musique).</li> <li>- La connaissance de son niveau de maîtrise avec les critères de réalisation et de réussite des différents éléments corps/engin.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les prises d'informations sur les autres pour synchroniser les actions.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonner, réaliser, maîtriser les éléments corporels et à l'engin pour les enchaîner sans rupture, avec ses partenaires. dans des déplacements diversifiés (forme et/ ou espace).</li> <li>- Choisir et réaliser des relations simples qui s'intègrent dans les formations sans les perturber (respect des alignements et intervalles) (avec ou sans échange, avec ou sans difficulté corporelle, avec ou sans contact tout en faisant varier le nombre de gymnastes).</li> <li>- Soutenir son effort dans les répétitions (manipulations, figures, enchaînement).</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préciser un début et une fin en relation avec l'organisation des formations, des évolutions pour optimiser les conditions de leur enchaînement et l'effet sur le public.</li> <li>- Organiser des évolutions qui permettent de placer des formations variées à des endroits différents de l'aire d'évolution.</li> <li>- Organiser sa prestation selon un procédé de composition choisi.</li> <li>- Choisir les éléments corps/engin en fonction des ressources individuelles et collectives du groupe.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les indicateurs de réalisation et de réussite pour apprécier la prestation observée (appréciation objective).</li> <li>- Repérer dans la prestation observée la présence des éléments corporels et à l'engin définis dans le code de référence.</li> <li>- Repérer les formations et évolutions utilisées et la qualité/précision de leur réalisation.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, présenter sa prestation).</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir les éléments corps/engin, les formations/évolutions, les relations, pour une réalisation harmonieuse du groupe.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser pour juger efficacement les prestations (orientation de l'espace de prestation et de jugement).</li> <li>- Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès et/ou de réussite différée.</li> <li>- S'impliquer dans tous les rôles.</li> <li>- Se concentrer et se préparer au passage devant un public.</li> <li>- Dominer ses émotions et accepter d'être vu et jugé.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, accepter la critique, soutenir, encourager).</li> <li>- Respecter et entretenir une confiance mutuelle avec ses partenaires.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopérer pour construire (planification).</li> <li>- Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre attentif lors de la prestation du collectif observé.</li> <li>- Participer à l'analyse des prestations pour en dégager une critique constructive.</li> <li>- Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.</li> </ul> </li> </ul>

## CP 3 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les éléments corporels support à la manipulation.</li> <li>- Le code de référence utilisé : niveau de difficulté en fonction de l'association corps/engin.</li> <li>- Les différents modes relationnels pour combiner (engin/engin, corps/engin, corps/corps).</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les paramètres nécessaires pour faire des choix et créer des effets chorégraphiques (espace chorégraphique, temps, éléments scénographiques).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les repères perceptifs pour, dans des organisations collectives enrichies, préciser les actions et être synchrone ou à "l'écoute" de ses partenaires.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'adéquation entre le choix des éléments, ses propres ressources et celles de ses partenaires.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les prises d'informations pour synchroniser les actions dans des organisations collectives enrichies.</li> <li>- Les repères spatio-temporels pour diversifier l'organisation collective.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les critères de réussite appliqués à la réalisation d'autrui à des fins de corrections et de jugement</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrichir les manipulations d'engin par l'utilisation de paramètres différents (espaces, vitesses, éléments corporels plus complexes ou combinaison de deux des trois éléments).</li> <li>- Enrichir les formations en jouant sur l'espace (agrandir, réduire les intervalles, jeu de niveaux), sur les éléments corps/engin (type et difficulté).</li> <li>- Soutenir l'effort en maintenant la qualité de la réalisation et de l'interprétation au cours des répétitions de l'enchaînement.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des relations variées : (avec ou sans transmission, avec ou sans difficultés corporelles, nombre de partenaires, distance entre partenaires, éléments corps/engin diversifiés etc...) pour créer des effets sur le public.</li> <li>- Développer la notion d'originalité lors des relations simples et intégrer la notion de « prise de risque maîtrisée ».</li> <li>- Associer les exigences de réalisation motrice et l'intention dans le mouvement ; souci d'interpeller le public- élèves</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier des fautes d'exécution constatées dans la réalisation.</li> <li>- Repérer dans la prestation observée le niveau de difficulté de certains éléments la constituant.</li> <li>- Repérer les choix opérés dans l'écriture chorégraphique.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer pour une réalisation individuelle (maîtrise des éléments) et avec ses partenaires pour une réalisation collective en autonomie.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir les éléments corps/engin de façon pertinente en fonction des potentialités de chacun.</li> <li>- Utiliser les moments de l'enchaînement facilitant la prise d'information pour agir ensemble dans des séquences à faible temps d'installation.</li> <li>- Utiliser les éléments musicaux pour organiser les effets chorégraphiques : unisson, cascade, canon.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intégrer des critères de réalisation pour émettre un jugement.</li> <li>- Repérer dans les productions le respect des règles comportementales pour effectuer des corrections.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et manipulations.</li> <li>- Etre conscient de son niveau de maîtrise au regard du collectif.</li> <li>- Se responsabiliser dans différents rôles.</li> <li>- Evoluer avec aisance devant un public.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir favorablement les remarques pour faire évoluer ses prestations (individuelle et collective).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter l'erreur d'un partenaire et rester concentré pour réduire la rupture occasionnée.</li> <li>- S'impliquer dans un véritable spectacle.</li> </ul> </li> <li>• <b>Composition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'impliquer dans les choix chorégraphiques : affirmer ses choix, argumenter et accepter l'idée des partenaires pour choisir ensemble.</li> <li>- Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des élèves spectateurs.</li> </ul> </li> <li>• <b>Appréciation-jugement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.</li> </ul> </li> </ul>

## CP 4 BASKET BALL

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l' APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions et principes généraux d'une contre-attaque.</li> <li>- Principes généraux du repli défensif.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions favorables pour réussir une passe longue, un dribble de progression rapide, un tir en course.</li> <li>- Conditions pour défendre sans commettre de faute personnelle.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Démarquage, tir en course ou lay up, passe et va...</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu, notamment les différents contacts (fautes personnelles), les trois secondes (violation) et les réparations associées.</li> <li>• les routines de préparation à l'effort</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La perception de son profil de jeu (caractéristiques, points forts, points faibles...)</li> <li>• Les critères d'analyse de sa prestation (volume de jeu avec et sans ballon, efficacité des passes, du dribble et des tirs en course, pertinence des choix tactiques...)</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation et d'analyse de l'efficacité collective sur la contre-attaque</li> <li>• Les caractéristiques collectives d'une équipe adverse sur les phases de contre-attaque</li> <li>• Les caractéristiques individuelles d'un partenaire ou d'un adversaire (qualité de la réception de balle, de la passe, maîtrise du tir en course...)</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action dans la pratique effective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort collective générale et spécifique.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresser collectivement vers la cible adverse dès la récupération du ballon en un minimum de temps et/ou de passes.</li> <li>• Progresser par du jeu direct ou l'utilisation d'un relais.</li> <li>• Rechercher et exploiter la profondeur.</li> <li>• Utiliser les couloirs latéraux.</li> <li>• Récupérer la balle ou gêner sa progression en différenciant les rôles défensifs (défenseur sur PB et NPB ou trajectoires).</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <p>Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu.</p> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prélever les indices pertinents pour gérer l'alternative passe/progression en dribbles</li> <li>• Rechercher prioritairement la passe dans la course d'un partenaire démarqué dans l'espace avant.</li> <li>• Maîtriser le dribble de progression pour exploiter un espace libre vers l'avant</li> <li>• Enchaîner, réception/tir en course et dribble/tir en course pour finir la contre-attaque.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se rendre disponible dans l'espace avant et dans les couloirs latéraux dans un espace libre à distance de passe.</li> <li>• Se déplacer de manière à voir simultanément le trajet du ballon et la cible adverse (orientation partagée PB/cible).</li> <li>• Rompre l'alignement ballon /adversaire proche: créer des lignes de passe</li> <li>• Aller au rebond offensif.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se responsabiliser par rapport à un adversaire (différencier son intervention sur PB et sur NPB).</li> <li>• Courir pour se placer dès la perte de balle entre l'adversaire et la cible à défendre.</li> <li>• Stopper, ralentir ou gêner la progression du PB.</li> <li>• Intercepter les passes.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour améliorer l'organisation de la contre-attaque et/ou du repli défensif.</li> <li>• Gérer les changements de joueurs au cours d'un match</li> <li>• Identifier et siffler une faute (infraction à la règle du non-contact), une violation (reprise de dribble, marcher...).</li> <li>• Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité de la contre-attaque.</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer aux temps morts de façon constructive (écouter les autres, donner son avis, accepter les décisions).</li> <li>• S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</li> <li>• S'engager en respectant son intégrité physique.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs</li> <li>• Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur.</li> <li>• Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser.</li> <li>• Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...)</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître ses fautes personnelles.</li> <li>• S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui.</li> <li>• Respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Accepter les erreurs de ses partenaires.</li> <li>• Ecouter les conseils de ses partenaires, des observateurs et de l'enseignant.</li> <li>• Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.</li> <li>• Partager la tâche d'arbitrage et se concerter.</li> </ul>

## CP 4 BASKET BALL

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'efficacité offensive pour conserver, progresser et se créer une position de tir favorable face à une organisation défensive identifiée.</li> <li>- Principes généraux d'efficacité défensive pour défendre sa cible et/ou récupérer la balle.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défensifs: premier pas en profondeur pour éviter le contact.</li> <li>- Offensifs: utilisation du pied de pivot (feinte) avant le dribble de pénétration.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu rapide, jeu de transition, jeu placé, jeu direct, fixation, démarquage dans le dos du défenseur (back-door), zone clef..</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- les règles du temps favorables à la défense: 5 ", 8 "...</li> <li>- Connaissance approfondie de la règle du non contact: maintien de la distance PB/ D, verticalité, notion de cylindre.</li> </ul> </li> <li>• Les routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son profil de jeu offensif et défensif.</li> <li>• La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les caractéristiques collectives de son équipe et de l'équipe adverse (organisation choisie dans la répartition des rôles et l'occupation de l'espace. Localisation des tirs, occupation des zones clef, répartition de la marque. Hauteur de la pression défensive...)</li> <li>• Les caractéristiques individuelles de son vis-à-vis (PB : main forte/main faible, efficacité, pertinence des choix tactiques..., NPB : type et qualité des démarquages utilisés, efficacité au rebond... ).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Savoir-faire en action dans la pratique effective</b></p> <p>Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</p> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une organisation équilibrée dans la largeur et la profondeur dans la phase de montée de balle et dans le jeu placé près du panier.</li> <li>• Créer et exploiter des espaces libres et des décalages par des enchaînements de passes et des fixations en dribbles utilisant le couloir central et les couloirs latéraux.</li> <li>• Utiliser le jeu direct et indirect, le jeu en soutien si nécessaire.</li> <li>• Mettre en place une défense organisée (tout terrain ou demi terrain) et articulée (aide défensive) pour protéger sa cible et récupérer la balle .</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <p>Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu</p> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'orienter face à la cible et conserver la maîtrise du ballon sous la pression adverse.</li> <li>• Rechercher en priorité le jeu direct : passe à un partenaire qui "coupe" vers la cible ou pénétration/fixation</li> <li>• Réaliser des choix de tirs adaptés (tir en course ou tir bord de raquette) pertinents au regard de la situation et de ses caractéristiques techniques.</li> <li>• Enchaîner ses actions (réception-passe, dribble-passe, dribble-tir, rebond offensif-tir...)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se démarquer en priorité vers la cible en exploitant le couloir de jeu direct (ballon -cible) puis le libérer pour permettre une alternative de jeu au porteur de balle (passe ou 1c1 )</li> <li>• Enchaîner ses actions, varier ses démarquages.</li> <li>• Participer au rebond offensif ou au repli défensif</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une posture défensive : cadrer les appuis du porteur de balle et reculer nettement sur le premier pas défensif pour maintenir la distance P /D. Utiliser les bras pour gêner la passe ou le tir dès que le dribble est arrêté.</li> <li>• Ajuster son placement (aide ou pression) selon la position du ballon (pression côté ballon, à l'opposé du ballon se décentrer de son joueur pour stopper le PB qui a gagné son duel)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire (ex défense demi terrain, tout terrain)</li> <li>• Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases de transition et d'attaque placée</li> <li>• Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : siffler, signaler à la table de marque, faire appliquer la réparation.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors d'un temps mort prendre l'initiative de proposer un changement d'organisation tactique.</li> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• Maintenir son engagement dans le respect du règlement.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires.</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions.</li> <li>• Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> </ul>

## CP 4 FOOTBALL

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les Principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les conditions et principes généraux d'une contre-attaque : accélération du jeu, recherche rapide de la profondeur, organisation spatiale.</li> <li>- Les principes généraux défensifs : repli, couverture du terrain, protection de la cible</li> </ul> </li> <li>• Les Principes d'efficacité techniques : équilibre au moment de la frappe, positionnement des appuis...</li> <li>• Le Vocabulaire spécifique simple (démarquage, une-deux, débordement, surnombre, appui – soutien...).</li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu (hors-jeu, droit d'intervention sur le porteur de balle, règles encadrant le jeu du gardien).</li> <li>• Les Routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La perception de son profil de jeu (caractéristiques, points forts, points faibles...) comme indicateur du rôle préférentiel à occuper dans le collectif.</li> <li>• Les critères d'analyse de sa prestation dans les registres offensifs et défensifs (volume de jeu avec et sans ballon, efficacité des passes et des tirs, ballons récupérés, pertinence des choix tactiques...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation et d'analyse de l'efficacité collective sur la contre-attaque.</li> <li>• L'identification des caractéristiques collectives d'une équipe adverse sur les phases de contre-attaque.</li> <li>• L'identification des caractéristiques individuelles d'un partenaire ou d'un adversaire (qualité de la conduite de balle, de la passe, vitesse d'exécution et de déplacement...) permettant l'analyse des points forts et points faibles.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action dans la pratique effective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort collective générale et spécifique.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresser collectivement vers la cible adverse dès la récupération du ballon en un minimum de temps et/ou de passes.</li> <li>• Progresser par du jeu direct ou l'utilisation d'un relais.</li> <li>• Rechercher et exploiter la profondeur..</li> <li>• Utiliser les couloirs latéraux.</li> <li>• Récupérer la balle ou gêner sa progression en différenciant les rôles défensifs (sur PB, NPB ou trajectoires).</li> </ul> <p><b>Au plan individuel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu.               <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Porteur de balle</i></li> <li>• Prélever les indices pertinents pour gérer l'alternative passe/conduite de B.</li> <li>• Rechercher prioritairement la passe dans la course d'un partenaire démarqué dans l'espace avant.</li> <li>• Conduire sa balle sur différents rythmes.</li> <li>• Tirer en situation de frappe favorable.                   <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Aide au porteur de balle</i></li> </ul> </li> <li>• Se rendre disponible dans l'espace avant proche, dans un espace libre à distance de passe.</li> <li>• Se déplacer de manière à voir simultanément le trajet du ballon et la cible adverse (orientation partagée PB/cible).</li> <li>• Se placer en rupture d'alignement ballon /adversaire proche : créer des lignes de passe.                   <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Défenseur</i></li> </ul> </li> <li>• Se responsabiliser par rapport à un adversaire dans sa zone (différencier PB et NPB).</li> <li>• Se placer entre l'adversaire et la cible à défendre.</li> <li>• Stopper, ralentir ou gêner la progression du PB.</li> <li>• Intercepter les passes.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborer un projet de jeu en utilisant l'attaque rapide.</li> <li>• Se concerter pour améliorer l'organisation de l'attaque rapide et/ou du repli défensif.</li> <li>• Gérer les changements de joueurs au cours d'un match</li> <li>• Identifier et siffler une faute de jeu simple, (ex charge irrégulière, hors-jeu).</li> <li>• Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs simples liés à l'efficacité de la contre-attaque.</li> <li>• Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles à siffler</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</li> <li>• S'engager en respectant son intégrité physique.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur.</li> <li>• Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser.</li> <li>• Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui.</li> <li>• Respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Accepter les erreurs et les échecs de ses partenaires, les fautes de ses adversaires.</li> <li>• Ecouter les conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.</li> <li>• Partager la tâche d'arbitrage.</li> </ul>



## CP 4 FOOTBALL

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux d'organisation et d'animation offensive pour conserver, progresser et marquer face à une organisation défensive identifiée : percussion axiale, latérale, jeu en mouvement.</li> <li>- Principes généraux d'organisation et d'animation défensive pour défendre sa cible et/ou récupérer la balle : repli, remplacement, marquage, pressing, récupération .</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surfaces de frappe à utiliser en fonction des distances.</li> <li>- Surfaces corporelles pour amortir...</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique : fixation, décalage, intervalle, jeu en triangle...</li> <li>• Différence entre contre-attaque et attaque placée.</li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Celles liées au « duel » (tacle réglementaire, charge « épaule contre épaule »...).</li> </ul> </li> <li>• Les routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son profil de jeu offensif et défensif.</li> <li>• La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Les indicateurs d'efficacité individuelle : nombre de ballons perdus, conservés/nombre de ballons joués, nombre de ballons récupérés.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation et d'analyse de l'efficacité collective sur attaque placée.</li> <li>• L'identification des caractéristiques collectives de sa propre équipe ou de l'équipe adverse :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En phase offensive (circulation de la balle, placements et déplacements des joueurs).</li> <li>- En phase défensive (intention prioritaire : protéger sa cible ou récupérer la balle, placements et déplacements des joueurs, différenciation des rôles...).</li> </ul> </li> <li>• L'identification des caractéristiques individuelles d'un partenaire ou d'un adversaire :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tant que porteur de balle : pied fort/pied faible, distance de passe, qualité de dribble, de frappe, pertinence des choix tactiques.</li> <li>- En tant que non-porteur de balle : qualité et pertinence des déplacements.</li> <li>- Rôle dans l'organisation collective.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action dans la pratique effective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une organisation équilibrée dans la largeur et la profondeur (écartement et étagement).</li> <li>• Créer et exploiter des espaces libres et des décalages par des enchaînements de passes utilisant le couloir central et les couloirs latéraux.</li> <li>• Varier les situations de tir au but en créant et exploitant des espaces libres (couloir central, couloirs latéraux).</li> <li>• Utiliser opportunément jeu en appui et jeu en soutien.</li> <li>• Mettre en place une défense organisée sur 2 lignes pour récupérer la balle et protéger sa cible.</li> <li>• Organiser la compensation des rôles.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver la maîtrise de la balle sous pression adverse.</li> <li>• Enchaîner ses actions (contrôle orienté-passe, conduite-passe...).</li> <li>• Augmenter la vitesse du jeu par des passes appuyées dans les pieds ou dans la course du partenaire.</li> <li>• Transmettre rapidement après fixation ou provoquer le duel.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se démarquer par des appels variés (en appui, en soutien, dans le dos de la défense, entre les lignes..) et par recherche des intervalles pour recevoir la balle ou étirer la défense.</li> <li>• Varier le rythme dans les appels de balle.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter son comportement au regard de son placement et de la position de la balle : presser le PB s'il est dans sa zone, se replacer vers sa cible en fermant l'axe ballon-cible, intercepter, couper les lignes de passe...</li> <li>• Dissuader la passe adverse en marquant son adversaire direct.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire.</li> <li>• Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes.</li> <li>• Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases d'attaque placée.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents.</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre l'initiative de proposer un changement d'organisation tactique.</li> <li>• Comprendre et accepter les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Gérer son potentiel physique pour rester efficace durant le temps de jeu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires.</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre et expliquer ses décisions.</li> <li>• Ecouter et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> </ul>

## CP 4 HANDBALL

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les conditions et principes généraux d'une contre-attaque.</li> <li>- Les principes généraux du repli défensif.</li> </ul> </li> <li>• Les Principes d'efficacité techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les conditions favorables pour réussir une passe longue, un dribble de progression rapide, un tir en suspension.</li> <li>- Les conditions pour défendre en pression sans commettre d'anti jeu.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique : Démarquage, tir en suspension, passe et va.</li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu notamment les règles qui protègent le porteur de balle.</li> <li>• Les routines de préparation à l'effort</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son profil de jeu (caractéristiques, points forts, points faibles...).</li> <li>• Les Critères d'analyse de sa prestation (volume de jeu avec et sans ballon, efficacité des passes, du dribble et des tirs en appui, en suspension, pertinence des choix tactiques...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Critères d'observation et d'analyse de l'efficacité collective sur la contre-attaque.</li> <li>• Les caractéristiques collectives d'une équipe adverse sur les phases de contre-attaque.</li> <li>• Les caractéristiques individuelles d'un partenaire ou d'un adversaire (qualité de la réception de balle, de la passe, maîtrise du tir en suspension...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort collective générale et spécifique.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresser collectivement vers la cible adverse selon une organisation anticipée dès la récupération du ballon en un minimum de temps et/ou de passes.</li> <li>• Progresser par du jeu direct ou l'utilisation d'un relais.</li> <li>• Rechercher et exploiter la profondeur.</li> <li>• Utiliser les couloirs latéraux.</li> <li>• Récupérer la balle ou gêner sa progression en différenciant les rôles défensifs (défenseur sur PB et NPB ou trajectoires).</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <p>Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu.</p> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prélever les indices pertinents pour gérer l'alternative passe/progression en dribbles.</li> <li>• Rechercher prioritairement une passe longue dans la course d'un partenaire démarqué dans l'espace avant.</li> <li>• Effectuer une passe courte à un partenaire démarqué qui se tient prêt à réceptionner la balle.</li> <li>• Enchaîner une course avant avec la balle et un tir en suspension</li> <li>• Tirer avec l'intention de viser les espaces inoccupés par le gardien ou les zones favorables (tirs vers le bas)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se rendre disponible (espace avant, couloirs latéraux) dans un espace libre à distance de passe (notamment pour la passe venant du gardien).</li> <li>• Se démarquer en investissant l'espace libre proche du porteur de balle, avec une attitude préparatoire à la réception du ballon (dissociation train supérieur et inférieur).</li> <li>• Rompre l'alignement ballon /adversaire proche: créer des lignes de passes.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en course arrière pour défendre l'espace proche de sa cible.</li> <li>• Toucher le porteur de balle, en contrôlant son déplacement, afin de le gêner dans la transmission du ballon (différencier la faute défensive admise d'un acte d'anti-jeu interdit)</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour améliorer l'organisation de la contre-attaque et/ou du repli défensif.</li> <li>• Gérer les changements de joueurs au cours d'un match.</li> <li>• Identifier et siffler une faute.</li> <li>• Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité de la contre-attaque.</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer aux temps morts de façon constructive (écouter les autres, donner son avis, accepter les décisions).</li> <li>• S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</li> <li>• S'engager en respectant son intégrité physique.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur.</li> <li>• Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser.</li> <li>• Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui.</li> <li>• Reconnaître les fautes défensives.</li> <li>• Respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Accepter les erreurs de ses partenaires.</li> <li>• Ecouter les conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Saluer ses adversaires et le(s) arbitres à l'issue d'un match</li> <li>• Partager la tâche d'arbitrage.</li> </ul>

## CP 4 HANDBALL

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes pour attaquer la cible adverse face à une organisation défensive.</li> <li>- Les principes pour défendre sa cible et récupérer la balle.</li> <li>- Les différents rôles et tâches attendus en attaque et en défense.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- défensifs: disponibilité des appuis</li> <li>- offensif : dissociation train supérieur et inférieur, placement pour tirer plus vite, plus fort.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- contre-attaque et attaque placée</li> <li>- fixation, décalage, intervalle, flottement ...</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu: (passage en force, placement des mains pour défendre sur un attaquant...)</li> <li>• Les routines de préparation à l'effort : déverrouillage articulaire, préparation au contact</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son profil de jeu offensif et défensif.</li> <li>• La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Les principes de jeu liés à mon rôle au sein d'une organisation collective en attaque et en défense.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'identification des caractéristiques collectives de son équipe et de l'équipe adverse :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation choisie dans la répartition des rôles, l'occupation de l'espace.</li> <li>- Localisation des tirs, occupation des espaces libres.</li> <li>- Hauteur de la pression défensive...</li> </ul> </li> <li>• L'identification des caractéristiques individuelles de son vis à vis:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tant que porteur de balle : main forte/main faible, efficacité, pertinence des choix tactiques...</li> <li>- En tant que non porteur de balle : qualité et pertinence des déplacements.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une organisation équilibrée qui occupe la largeur du terrain dans l'objectif d'écartier la défense adverse.</li> <li>• Créer et exploiter des espaces libres par une circulation de balle exploitant toute la largeur du terrain et en privilégiant le décalage.</li> <li>• Passer par-dessus la défense si celle-ci est trop aplatie.</li> <li>• Utiliser opportunément jeu en appui et jeu en soutien.</li> <li>• Mettre en place une défense adaptée autour de la zone pour protéger sa cible et récupérer la balle.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une passe courte au partenaire qui s'engage dans un intervalle.</li> <li>• Enchaîner un engagement balle en main pour aller au tir et une réorganisation du train supérieur pour transmettre la balle à un autre partenaire qui s'engage à son tour dans un intervalle.</li> <li>• Tirer avec l'intention de viser des espaces difficiles à couvrir pour le gardien (tir dans les angles, tir avec un rebond au sol,...).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager sans la balle dans l'espace libre entre deux défenseurs. en dissociant mes bras, orientés vers le passeur et mes jambes, orientées vers la cible.</li> <li>• Enchaîner la réception de la balle avec une accélération dans l'intervalle et un tir en suspension vers l'avant.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harceler le porteur de balle.</li> <li>• Toucher et contrôler le bras lanceur de l'attaquant afin de stopper le développement de l'attaque placée.</li> <li>• Se déplacer en pas chassés pour fermer les intervalles.</li> <li>• Intercepter une passe hasardeuse d'un attaquant.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire (défense plus ou moins étagée).</li> <li>• Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases d'attaque placée.</li> <li>• Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors d'un temps mort, donner son avis sur les modifications ou non à apporter à l'organisation collective.</li> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents.</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires.</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre.</li> <li>• Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> </ul>

## CP 4 RUGBY

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique : Les relations entre le placement, le rôle et les actions à envisager (avancer en conservant, enchaîner après contact, opposer le fort au faible, ne pas s'isoler, créer un déséquilibre dans une zone...).</li> <li>• Les principes d'efficacité technique : Le placement et la posture des joueurs sur les points de regroupement.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : Les différentes formes de jeu groupé : maul (ballon porté), ruck (balle au sol) et jeu axial en passe courte.</li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu : hors-jeu, tenu, contact, marque.</li> <li>• Les routines de préparation à l'effort : Déverrouillage articulaire, préparation au contact.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et faibles : vitesse, puissance, morphologie, appuis, qualité défensive...</li> <li>• Les critères d'efficacité : conservation de la balle, nombre d'essai encaissé.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et les points faibles de l'adversaire.</li> <li>• Les règles liées au plaquage et au blocage (entrée axiale dans le regroupement).</li> <li>• Les zones corporelles où le contact est permis, interdit, dangereux.</li> <li>• Les repères caractérisant les décisions : pertinentes, dangereuses (placage retourné, attitude du haut vers le bas dans les rucks), prometteuses (lecture dans la préaction et anticipation).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer à plusieurs un déséquilibre dans un lieu précis du système défensif (jeu groupé) et exploiter ce déséquilibre.</li> <li>• Communiquer (forme de jeu, remplacement) avant et pendant l'action pour se rassurer et optimiser la cohérence collective.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu. <i>Porteur de balle</i></li> <li>• Décider de façon pertinente pour exploiter le déséquilibre (jouer seul ou transmettre, fixer et donner, prendre l'espace libre, soutenir ou se replacer).</li> <li>• Protéger son ballon (en particulier à l'impact) pour assurer la conservation. <i>Aide au porteur de balle</i></li> <li>• Se répartir l'espace pour conserver la balle au point de blocage (répartition des rôles):             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sur joueur bloqué debout : arracher la balle puis se lier à lui afin d'isoler la balle.</li> <li>– Sur joueur au sol : enjambrer de bas en haut.</li> <li>– Ejecter pour accélérer le jeu dans une autre zone.</li> <li>– Se placer dans la latéralité pour jouer en déployé.</li> </ul> </li> <li>• Etre toujours en soutien du porteur.</li> <li>• Tenir compte des autres et modifier ses placements et remplacements en fonction de ses partenaires. <i>Défenseur</i></li> <li>• S'organiser pour défendre (bloquer très tôt la progression du ballon, distinguer les attaques ballon porté, ballon au sol, ballon au large).</li> <li>• Bloquer le porteur ou le plaquer.</li> <li>• Adopter une posture préparatoire au placage (se baisser, attraper à bras le corps) efficace et non dangereuse.</li> <li>• Récupérer le ballon en l'arrachant vers le bas.</li> <li>• Récupérer le ballon en repoussant l'adversaire dans le ruck.</li> <li>• Décentrer son regard du ballon (vers ses adversaires et partenaires).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier, sélectionner les informations pour prendre des décisions individuellement et collectivement.</li> <li>• Co-arbitrer en associant une gestuelle à la décision.</li> <li>• Repérer à l'observation une décision pertinente, dangereuse, prometteuse.</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les adversaires et les règles de jeu .</li> <li>• Maîtriser les émotions en particulier lors des contacts avec les adversaires.</li> <li>• S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</li> <li>• S'engager en respectant son intégrité physique.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur.</li> <li>• Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser.</li> <li>• Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui.</li> <li>• Assumer les différents rôles dans et en dehors du jeu.</li> <li>• Respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Rester fair-play et loyal dans et autour du jeu.</li> <li>• Partager la tâche d'arbitrage.</li> <li>• Accepter les erreurs de ses partenaires</li> <li>• Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.</li> </ul>

## CP 4 RUGBY

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4:

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Création d'une concentration (jeu groupé) pour contourner (jeu déployé) et inversement.</li> <li>– Indices à prélever pour faire des choix efficaces en tant que porteur de balle, non porteur et défenseur.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité technique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– PB : attitude au duel permettant de jouer dans le dos du défenseur, passe latérale longue.</li> <li>– Aide au PB : liaison ferme à ses partenaires ou adversaire, mains tendues vers la balle pour recevoir à pleine vitesse.</li> <li>– DEF : position sur la pointe des pieds pour plus de réactivité lors du duel, plaquer, se relever et gratter.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique : Phases statiques (mêlées, touches, coup d'envoi), phases dynamiques (jeu de mouvement).</li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu: règles sur phases de fixation (maul, ruck et zone plaqueur-plaqué).</li> <li>• Les routines de préparation à l'effort : préparation physique et mentale.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et faibles : liaison, attitude au duel, passe, remplacement, anticipation, communication.</li> <li>• Les critères d'efficacité : faire avancer son équipe en utilisant une forme de jeu appropriée</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et les points faibles de l'adversaire : remplacement, intervalle dans la défense, forme de jeu préférée.</li> <li>• Les points forts des partenaires pour élaborer une stratégie collective.</li> <li>• Les moments où le ballon est jouable ou injouable.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterner les formes de jeu appropriées aux faiblesses de l'adversaire.</li> <li>• Exploiter les espaces libres et les surnombres en fixant puis en transmettant.</li> <li>• Glisser ensemble sur les côtés sans se laisser aspirer par le ballon, en faisant confiance à ses partenaires.</li> <li>• Reformuler une ligne défensive après plusieurs temps de jeu.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et exploiter un surnombre.</li> <li>• Jouer en avançant : fixer, percuter, libérer...</li> <li>• Passer à des joueurs en mouvement.</li> <li>• Chercher à prendre un intervalle pour franchir ou progresser.</li> <li>• Opérer les choix de relance appropriés au dispositif défensif.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre efficace dans le soutien debout et au sol (en vue de faire des transformations rapides du jeu).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moduler la vitesse de montée en fonction des partenaires et du rapport de force.</li> <li>• Enchaîner les tâches pour harceler, freiner, intercepter, bloquer, plaquer, arracher...</li> <li>• Ralentir la sortie de balle et/ou la récupérer par la poussée.</li> <li>• Se replacer sans être hors jeu malgré l'augmentation des temps de jeu.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir un projet collectif : se donner les moyens de le mettre en œuvre;</li> <li>• Repérer la pertinence (ou non) d'actions individuelles ou collectives.</li> <li>• Co-arbitrer avec des règles plus élaborées. Savoir se déplacer pour être plus efficace dans la lecture du jeu.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre altruiste dans le combat.</li> <li>• Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires et modifier en conséquence ses placements et remplacements.</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre expliquer ses décisions, faire de la prévention.</li> <li>• Ecouter et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> <li>• Participer activement à la mise en place des choix tactiques.</li> <li>• S'impliquer dans le temps de prélèvement d'informations et de concertation pour modifier le projet de jeu.</li> </ul>

## CP 4 VOLLEY BALL

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques : L'occupation partagée de l'espace de jeu, le placement de chaque joueur (au service en réception).</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liaison formes de frappes / productions de trajectoires (la manchette détermine la direction de la balle vers l'avant et le haut,...).</li> <li>- Paramètres associés de la trajectoire (direction et vitesse).</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La manchette, la passe haute, l'attaque placée, frappée...).</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu notamment la pénétration dans le camp adverse (aspect sécuritaire)</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les repères pour s'organiser (ballon, zone avant ou arrière, position par rapport au filet, aux partenaires).</li> <li>• Les possibilités de son propre jeu: ce que je sais faire techniquement (choix du mode de service, du type d'attaque ...).</li> <li>• Les sensations d'équilibre, de placement pour choisir la frappe adaptée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs permettant de caractériser le jeu de mes partenaires et de l'équipe adverse (balle d'attaque cadeau, mise en difficulté, point...).</li> <li>• La répartition des joueurs sur le terrain à la réception et lors de l'échange.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser pour attaquer le fond de la cible adverse.</li> <li>• Se répartir sur le terrain pour défendre toute la cible.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer régulièrement une mise en jeu réussie.</li> <li>• S'identifier comme intervenant (réceptionneur, relayeur ou attaquant) ou non intervenant direct (soutien, aide...) et communiquer avec mes partenaires.</li> <li>• Adopter une posture dynamique et active permettant une intervention rapide et efficace sur la balle : orientation des appuis, flexion des jambes, équilibration.</li> <li>• Choisir une frappe adaptée pour permettre :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soit la conservation du ballon quand je suis en zone arrière ou en difficulté (haute dans mon propre camp).</li> <li>- Soit l'attaque du terrain adverse (trajectoire tendue et si possible puissante) quand je suis en zone avant.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude active pour aider mes partenaires (regard sur le ballon, orientation vers le porteur...)</li> </ul> <p>Se rendre disponible pour faire progresser la balle vers l'avant.</p> <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner au fond de sa zone de défense.</li> <li>• Se placer pour remonter le ballon devant soi.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour améliorer l'organisation collective de la défense de son camp et l'atteinte du fond du terrain adverse.</li> <li>• Apprécier globalement les raisons de la réussite ou de l'échec (individuels et collectifs) et chercher à y remédier pour progresser.</li> <li>• Assurer des envois de balle précis et réguliers</li> <li>• Assurer le bon déroulement d'un match (annoncer les fautes, le score).</li> <li>• Gérer les changements de joueur en cours de match</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer aux temps morts de façon constructive (écouter les autres, donner son avis, accepter les décisions).</li> <li>• S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</li> <li>• S'engager en respectant son intégrité physique.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur.</li> <li>• Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser;</li> <li>• Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...)</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui.</li> <li>• Respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Accepter les erreurs de ses partenaires.</li> <li>• Ecouter les conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.</li> <li>• Partager la tâche d'arbitrage.</li> </ul>

## CP 4 VOLLEY BALL

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques: Les différents schémas tactiques de défense ou d'attaque (réception à 3 sur un relayeur central ou latéral, réception avec 2 relayeurs. potentiels...).</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques: Ceux liés plus spécifiquement aux temps d'attaque ( zone d'impulsion, temps de départ de la course d'élan, distance par rapport au filet...) et à la défense haute (zone, moment d'impulsion, orientation des surfaces de frappe).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : le smash, la feinte, le contre, etc...</li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu: Fautes de filet, de pénétration, les postes sur le terrain...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en relation de ses postures et de ses déplacements en fonction de son rôle (réceptionneur, relayeur, attaquant).</li> <li>• Mise en relation de son ressenti avec le résultat de son action (lors du smash, de la réception en touche haute).</li> <li>• L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (frappes maîtrisées sur des appuis stables et non frappes explosives).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et faibles de ses partenaires tant sur le plan technique que sur leur engagement physique et leur motivation.</li> <li>• Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies, ressources mentales...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque placée ou accélérée.</li> <li>• S'organiser avec une défense haute sur balles accélérées et une défense basse sur les balles placées.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.</li> </ul> <p style="padding-left: 20px;"><i>Porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre les informations le plus tôt possible sur les trajectoires afférentes et adapter sa posture en conséquence.</li> <li>• En zone avant, choisir l'alternance continuité (relayeur) ou rupture (attaque du terrain adverse).</li> <li>• Construire le temps d'engagement pour l'attaque (je démarre quand le ballon est au sommet de sa trajectoire).</li> <li>• Produire des mises en jeu variées en direction et en force</li> </ul> <p style="padding-left: 20px;"><i>Aide au porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer un soutien actif au porteur par sa disponibilité (appuis dynamiques, orientation, communication).</li> </ul> <p style="padding-left: 20px;"><i>Défenseur:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire des trajectoires régulièrement hautes et précises vers le relayeur (par des frappes maîtrisées en force et en direction).</li> <li>• Différencier ses postures suivant le type d'attaque produite et son poste sur le terrain (jambes fléchies ou en suspension : contre).</li> <li>• Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer pour conseiller de façon constructive.</li> <li>• Recueillir des données objectives pour en faire part à mes partenaires lors des temps morts (espaces libres dans le jeu adverse, joueurs à éviter lors de la mise en jeu...) et collaborer au projet collectif.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenir et être à l'écoute lors des temps morts de façon constructive et positive.</li> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif et éviter d'interférer dans les zones qui ne me concernent pas.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre.</li> <li>• Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> </ul>

## CP 4 BADMINTON

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sens de l'activité badminton : cible à atteindre, dimension tactique (intentionnelle).</li> <li>- Diverses solutions pour construire le point : faire durer l'échange pour fatiguer l'adversaire et/ou prendre l'adversaire de vitesse (conclure rapidement), tout en faisant varier les trajectoires.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre le volant tôt et haut, donner de l'angle et de la vitesse au volant, trajectoires droites, prise de raquette, équilibre du corps et frappes en rotation, ...</li> <li>- Les postures d'efficacité : lors du déplacement, du placement et du remplacement tout en restant équilibré.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relatif aux coups techniques étudiés à ce niveau : contre amorti, dégagement, amorti et smash.</li> <li>- Annonces de l'arbitre et gestes des juges.</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les éléments essentiels (lignes, service, score et gain des rencontres).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts, Ses points faibles.</li> <li>• La prise d'informations               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa situation sur le terrain et ses incidences : en tant qu'attaquant ou défenseur dans les zones avant, intermédiaire ou fond de court / côté coup droit et revers.</li> <li>- Les relations entre plans de frappes et prises, au service d'une intention.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (volume de jeu et capacité à varier les trajectoires au cours d'un match, couverture du terrain par l'adversaire).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort général et spécifique.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée d'une période de jeu.</li> </ul> <p><b>En attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le service cuillère de façon réglementaire sans s'exposer à un retour décisif de l'adversaire.</li> <li>- Stabiliser deux alternatives au service : service long et profond ou court et tendu.</li> <li>- Varier les trajectoires : longueur, direction, forme, et vitesse...</li> <li>- Varier intentionnellement le placement du volant en situation de confort pour élargir la cible, sortir l'adversaire du centre.</li> <li>- Trouver des solutions pour créer des espaces libres dans le terrain adverse (exploiter le revers de fond de court adverse, allonger les trajectoires, varier les frappes).</li> <li>- Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée avec une trajectoire adaptée.</li> <li>- Identifier et saisir une situation de marque (rapport de force favorable) et produire une attaque décisive.</li> <li>- Adapter sa frappe à l'état du rapport de force (situation d'attaque ou de défense en fonction du point de frappe).</li> <li>- Tenir physiquement l'échange.</li> </ul> <p><b>En défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans l'échange, se replacer systématiquement au centre du jeu.</li> <li>- Effectuer des déplacements spécifiques (fentes et pas chassés) efficaces.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le bon déroulement d'un match (mise en œuvre du règlement : décompte des points, annonce des « fautes », des « lets »).</li> <li>• Identifier et verbaliser les points forts et les points faibles de l'adversaire.</li> <li>• Prélever des indices tactiques simples pour identifier des situations favorables de marque (déséquilibre ou retard important de l'adversaire au moment de sa frappe)</li> <li>• Prélever les indicateurs identifiant l'échec ou de la réussite dans le match.</li> <li>• Utiliser la gestuelle de l'arbitre.</li> <li>• Assumer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans le duel (physiquement et dans l'intention) dès le service.</li> <li>• Accepter les phases de jeu en coopération ou en opposition conciliante pour progresser.</li> <li>• Accepter d'assumer différents rôles: aide, conseiller, observateur, arbitre et partenaire.</li> <li>• Persévérer jusqu'à la fin de la rencontre.</li> <li>• Assumer la défaite et la victoire afin de les analyser pour progresser.</li> <li>• Préserver la qualité du matériel (volant, raquette, filet).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir une image d'impartialité dans la fonction d'arbitre.</li> <li>• Respecter l'adversaire et l'arbitre.</li> <li>• Respecter les règles.</li> <li>• Accepter de changer de partenaire ou d'adversaire.</li> <li>• Être concentré et attentif dans les différents rôles.</li> <li>• Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> <li>• Adopter une attitude fair-play.</li> </ul>



## CP 4 BADMINTON

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les effets sur l'adversaire des successions de trajectoires différentes.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les déplacements, placements et repositions adaptés à la pluralité des frappes, trajectoires et positions sur le terrain.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relatif aux coups étudiés (kill, slice, rush, ...).</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement et argumentation des règles.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts, les points faibles               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance de ses propres caractéristiques de jeu et ses propres limites.</li> <li>- Stratégies cohérentes avec les caractéristiques des deux joueurs.</li> </ul> </li> <li>• La prise d'informations               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les caractéristiques de sa situation (favorable ou défavorable) dans un rapport de force.</li> <li>- Les principes biomécaniques et énergétiques qui s'expriment dans la variété des frappes.</li> <li>- Les éléments de préparation physique qui permettent de durer puis de récupérer après l'échange.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (pertinence des variations de trajectoires au cours de l'échange), les points forts et faibles (en termes de coups, d'espaces de jeu et de choix tactiques privilégiés).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort général et spécifique.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu).</li> <li>• Se renforcer spécifiquement.</li> </ul> <p>• En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier sa situation dans le rapport de force et adapter sa réponse.</li> <li>- Systématiser une posture dynamique pré-active d'attaque ou de défense (tête de raquette haute, jambes fléchies, coude libre).</li> <li>- Produire des enchaînements de frappes variées pour : Créer / exploiter des espaces libres et mettre l'adversaire en crise spatio-temporelle. Créer / exploiter une situation favorable de marque (amener l'adversaire à remonter le volant en vue d'un smash ou d'un kill ou amener l'adversaire à jouer un revers de fond de court, ...).</li> <li>- Neutraliser : Trouver des solutions pour créer un changement de rapport de force (produire des frappes à plat sur des frappes descendantes, réduire les angles de retour, ...).</li> <li>- Stabiliser et améliorer la qualité de ses frappes (précision, puissance, trajectoire)</li> <li>- Diversifier ses coups d'attaque en gardant une préparation identique (smash, amorti, dégagé offensif, croisé et décroisé).</li> </ul> <p>• En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un sursaut d'allègement juste avant la frappe de l'adversaire et retomber au moment de la frappe pour optimiser le déplacement</li> <li>- Avoir des solutions de renvoi sur les coups préférentiels de l'adversaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire.</li> <li>• Conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire.</li> <li>• Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adversaire.</li> <li>• Analyser et expliciter les raisons de l'échec ou de la réussite dans le match.</li> <li>• Être capable d'organiser un tournoi au sein de la classe.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur.</li> <li>• Dépasser la déception de la défaite :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour en retirer des éléments constructifs.</li> <li>- Pour renforcer un geste technique.</li> <li>- Pour formaliser une autre stratégie.</li> </ul> </li> <li>• Rester lucide sur l'analyse du déroulement du match malgré l'émotion suscitée par l'approche de la fin de la rencontre.</li> <li>• Relativiser la défaite et la victoire pour ne retirer des éléments constructifs.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Systématiser une attitude d'impartialité et la gestuelle spécifique en tant qu'arbitre ou juge.</li> <li>• Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire.</li> <li>• Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.</li> </ul>

## CP 4 TENNIS DE TABLE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation de direction, de vitesse.</li> <li>- Notions de balle favorable, de balle donnée.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité technique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis dynamiques, placement par rapport à la balle, prise et orientation de la raquette, moment du contact avec la balle sur sa trajectoire.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relatif aux coups techniques (contre et les effets...).</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts, les points faibles               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les limites de son propre jeu.</li> </ul> </li> <li>• La prise d'informations               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur l'équilibre, le placement, l'action efficace pour frapper.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères simples permettant de caractériser le jeu de l'adversaire.</li> <li>• La prise d'informations sur les caractéristiques de la balle à jouer (hauteur, vitesse, bruit à l'impact, ...)</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort général et spécifique.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée d'une période de jeu.</li> </ul> <p>• En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servir (réglementairement) sans s'exposer à un retour décisif de l'adversaire.</li> <li>- Prendre l'initiative dans l'échange.</li> <li>- Varier intentionnellement le placement de la balle.</li> <li>- Se placer efficacement pour frapper (fléchir, orienter ses appuis, se mettre à distance).</li> <li>- Différencier son placement en coup droit et en revers (rotation de la ligne d'épaules en coup droit).</li> <li>- Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée.</li> <li>- Accélérer une balle favorable (smasher).</li> </ul> <p>• En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopter une posture dynamique et mobile, permettant un déplacement équilibré.</li> </ul> <p><b>Savoir faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le bon déroulement d'un match (mise en œuvre du règlement : décompte des points, annonce des « fautes », du score, ...).</li> <li>• Prélever des indices simples pour identifier une situation favorable de marque (déséquilibre ou retard importants de l'adversaire au moment de sa frappe).</li> <li>• Apprécier globalement les raisons de son échec ou de sa réussite.</li> <li>• Assumer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans le duel (physiquement et dans l'intention) dès le service.</li> <li>• Accepter les différentes formes de jeu (coopération, opposition conciliante, opposition complète).</li> <li>• Accepter d'assumer différents rôles: aide, conseiller, observateur, arbitre.</li> <li>• Persévérer jusqu'à la fin de la rencontre.</li> <li>• S'exprimer avec mesure dans les moments de victoire ou de défaite.</li> <li>• Préserver la qualité du matériel (balle, raquette, table).</li> <li>• Assumer la défaite et la victoire afin de les analyser pour progresser</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer la fonction d'arbitre de manière impartiale.</li> <li>• Respecter les règles, l'adversaire, l'arbitre</li> <li>• Être concentré et attentif dans les différents rôles.</li> <li>• Adopter une attitude de fair-play.</li> <li>• Se mettre au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> <li>• Accepter de changer de partenaire ou d'adversaire.</li> </ul>

## CP 4 TENNIS DE TABLE

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement des principes d'efficacité de l'activité (incidence des effets).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation du registre des services,</li> <li>- Connaissance des réponses à donner face aux effets adverses (renvoyer la balle vers le point de départ de la raquette de l'adversaire.....).</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapté au niveau.</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement et argumentation des règles.</li> <li>- Différentes modalités de pratiques sociales.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts, les points faibles</li> <li>• Schémas tactiques utilisant ses points forts.</li> </ul> <p><b>La prise d'informations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- principes tactiques (fixation, débordement, contre-pied ...).</li> <li>- identification des principes d'efficacité technique (s'équilibrer, froter...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affinement des éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (sur les plans technique, tactique, stratégique et mental).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort général et spécifique.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu.</li> <li>• Se renforcer spécifiquement.</li> </ul> <p><b>En attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire le point à partir du service et de la probabilité de retour (schémas tactiques simples).</li> <li>- Assurer des services différents pour créer de l'incertitude et éviter un retour décisif de l'adversaire.</li> <li>- Créer le déséquilibre adverse en variant rapidement l'enchaînement des frappes.</li> <li>- Varier la fréquence de l'échange (jouer la balle plus tôt après le rebond pour prendre l'adversaire de vitesse ou plus tard pour s'accorder plus de temps).</li> <li>- Produire des trajectoires rasantes pour accélérer le jeu.</li> </ul> <p><b>En défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perturber le renvoi par la production de rotations de balle, au service et dans l'échange.</li> <li>- Produire des trajectoires rasantes pour limiter la prise d'initiative adverse.</li> <li>- Effectuer des déplacements spécifiques équilibrés (fentes, pivot, pas chassés, pas glissés)</li> <li>- Prendre des informations sur le coup adverse pour adapter sa réponse.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En tant qu'observateur, conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire.</li> <li>• Emettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite.</li> <li>• Utiliser les temps de pause pour analyser son jeu et élaborer un projet tactique.</li> <li>• Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur.</li> <li>• Rester lucide à tout moment du match quelque soit le score et l'imminence de la fin de la rencontre.</li> <li>• Accepter la régression liée au changement d'habitude pour bénéficier d'une marge de progression plus importante par la suite.</li> <li>• Relativiser la défaite et la victoire pour en retirer des éléments constructifs.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbitrer de façon impartiale en étant capable de justifier ses décisions si nécessaire.</li> <li>• Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire.</li> <li>• Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.</li> </ul>

## CP 4 BOXE FRANCAISE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique : construction d'un rapport de force à son avantage par l'attaque ou par la contre attaque.</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques : touche rapide et précis, équilibre, posture défensive adaptée.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- justesse et précision du vocabulaire pour désigner et nuancer les sensations et actions dans les différentes formes d'opposition.</li> <li>- rituel et éthique : élaboration d'un code moral (droits et devoirs) pour une pratique sécuritaire</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> <li>- armes et cibles autorisées pour agir et se défendre</li> <li>- les actions dangereuses (distinction touche/frappe).</li> <li>- la reconnaissance du « gain d'un assaut ».</li> </ul> </li> <li>• Les routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et ses points faibles : coup et enchaînement préférentiel, déplacement, profil.</li> <li>• Les critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le contrôle des masses corporelles engagées dans l'action (déplacement et armé)</li> <li>- la distance adaptée à l'adversaire permettant de toucher réglementairement avec l'extrémité des pieds ou des poings.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et les points faibles de l'adversaire.</li> <li>• En situation « d'entraîneur » : les indicateurs d'efficacité liés à la construction de la garde, des parades, aux armes utilisées, aux cibles visées.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique.</li> <li>• Appliquer une consigne spécifiant le rôle à tenir, les cibles et les armes autorisées pendant un temps défini d'opposition.</li> <li>• Déclencher des touches à distance (avec un placement et une arme appropriés) sur un adversaire mobile.</li> <li>• Contrôler la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition à rôle déterminé.</li> <li>• Enchaîner deux touches (poing-poing, pied-pied ou pied-poing).</li> <li>• Se protéger par des parades bloquées ou des esquives permettant de rester équilibré et à distance pour éventuellement riposter.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre.</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> <li>• Analyser ses actions et leurs conséquences sur l'issue de la rencontre.</li> <li>• Expliciter ses choix (ses décisions) en fonction des informations prélevées (sur l'adverse, sur soi).</li> <li>• Décompter le score de son adversaire en annonçant les touches effectivement reçues au cours d'une reprise.</li> <li>• Repérer et sanctionner en cours d'opposition : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées...</li> <li>• Utiliser les commandements essentiels pour le déroulement d'une confrontation : « Saluez-vous », « En garde », « Allez », « Stop ».</li> <li>• En situation de juge : savoir retranscrire les décisions arbitrales.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de travailler et de se confronter avec une diversité d'adversaires dans la limite d'un affrontement en sécurité.</li> <li>• Maîtriser ses émotions dans l'opposition.</li> <li>• S'engager loyalement.</li> <li>• Respecter les commandements de l'arbitre.</li> <li>• Consentir le face à face un contre un jusqu'au bout d'une reprise ou d'un tournoi devant les autres élèves.</li> <li>• Adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saluer son adversaire en début et fin d'assaut.</li> <li>• Considérer l'adversaire et l'arbitre comme des conditions nécessaires aux progrès de sa propre pratique.</li> <li>• En tant qu'arbitre, se reconnaître garant des intégrités physiques et morales des protagonistes.</li> </ul>

## CP 4 BOXE FRANCAISE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- la signification de la notion de système d'attaque et de défense,</li> <li>- la rupture comme enjeu essentiel de l'interaction un contre un,</li> <li>- les différentes phases pour produire une attaque efficace (ou précise),</li> <li>- les différentes phases pour exploiter une attaque adverse.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ouvrir le pied d'appui, faire d'abord monter le genou pour toucher plus haut avec le pied.</li> </ul> </li> <li>• Règles associées aux niveaux de jeu des élèves :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'évaluation d'une reprise à partir du critère de « Touche » et sa transcription exprimant le rapport de force : 3/2 (dominé), 3/1 (fortement dominé), 2/2 (égalité),</li> <li>- les principes de valorisation d'une touche (segment utilisé, hauteur de touche en pieds).</li> </ul> </li> <li>• Routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et ses points faibles.</li> <li>• Critères d'efficacité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'impulsion / répulsion comme mode d'ajustement pour ne pas se faire toucher et toucher,</li> <li>- les opportunités offensives et défensives associées à la garde.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En situation de juge : appréciation et décompte des points.</li> <li>• En situation « d'entraîneur » :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- les éléments à déceler en situation défensive : répondant aux questions : quand ? (moment du déclenchement), comment ? (trajectoire de la touche, segments utilisés), où (cible visée),</li> <li>- les indices à déceler en situation offensive : l'organisation de l'adversaire, la distance de déclenchement, le repérage des cibles, le sens de déplacement de l'adversaire</li> <li>- les choix tactiques réalisés, les choix possibles en situation de défense et en situation d'attaque.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle.</li> <li>• Préparer l'attaque pour toucher précisément : ajuster sa distance de touche à l'adversaire (déplacement et placement), le perturber, feinter...</li> <li>• Développer l'attaque en restant équilibré et protégé : (enchaîner armer-toucher-réarmer-pas de retrait en fin d'attaque).</li> <li>• Neutraliser l'attaque adverse par des parades appropriées.</li> <li>• Exploiter la neutralisation en contre-attaquant.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur une succession d'assaut.</li> </ul> <p><b>Savoir faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire.</li> <li>• Effectuer des enchaînements d'actions variés, en attaque et en défense, dans des contextes variés.</li> <li>• Mettre en relation le résultat des actions avec le projet initialement formalisé.</li> <li>• Réguler les choix décisionnels et construire des « systèmes » d'attaque et de défense pertinents.</li> <li>• Faire varier la nature et la quantité d'incertitude.</li> <li>• Comme juge, identifier seulement les actions qui touchent précisément et réglementairement.</li> <li>• Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement.</li> <li>• Déterminer le gagnant de chaque reprise ou de l'assaut en comptabilisant la cotation de chaque touche.</li> <li>• Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut.</li> <li>• Varier les formes d'affrontement, changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager loyalement pour gagner.</li> <li>• Prendre en compte les interventions de l'arbitre.</li> <li>• Accepter les décisions des juges.</li> <li>• En tant que juge, adopter une attitude loyale et équitable, assumer la responsabilité de sa décision.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme juge, rester concentré pendant toute la rencontre pour pouvoir comptabiliser toutes les touches valides.</li> <li>• En tant qu'arbitre savoir graduer les sanctions.</li> </ul>

## CP 4 JUDO

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe de déséquilibre : position excentrée du centre de gravité de l'adversaire par rapport à la base de sustentation. Blocage, retrait d'un appui fort de l'adversaire.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe de contrôle au sol : pression sur son adversaire par appui sternal (shio) ou costal (gesa) et contrôle des points d'appuis de l'adversaire.</li> <li>- Principe de projection et de retournement : notion de couple de forces et de point d'appui et action dans le sens de moindre résistance adverse / notion de bras de levier.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- début-<i>Hadjime</i>, arrêt-<i>Matte</i>, fin <i>Sore-made</i> ; randori : combat d'entraînement, shiai : combat de compétition.</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles éthiques et d'évolution en sécurité : le respect de l'adversaire (salut, intégrité physique et morale), le respect des surfaces de combat ; les actions dangereuses (sur les cervicales, les articulations, le manque de contrôle des projections).</li> <li>- Les actions dangereuses (étranglement, clef de bras, projection sans accompagnement).</li> </ul> </li> <li>• Les routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et ses points faibles.</li> <li>• Les critères d'efficacité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le poids du corps en tant que force.</li> <li>- Le « savoir chuter » (avant, arrière, latéral).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et les points faibles de l'adversaire.</li> <li>• En situation de juge : retranscription des décisions arbitrales.</li> <li>• En situation « d'entraîneur » :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencier le rôle de « partenaire » de celui « d'adversaire » ,</li> <li>- Différencier les rôles de Tori (à l'initiative de l'action) de celui d'Uke (partenaire de l'action).</li> </ul> </li> <li>• En situation d'arbitre :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaissance des différents types d'impacts au sol, leur appellation et les gestes arbitraux adaptés.</li> <li>- Connaissance des immobilisations : durée, le début et la fin.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique.</li> <li>• Préalable indispensable avant le combat debout :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuter en rentrant la tête et taper avec la main libre au moment où le dos arrive au sol.</li> <li>- Contrôler la chute d'Uke par la manche avec sa main</li> </ul> </li> <li>• <i>Combat debout</i> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir l'adversaire pour prendre des informations sur ce qu'il fait, pour l'attaquer ou pour se défendre.</li> <li>- Se déplacer en créant le déséquilibre de l'adversaire, le faire réagir en poussant, tirant, tournant...</li> <li>- Se placer en lançant une attaque directe, en assurant un contact du haut du corps, des appuis stables et un centre de gravité sous celui de l'adversaire.</li> <li>- Projeter en recherchant la rotation du partenaire autour de l'axe des hanches ou des pieds et jambes.</li> <li>- Défendre en favorisant l'esquive bras souples.</li> </ul> </li> <li>• <i>Combat au sol</i> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir et contrôler pour empêcher l'adversaire de se relever ou de sortir du tapis.</li> <li>- Maintenir une immobilisation 25" en contrôlant le haut du corps et en adaptant ses déplacements à ceux d'Uke.</li> <li>- Adopter des positions de « fermeture » (coudes collés au corps) pour ne pas se faire retourner.</li> <li>- Neutraliser un contrôle en saisissant la jambe de Tori.</li> <li>- Sortir d'immobilisation en faisant réagir Tori pour créer un intervalle et tourner à plat ventre.</li> </ul> </li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> <li>• Construire des repères kinesthésiques pour maîtriser le rapport risque-sécurité lors des projections et/ou des chutes.</li> <li>• Réaliser les actions d'attaque et de défense à différentes vitesses (débuter vitesse modérée pour mieux « sentir ») et degrés d'opposition.</li> <li>• Rencontrer différents partenaires, identifier les principes mis en œuvre, résoudre différents problèmes.</li> <li>• Assurer le rôle d'arbitre.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager sans appréhension et loyalement.</li> <li>• Maîtriser ses émotions dans l'opposition.</li> <li>• Accepter le moment où l'on va chuter afin de ne pas se blesser.</li> <li>• Accepter d'expérimenter, d'analyser et de répéter.</li> <li>• Respecter les décisions arbitrales.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter tout camarade comme partenaire potentiel.</li> <li>• Respecter l'intimité de l'adversaire.</li> <li>• Redoubler de vigilance au moment de contrôler la chute de son partenaire.</li> <li>• Accepter de construire la notion de "partenaire" pendant les rencontres.</li> <li>• Accepter le passage du duo au duel</li> <li>• Maintenir sa concentration pendant la durée du randori quel que soit son rôle (arbitre, juge).</li> <li>• Adopter une attitude impartiale.</li> </ul>

## CP 4 JUDO

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le principe de continuité : adaptation au rapport de force en enchaînant les actions offensives et défensives.</li> <li>- Debout : les techniques de projection de bras et de jambe ; esquive et enchaînement d'attaque ; liaison debout-sol sans perte de contrôle.</li> <li>- Sol : les enchaînements d'immobilisations au sol sans perte de contrôle.</li> <li>- Le principe d'économie : utilisation de la force de l'adversaire et/ou action dans le sens de moindre résistance.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques : utilisation debout d'une technique favorite adaptée à mes ressources (morphologie et vitesse) et agir en action /réaction.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : différenciation de phase « tonique » et de « relâchement musculaire » entraînant :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'accélération dans le déclenchement des actions offensives tout en conservant le contrôle de l'adversaire.</li> <li>- la gestion de ses ressources énergétiques sur la durée du combat.</li> </ul> </li> <li>• Les routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et ses points faibles (profil, enchaînement préférentiel, vitesse, technique...)</li> <li>• Les critères d'efficacité : actions variées et temps d'avance par rapport à l'adversaire.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les informations sur les profils de combattants :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- qualité des saisies (de l'appui mains privilégié à la création d'un surnombre d'appuis sur tout le corps).</li> <li>- intention de l'action (de « se défend toujours » à « attaque et défend »).</li> </ul> </li> <li>• La connaissance de 2 types de pénalités (non combativité et attitudes dangereuses).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle.</li> <li>• <i>Combat debout</i> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire une stratégie d'attaque personnelle : saisie (kumi-kata) adaptée à mon projet et posée en 1<sup>er</sup> ; imprimer les déplacements, provoquer une réaction ou un déplacement prévisible...</li> <li>- Se donner les conditions de réussite dans l'attaque : continuité d'actions amenant à un déséquilibre significatif, attaque dans le sens du déséquilibre provoqué...</li> <li>- S'adapter à la réaction adverse : redoubler l'attaque ou enchaîner sur un amené au sol suite au déséquilibre initial : liaison debout-sol.</li> <li>- Elargir son panel de techniques debout, pratiquer les techniques à droite et à gauche.</li> <li>- Adapter ses actions face à différents gabarits.</li> <li>- Amorcer un enchaînement après esquive sur une attaque adverse inefficace.</li> </ul> </li> <li>• <i>Combat au sol</i> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire une stratégie d'attaque personnelle : saisie (kumi-kata) adaptée à mon projet et posée en 1<sup>er</sup> ; imprimer les déplacements, provoquer une réaction ou un déplacement prévisible...</li> <li>- Elargir son panel de techniques au sol en variant les saisies et les formes de retournements.</li> <li>- Préparer un retournement préférentiel par une saisie appropriée et en faisant réagir son adversaire afin de profiter de sa force.</li> <li>- Enrichir les solutions de sorties d'immobilisation (sortir de la surface de combat).</li> <li>- Savoir exploiter les opportunités offertes par l'attaquant (bras ou jambe engagé) pour renverser le rapport de force et changer de statut dominant/dominé.</li> </ul> </li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur une succession de combats.</li> <li>• Gérer l'investissement énergétique pour accélérer au moment voulu.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire.</li> <li>• Assurer le rôle d'observateur et de conseiller.</li> <li>• Analyser ses réussites et ses échecs pour en retirer les leçons.</li> <li>• Varier les formes d'affrontement et changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant.</li> <li>• Respecter un niveau d'adversité défini dans un combat à thème (accepter la chute ou de ne pas contre-attaquer) pour des besoins d'apprentissage.</li> <li>• Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement.</li> <li>• Gérer un tournoi en tant que juge.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre le risque de provoquer des réactions adverses pour les exploiter.</li> <li>• Persévérer jusqu'à la fin du randori.</li> <li>• Être attentif aux effets des prises d'information et des prises de décision.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopérer et corriger les erreurs de placement du partenaire.</li> <li>• Accepter des adversaires de gabarits différents.</li> <li>• En tant qu'arbitre, être à l'écoute des 2 arbitres de coins, sachant qu'une décision prise doit être majoritaire.</li> </ul>

## CP 5 COURSE EN DUREE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :</li> <li>- Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances.</li> <li>- Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.</li> <li>- Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</li> <li>• Les paramètres de construction d'une séance.</li> <li>- Les procédures et l'utilité d'un test VMA.</li> <li>- Différents dispositifs de course/marche.</li> <li>- Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active /passive, ...).</li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité : les risques potentiels d'une mauvaise attitude de course ou d'un entraînement mal conçu.</li> <li>• Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité.</li> <li>- Les étirements activo-dynamiques et passifs, leur fonction.</li> <li>- Fréquence cardiaque de réserve (FCmax Rés.= FCmax – FC repos) comme référence de la zone d'effort</li> <li>- La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La nécessité d'une centration sur ses sensations.</li> <li>- Ressenti respiratoire en lien avec l'intensité visée.</li> <li>- Ressenti à court terme des effets des efforts consentis.</li> <li>- Relation entre fréquence cardiaque, aisance respiratoire et effort.</li> <li>• Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel.</li> <li>• Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination et localisation).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort : Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles.</li> <li>- Réaliser le test initial de VMA avec engagement.</li> <li>- Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération).</li> <li>• Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus</li> <li>- S'échauffer en intégrant prioritairement la mobilisation des articulations concernées.</li> <li>- Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements, ...).</li> <li>• Adopter une motricité spécifique.</li> <li>- Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA .</li> <li>- Adopter une technique de course/marche (placement, relâchement, amplitude/fréquence, action des bras, ...) en lien avec l'objectif poursuivi.</li> <li>• Adapter sa respiration au type de travail.</li> <li>- Intégrer une respiration en relation avec le rythme des appuis.</li> <li>• Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur.</li> <li>• Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour de la coopération</li> <li>- Echanger avec autrui pour progresser.</li> <li>- Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti général et respiratoire.</li> <li>- Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, ...).</li> <li>- Organiser à plusieurs l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, parcours en boucle...).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour du progrès personnel</li> <li>- Tenir un carnet d'entraînement</li> <li>- Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquence-mètre) en correspondance avec les zones d'effort.</li> <li>- Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> <li>- Réaliser un bilan global de sa séance.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception de son propre entraînement.</li> <li>• Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà.</li> <li>• Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation.</li> <li>• S'assumer face aux autres.</li> <li>- Accepter d'être vu en plein effort.</li> <li>- Assumer le choix personnel d'un mobile en restant à l'écoute des conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller, ..).</li> <li>• Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.</li> <li>• S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances).</li> <li>• Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.</li> </ul>



## CP 5 COURSE EN DUREE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différentes méthodes d'entraînement.</li> <li>- Différents tests pour déterminer la VMA (test Navette 20m, 6', ...).</li> <li>- Différentes formes de travail pour un même objectif (intermittent, continu, Fartlek, ...).</li> <li>- Le renforcement musculaire comme activité complémentaire.</li> <li>• Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.</li> <li>- Les filières énergétiques et leur rôle en fonction du moment de la course : importance de la puissance aérobie.</li> <li>- L' intérêt d'un effort (en puissance et capacité aérobie) référencé à un pourcentage proche de VMA pour la recherche d'un état de forme optimale.</li> <li>- Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire)</li> <li>- Le lien entre le type d'effort et la production de lactates,</li> <li>- Les mécanismes d'élimination de lactates et le type de récupération associé.</li> <li>• Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple: 1 km de course lente nécessite en énergie 1 Kcal par kg de poids de corps).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos..).</li> <li>• Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.</li> <li>• Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : une foulée inadaptée, une attitude de course /marche « coûteuse » en énergie voire traumatisante, ...</li> <li>• Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : un effort de 15 minutes à 60% de VMA n'est pas cohérent avec la recherche de puissance aérobie).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.</li> <li>• Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.</li> <li>• S'échauffer en se centrant sur les mobilisations articulaires qui nécessitent une attention particulière en fonction du vécu personnel (fragilités éventuelles) et selon un principe de progressivité.</li> <li>• Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée).</li> <li>- Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement.</li> <li>- Réaliser des enchaînements de séquences de course/marche avec une récupération adaptée.</li> <li>• Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa technique de course (placement, pose du pied, rythme des appuis, rythme respiratoire ...) en fonction de l'allure.</li> <li>- Intégrer différentes allures de déplacement en fonction de l'intensité visée.</li> </ul> </li> <li>• Prendre des repères progressivement intériorisés.</li> <li>- Utiliser sa Fréquence Cardiaque comme repère possible (notamment pour la récupération).</li> <li>- Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore) à des repères intéroceptifs.</li> <li>- Eprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets.</li> <li>• Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour de la coopération             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances.</li> <li>- Echanger avec autrui sur les effets de son action.</li> <li>- Affiner et compléter son échelle de ressenti.</li> </ul> </li> <li>• Autour du progrès personnel             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.</li> <li>-Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> <li>- Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre.</li> <li>- Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif.</li> <li>- Prendre des repères extéroceptifs et les mettre en relation avec le ressenti proprioceptif.</li> <li>-Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.</li> <li>• Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier.</li> <li>• Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien.</li> <li>• S'entraider dans la mise en place et le rangement des dispositifs.</li> <li>• Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».</li> </ul>

## CP 5 MUSCULATION

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif.</li> <li>- Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette.</li> <li>- Recherche d'un gain de volume musculaire.</li> </ul> </li> <li>• Les paramètres de construction d'une séance.</li> <li>- Les modalités pour déterminer une charge maximale théorique (la Répétition Maximale, l'Indice Maximal de Force...).</li> <li>- La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement.</li> <li>- Les étirements post exercice.</li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée.</li> <li>- La conduite d'aide et de parade.</li> </ul> </li> <li>• Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents types de contraction musculaire : isométrique et concentrique.</li> <li>- La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La nécessité d'une centration sur ses sensations (notion d'échelle de ressenti) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les courbures vertébrales et la position du dos : dos rond, dos plat, dos cambré, dos placé, bassin rétroversé...</li> <li>- La mise en relation forme de travail et ressenti (tension, gêne, picotement, tremblements, brûlures...) à l'issue d'une mobilisation musculaire pour réguler la charge de travail (série suivante, séance suivante).</li> <li>- La mise en relation efforts et courbatures (24/48h après la séance).</li> </ul> </li> <li>• Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel</li> <li>• Les groupes musculaires sollicités dans la pratique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort.</li> <li>• L'identification d'une situation ou d'un comportement à risque.</li> <li>• Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi.</li> </ul> </li> <li>• Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se remémorer les effets ressentis dans les jours qui suivent.</li> <li>- Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...).</li> <li>- Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique.</li> </ul> </li> <li>• Adopter une motricité spécifique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique.</li> <li>- Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série.</li> <li>- Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel).</li> <li>- Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries.</li> </ul> </li> <li>• Placer et rythmer une respiration en fonction du régime de contraction, du type d'exercice et du matériel utilisé (élastiques, charges additionnelles, poids du corps).</li> <li>• Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés.</li> <li>• Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour de la coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanger avec autrui pour progresser.</li> <li>- Rendre compte des observations à son partenaire à l'issue du travail réalisé.</li> <li>- Concevoir en groupe une échelle de ressenti</li> <li>- Observer la pratique d'autrui pour l'aider, repérer :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une dégradation du mouvement lors de la mobilisation d'une charge trop élevée,</li> <li>- Une posture dangereuse.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Autour du progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir un carnet d'entraînement.</li> <li>- Réaliser un bilan global de sa séance.</li> <li>- Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources et choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement.</li> <li>• Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.</li> <li>• Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation.</li> <li>• S'assumer face aux autres :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- être vu en plein effort,</li> <li>- choisir son mobile après plusieurs séances.</li> </ul> </li> <li>• Se conformer au temps de récupération prévu.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade.</li> <li>- Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...).</li> </ul> </li> <li>• Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.</li> <li>• S'ouvrir aux conseils d'autrui pour enrichir un projet personnel.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade.</li> </ul> </li> <li>• Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.</li> </ul>

## CP 5 MUSCULATION

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

### Connaissances

**Sur l'APSA :**

- Différentes méthodes d'entraînement :
  - en relation avec les régimes de contraction isométrique, concentrique, pliométrique.
  - en relation avec les paramètres de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge...
- Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.
  - La puissance correspond à la capacité à développer la plus grande force en un minimum de temps.  $P$  (puissance) =  $F$  (force) x  $V$  (vitesse), donc charges lourdes, intensité > à 80 % de charge max., grande vitesse, peu de séries (de 2 à 6 selon les méthodes), répétitions peu nombreuses (de 4 à 8), récupération longue inter-série (de 3' à 6')...
  - Pour une recherche de tonification : L'éventail large des muscles à solliciter en profondeur, charges assez lourdes, intensité de 50 à 65 % de la charge maximale théorique ou poids du corps, récupération courte (autour de 1'), répétitions nombreuses (15 à 25 en fonction des méthodes) sur plusieurs ateliers, séance longue.
  - Pour une recherche d'affinement, manipuler rapidement des charges légères (40-50%) sur temps long pour jouer sur les facteurs énergétiques, utilité d'activités complémentaires (exemple : footing long hebdomadaire).
  - Le volume musculaire est favorisé par les nombreuses répétitions et séries (de 6 à 12 selon les méthodes) effectuées sur un rythme assez lent (charges assez lourdes, intensité de 65 à 80%, récupération autour de 2'...).
- Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple : l'exercice physique entraîne la sécrétion par le cerveau d'hormones, dont l'endorphine, qui atténue la sensation de douleur et renforce la sensation de bien-être, ...).

**Sur sa propre activité :**

- Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos...)
- Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.
- Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).

**Sur les autres :**

- Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, ...).
- Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exécution à faible vitesse pour une recherche de puissance, charges lourdes pour une recherche d'affinement, ...).

### Capacités

**Savoir faire en action**

- Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.
- Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.
- Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée).
- Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour réguler son entraînement à partir du bilan personnel de séance (séries, répétitions, charge, récupération) pour produire un effort optimal conforme au mobile poursuivi et aux données théoriques.
- Affiner sa motricité spécifique.
  - Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures).
  - Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué (expiration en fin de poussée, inversion expiration/inspiration sur des mouvements d'ouverture).
  - S'étirer spécifiquement en fin de séance voire entre chaque série.
- Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels)

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

- Autour de la coopération
  - Echanger avec autrui sur les effets de son action.
  - Elaborer une échelle de ressenti permettant de graduer ses sensations en lien avec le travail réalisé.
- Autour du progrès personnel
  - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.
  - Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ».
  - Mettre en lien les ressentis, les données scientifiques, le contenu retranscrit des séances précédentes pour réguler son action.
  - S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération...
  - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé

### Attitudes

**En direction de soi :**

- Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.
- Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.
  - Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...

**En direction d'autrui :**

- Accepter l'aide ou la parade d'un autre élève reconnu comme compétent.
- En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner le pratiquant au bout de son effort avant de soutenir la charge en fin de mouvement.
- Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme »,

## CP 5 NATATION EN DUREE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

### Connaissances

**Sur l'APSA :**

- Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :
  - Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.
  - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.
  - Rechercher les moyens d'une récupération, d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.
- Les paramètres de construction d'une séance (spécificité de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, avec ou sans matériel, étirements...).
- Les différents types d'exercices en lien avec le mobile (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ou de FC de réserve; durée et intensité de récupération active /passive, ...).
- Les différents modes de déplacement et techniques de nage ; leur efficacité (coût énergétique, vitesse de déplacement, ...).
- La nécessité d'adapter l'intensité de l'effort au mobile poursuivi : forte intensité pour un mobile recherchant la puissance, intensité modérée et effort prolongé pour une recherche d'affinement.
- Le matériel et sa fonction comme aide à l'équilibration ou la propulsion.
- Les conditions d'une pratique en sécurité.
- Les consignes de sécurité et d'hygiène pour accéder au bassin.
- Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité :
  - La fréquence cardiaque de réserve comme référence de la zone d'effort (FC de Rés. = FCmax – FC de repos)
  - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).
  - Les principes physiques et mécaniques généraux visant l'économie dans le déplacement aquatique (efficacité propulsive, respiratoire ...) et ceux pouvant viser la tonification, et la musculation ou renforcement musculaire dans l'eau.

**Sur sa propre activité :**

- La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti) :
  - Lien entre fréquence cardiaque/ temps de nage et technique de nage utilisée.
  - Prise de conscience des sensations liées au gainage corporel et à l'alignement.
- Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel.
- Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination, localisation, fonction).

**Sur les autres :**

- Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort.

### Capacités

**Savoir faire en action**

- Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles.
  - Intégrer progressivement plusieurs allures en fonction de l'intensité d'effort visé.
  - Pouvoir répéter une même allure dans une fourchette d'intensité donnée.
- Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus (nombre de répétitions, intensité, récupération...) :
  - Produire un échauffement spécifique au mobile poursuivi.
  - Réaliser une séance complète.
- Adopter une motricité spécifique :
  - Construire une technique de virage efficace.
  - Utiliser des techniques de nage ou d'actions motrices en rapport avec son projet d'entraînement.
- Adapter sa respiration au type de travail.
  - Expérimenter plusieurs rythmes respiratoires en fonction du choix de nage, de l'exercice et de l'allure.
- Prendre des repères :
  - chronométriques et de fréquence cardiaque pour organiser son travail.
  - visuels et proprioceptifs pour améliorer sa technique de nage.
- Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).
- Appliquer les consignes de sécurité et d'hygiène.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

- Autour de la coopération :
  - Echanger avec autrui pour progresser.
  - Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti (état général, aisance respiratoire, ...).
  - Observer la pratique d'autrui pour l'aider.
  - Identifier des indicateurs permettant de situer un pratiquant dans sa zone d'effort (aisance respiratoire, tonicité/relâchement, dégradation progressive du geste).
- Autour du progrès personnel :
  - Tenir un carnet d'entraînement
  - Utiliser des indicateurs objectivant la zone d'effort (Fréquence cardiaque, rythme respiratoire,..).
  - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».
  - Réaliser un bilan global de sa séance

### Attitudes

**En direction de soi :**

- S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, concevoir et mener son propre entraînement.
- Accepter d'explorer plusieurs mobiles et types d'entraînement avant d'opérer un choix.
- Persévérer dans l'effort malgré l'état d'inconfort momentané ou une baisse de motivation.
- S'assumer face aux autres (être vu, en plein effort, ...).

**En direction d'autrui :**

- Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, ...).
- Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.
- S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (s'intéresser à des expériences d'autrui, accepter les remarques pour progresser).
- Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.

**CP 5 NATATION EN DUREE**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

**Connaissances**

**Sur l'APSA :**

- Différentes méthodes d'entraînement et formes de travail pour un même mobile poursuivi.
- Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.
- Les notions générales sur les filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates, la VMA en natation (fortement dépendante de la technique),
- Dans le cas d'un projet sportif : séries à intensité soutenue entre (90 et 110 % de VMA ou 85 % de FC de Rés.), récupération longue en nage lente, travail technique spécifique visant l'amélioration de la rentabilité mécanique du geste.
- Dans l'optique d'un développement de santé à long terme : travail en capacité aérobie, séries plus longues et nombreuses à intensité comprise entre 60 et 85 % de VMA (ou autour de 65% de FC de réserve) selon la durée et la nage, récupération courte.
- La tonification et l'affinement sont favorisées par l'alternance d'exercices spécifiques (renforcement musculaire bras, jambes, tronc ) et de nage complète à intensité modérée mais prolongée.
- Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi. (Exemple : la nage correspond à un coût énergétique 4 fois plus important que la course à pied).
- Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire).

**Sur sa propre activité :**

- Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos..).
- Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).
- Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.

**Sur les autres :**

- Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : repères tels que le placement inspiratoire, le trajet moteur, la symétrie des mouvements, le gainage, les oscillations, l'amplitude, la fréquence,...
- Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : enchaînement de séries de 25 mètres à intensité élevée pour une recherche d'affinement ).

**Capacités**

**Savoir faire en action**

- Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.
- Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.
- Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée).
- Agir sur les paramètres : séries, répétitions, intensité (% de VMA ou FC), récupération pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et avec les données théoriques.
- Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix.
- Concevoir et réaliser un échauffement spécifique au mobile choisi et tenant compte du vécu personnel (fragilité ou ancienne blessure, état de forme).
- Adapter sa technique de nage (fréquence des cycles bras/jambes, rythme respiratoire ...) en fonction de l'allure.
- Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler son allure en restant dans la zone d'effort visée.
- Eprouver des séquences longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets à court et moyen terme.
- Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels).

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

- **Autour de la coopération**
- Echanger avec autrui sur les effets de son action.
- Affiner et compléter son échelle de ressenti.
- **Autour du progrès personnel**
- Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme.
- Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».
- Réaliser un bilan global de sa séance selon des critères prédéfinis (bilan respiratoire, musculaire, motivationnel technique, intensité perçue) afin de réguler la séance suivante.
- Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé.

**Attitudes**

**En direction de soi :**

- Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.
- Etre à l'écoute de la modification de ses sensations au cours de la séance (perte de glisse, d'appuis, ressenti musculaire...).
- Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier.
- Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...

**En direction d'autrui :**

- Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien.
- Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».

**CP 5 STEP**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

- pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

**Connaissances**

**Sur l'APSA :**

- Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :
  - Recherche de l'intensité : production d'efforts soutenus mais courts de type puissance aérobie, en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 90 à 100 % de sa FC de Réserve (récupérations assez longues).
  - Recherche d'un état de forme optimal à long terme: production d'un effort prolongé (30 à 40 minutes) visant l'amélioration de la capacité aérobie en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 70 % de sa FC Rès [(FCmax – FCRepos) x 70%] + FC Repos, (récupérations courtes).
  - Recherche de l'amélioration de la coordination : réalisation d'un enchaînement gestuel complexe pouvant être collectif impliquant mémorisation, coordination, synchronisation,
- Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile (spécificité de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, étirements...).
- Les pas de base, les blocs (4x8 temps), le support musical (les battements par minute : BPM...).
- Les paramètres de complexification : changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté, ...
- Les paramètres influant sur l'intensité de l'effort : impulsions, bras, BPM, hauteur de step, répétition.
- Les conditions d'une pratique en sécurité :
  - Sécurité passive : step stable, zone libre autour du step.
  - Sécurité active : dos placé, appuis complets et centrés sur le step, bassin rétroversé, amortissement lors de la descente, allègement en rotation, alignement dos/bassin/cheville.
  - Sécurité collective : distances et hauteurs identiques entre les steps pour les échanges.
  - Risques potentiels sur la colonne vertébrale et sur les articulations.
- Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (anatomie, physiologie, mécanique...).
- La Fréquence Cardiaque de Réserve (FCRès. = FCmax – FC Repos) comme référence de la zone d'effort.
- La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).
- Sur sa propre activité**
  - La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement).
  - Les postures sécuritaires.
  - Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel.
  - Les groupes musculaires sollicités dans sa propre pratique : dénomination, localisation, fonction.
- Sur les autres :**
  - Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort.

**Capacités**

**Savoir faire en action**

- Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles :
  - pour se développer, se dépasser, se confronter à ses limites.
  - pour s'entretenir, se remettre en forme, persévérer dans l'effort.
  - pour développer, synchroniser, complexifier sa motricité.
- Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus
  - A partir de l'objectif choisi, utiliser les paramètres adaptés permettant de respecter le registre d'effort en respectant la qualité de la réalisation, continue, dynamique et fluide.
- Adopter une motricité spécifique :
  - Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement « de base »; transposer à droite et à gauche les blocs imposés.
  - Respecter le rythme des BPM. Repérer le découpage d'une mesure.
  - Exécuter (concevoir les blocs), répéter (pour mémoriser et automatiser), s'engager (pour atteindre la zone d'effort ciblée).
  - Mobiliser ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique.
- Adapter sa respiration au type de travail (rythmer sa respiration en fonction de la gestuelle).
- Prendre des repères (sur soi, sur l'extérieur).
  - Utiliser un cardio-fréquence mètre pour situer sa zone d'effort ou à défaut, prendre son pouls entre chaque série.
- Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).
- Savoir-faire pour aider aux apprentissages**
  - Autour de la coopération
    - Echanger avec autrui pour progresser.
    - S'appuyer sur un élève « repère » pour aider le groupe à fonctionner.
    - Observer la pratique d'autrui pour l'aider.
    - Concevoir en groupe une échelle de ressenti (gradation des sensations).
  - Autour du progrès personnel
    - Tenir un carnet d'entraînement
    - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquencemètre).
    - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».
    - Réaliser un bilan de sa séance.

**Attitudes**

**En direction de soi :**

- S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement .
- Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.
- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané.
- S'assumer face aux autres, être vu en plein effort.

**En direction d'autrui :**

- Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique, accepter le rôle de l'élève « repère ».
- Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.
- S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel, s'engager dans une production collective.
- Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.

**CP 5 STEP**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

**Connaissances**

**Capacités**

**Attitudes**

**Sur l'APSA :**

- Différentes méthodes d'entraînement : séries de durées égales ou en « pyramide »; modulation de la durée ou de l'intensité.
- Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.
  - Les caractéristiques générales des filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates.
  - Pour viser l'augmentation d'une intensité d'effort : solliciter sa capacité à utiliser le plus d'oxygène possible par ses muscles en un temps donné ; recherche d'un travail en puissance aérobie (efforts autour de FCmax).
  - Pour améliorer son état de forme général : rechercher une augmentation de la capacité aérobie avec une intensité et une durée ne provoquant pas l'accumulation de lactates ; effort long répété avec récupération courte (FC d'effort autour de 75 % de FC de Réserve).
  - Pour complexifier la coordination, dissocier les bras/ jambes, droite/gauche, combiner des pas complexes, changer de rythme, de direction, échanger les steps...
- Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi.
  - Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire)

**Sur sa propre activité :**

- Les principes aidant à la récupération (étirements, hydratation, ..).
- Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).
- Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire-et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.

**Sur les autres :**

- Les Indices précis pour situer les difficultés éventuelles d'un pratiquant (problème de coordination, mémorisation, rythme, placement, intensité...).
- Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits.

**Savoir faire en action**

- Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.
- Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.
- Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures ).
- Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée).
- Agir sur les paramètres (séries, répétitions, durée, intensité récupération) pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et les données théoriques (augmentation de l'intensité pour le mobile 1, augmentation de la durée pour le mobile 2, augmentation de la complexité pour le mobile 3).
- Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix.
- Utiliser certains paramètres pour réguler son action pendant la réalisation : amplitude du mouvement, impulsions, combinaison de pas, un pas sur deux, ...
- Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler l'intensité de son enchaînement.
- Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, engagement).

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

- Autour de la coopération
  - Echanger avec autrui sur les effets de son action.
  - Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif en conservant sa propre zone d'effort (fourchette de FC).
  - Conseiller un camarade pour l'aider à viser sa zone d'effort optimal.
- Autour du progrès personnel
  - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.
  - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » et affiner l'identification des difficultés rencontrées.
- Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé.

**En direction de soi :**

- Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire long terme.
- Se concentrer sur son enchaînement pour permettre la continuité collective.
- Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier
- Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...

**En direction d'autrui :**

- Trouver sa place dans l'enchaînement collectif sans s'imposer.
- Partager la satisfaction d'un effort collectif consenti.
- Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».