

Éducation physique et sportive

Préambule

Le présent texte intègre les éléments relatifs à la loi n° 2005-380 du 23 avril 2005, loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'École, au socle commun des connaissances et des compétences. Il s'inscrit dans le cadre commun retenu pour la rédaction de tous les programmes des enseignements généraux et professionnels. Il se situe dans la continuité du programme d'Éducation Physique et Sportive (d'EPS) pour le collège et en cohérence avec le programme d'EPS du lycée pour les voies générale et technologique.

L'éducation physique et sportive concourt avec les autres disciplines à former un citoyen. Elle contribue spécifiquement à le rendre physiquement et socialement éduqué.

Elle permet à l'élève d'acquérir des connaissances et des compétences pour contribuer notamment à une éducation à la santé et à la sécurité. Elle suscite le goût d'une pratique physique régulière et autonome. Les effets de la formation visent à être réinvestis en dehors de l'école, tant dans le cadre des activités quotidiennes ou professionnelles que dans celui de la pratique des activités physiques. Par la pratique scolaire, réfléchie, adaptée et diversifiée d'activités physiques, sportives et artistiques, l'EPS confronte l'élève à des valeurs de respect d'autrui dans ses différences de culture, de genre, d'aspect corporel, d'habileté, tout en faisant partager les valeurs de coopération et de solidarité. Ainsi, l'EPS contribue à l'accès à cette culture commune, constituée par les pratiques sociales présentées dans des formes scolaires, par les valeurs qui les fondent, par les règles qui les traversent et les régissent. A sa mesure, l'EPS constitue un espace privilégié d'éducation aux rapports humains.

Pour les élèves de la voie professionnelle, avec un objectif de professionnalisation à court ou moyen terme, il est recommandé de prendre en compte les éléments suivants : le décalage souvent constaté entre la culture des élèves, leur motivation et les exigences de la formation ; le besoin de reconnaissance, de respect ; le souci de participer et d'émettre son avis ; le rapport au corps et aux activités physiques. Tout particulièrement pour ces élèves, l'EPS cherche à valoriser la réussite, afin de construire ou reconstruire l'estime de soi, de susciter la curiosité et l'envie d'apprendre, de développer le goût et la maîtrise des rapports aux autres, de produire des performances optimales dans des conditions individuelles ou collectives.

Finalité, objectifs, compétences

La finalité, les objectifs et les compétences définissent la matrice disciplinaire qui structure et fonde l'enseignement de

l'Éducation Physique et Sportive à l'École primaire, au collège et aux lycées.

Une finalité

L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives, artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

Trois objectifs

L'Éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève de :

Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite

L'éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève de s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap.

Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratique diversifiée.

L'efficacité perçue, grâce à l'observation objective des résultats et des progrès, apporte aux élèves un sentiment de compétence dans les activités, leur donne ou redonne confiance, conforte et prolonge leur engagement.

Savoir gérer sa vie physique et sociale : assurer sa sécurité et celle des autres, entretenir sa santé, développer l'image et l'estime de soi pour savoir construire sa relation aux autres

L'éducation physique et sportive vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle contribue à bâtir une image positive de son corps, condition favorable au développement de l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves et apprentis sont amenés à comprendre les effets bénéfiques d'une activité physique régulière tout au long de la vie.

A partir de la pratique physique et de la tenue des rôles sociaux (arbitre, juge, aide, etc.), l'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant la vie en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité.

Accéder au patrimoine culturel, par la pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques,

associée à une approche réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elles véhiculent. L'EPS offre la possibilité de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour se situer au sein d'une culture.

Les compétences à acquérir en EPS

Un cadre disciplinaire bâti à partir de deux ensembles de compétences

Une compétence témoigne de la possibilité d'agir volontairement et de manière efficace face à une famille de situations. L'EPS vise donc à doter l'élève de deux ensembles de compétences :

- celui des **compétences propres à l'EPS**, qui s'observent à travers la réalisation motrice de l'élève et qui supposent de sa part la mobilisation à bon escient de ses ressources, physiologiques, cognitives, affectives, etc ;
- celui des **compétences méthodologiques et sociales**, outils qui permettent à l'élève de savoir apprendre et de savoir être, seul et avec les autres.

Les cinq compétences propres à l'EPS, de dimension motrice, circonscrivent l'ensemble des activités physiques. Chacune des compétences recouvre à la fois l'énoncé de l'un des cinq problèmes fondamentaux posés à l'élève et les éléments qui vont témoigner de sa capacité à le résoudre.

Elles se définissent ainsi :

- réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ;
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains ;
- réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique ;
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif ;
- réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

Les trois compétences méthodologiques et sociales constituent de véritables outils pour apprendre. Leur énoncé définit à la fois ce qu'il y a à savoir et les repères pour apprécier ce qui est réellement su :

- s'engager lucidement dans la pratique ;
- respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;
- savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : *observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

Au terme des enseignements, les compétences attendues qui constituent les acquisitions visées en EPS, s'observent dans la pratique des activités physiques.

Les compétences attendues

Une compétence attendue en EPS, se manifeste dans la pratique d'une des activités physiques sportives et

artistiques. Elle articule nécessairement les dimensions motrice et méthodologique et entretient une relation prioritaire à l'une des cinq compétences propres à l'EPS.

Une compétence attendue est constituée par l'ensemble des connaissances, capacités et attitudes nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée.

Les connaissances, capacités, attitudes

Les connaissances, conformément au socle commun, renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Elles recouvrent notamment, les processus, les règles, le vocabulaire spécifique, les principes et les repères. Connaître, savoir que, identifier, différencier, sont des exemples d'expression de ces connaissances.

Les capacités attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière et non une classe de situations. Elles s'observent dans la pratique effective, dans le déroulement de l'action ou par son résultat. Elles recouvrent les dimensions motrices ou méthodologiques et sont formulées par exemple sous les termes de : *attaquer sur une balle favorable, faire chuter en toute sécurité, observer l'alignement des segments, juger la conformité d'une séquence gymnique, etc.*

Les attitudes se définissent comme des manières d'être, de se préparer à, de se tenir, pour se mettre en rapport avec le monde environnant, humain et matériel. Elles correspondent à une disposition psychologique, à un état d'esprit à l'égard de quelque chose ou de quelqu'un. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, expriment certaines facettes de l'ensemble des attitudes.

Les activités physiques, sportives et artistiques

Pour atteindre les objectifs définis par le programme et accéder aux compétences fixées, les élèves sont confrontés à la pratique des activités physiques sportives et artistiques. La sollicitation puis l'acquisition des cinq compétences propres à l'EPS, supposent que l'on veille, au cours de la formation, à proposer une offre de pratique diversifiée et équilibrée. Une attention particulière doit être portée à l'accès à la pratique d'activités physiques, de pleine nature, artistiques et acrobatiques et, parce qu'elles n'ont pas été proposées au collège, aux activités physiques spécifiquement centrées sur le développement et l'entretien de soi, afin de répondre aux besoins et intérêts des élèves de cette classe d'âge.

Le projet pédagogique retient ces activités physiques, support de l'enseignement, à partir de l'ensemble national

d'activités recommandées dans ce programme : *Course de demi-fond, Course de haies, Course de relais-vitesse, Lancer de disque, Lancer de javelot, Saut en hauteur, Pentabond, Natation de vitesse, Natation de distance, Escalade, Course d'orientation, Natation sauvetage, Acrosport, Aérobic, Cirque, Danse, Gymnastique saut de cheval, Gymnastique au sol, Gymnastique rythmique, Basket-ball, Football, Handball, Rugby, Volley-ball, Badminton, Tennis de table, Boxe française, Judo, Course en durée, Musculation, Natation en durée, Relaxation, Step.*

Cet ensemble recouvre soit les activités les plus communément enseignées, soit celles présentant un potentiel éducatif pertinent au regard de la population concernée. L'offre de formation peut être élargie à un ensemble académique correspondant à une politique rectorale, dont le nombre d'activités ne pourra excéder le quart de l'ensemble national.

En complément, les activités retenues peuvent aussi être issues de choix locaux liés à des richesses culturelles, humaines et matérielles qui offrent à certains EPLE une originalité qui les personnalise. Le projet pédagogique EPS de l'établissement ou du centre de formation les inclut alors explicitement afin de témoigner d'un choix de formation délibéré et partagé.

Dès leur inscription dans la programmation au sein du projet pédagogique, les activités retenues deviennent support à enseignement sans pour autant servir de support aux épreuves d'examen. Seul l'accès à une liste nationale d'épreuves ou une liste académique leur confère le statut d'épreuve certificative.

Programme d'éducation physique et sportive pour un cursus de formation en trois ans : les classes de secondes, première et terminale

Classe de seconde

L'enseignement de l'EPS vise l'acquisition de compétences attendues de niveau 3 pour chacune des activités physiques retenues dans le projet pédagogique d'EPS.

Nombre d'élèves de la classe de seconde ont véritablement besoin de construire des repères qui nécessitent des acquisitions essentielles : adopter des habitudes de travail, s'approprier des règles de vie collective, anticiper les conséquences de leurs actes pour agir de manière responsable. Ils ont besoin de trouver sens pour s'engager dans l'action, pour accepter de produire des efforts et se mettre en projet. Au-delà du sens, il faut leur offrir la possibilité d'une réussite régulière dans les apprentissages, condition nécessaire pour trouver ou retrouver le plaisir et l'envie d'apprendre et d'acquérir durablement une image positive d'eux-mêmes. Il sera également nécessaire de leur permettre d'établir un rapport à l'autre, confiant et constructif, et de savoir accepter l'erreur comme une étape et un levier d'apprentissage.

Classe de première

La classe de première constitue une seconde étape du cursus de formation de la voie professionnelle. Elle permet la stabilisation de compétences attendues de niveau 3 pour chaque activité physique retenue dans le projet pédagogique d'EPS et vise l'acquisition de celles de niveau 4, en prévision du baccalauréat professionnel.

À ce niveau, l'enjeu de formation s'organise prioritairement autour de la construction de l'autonomie d'apprentissage.

Classe terminale

La classe terminale constitue la fin du parcours de formation initiale du lycéen. Elle permet d'atteindre des compétences de niveau 4 et de viser celles de niveau 5.

Rendre l'élève capable, de prendre en charge sa pratique physique et de disposer d'une autonomie pour apprendre tout au long de la vie constitue, à ce niveau d'étude, un enjeu de formation prioritaire.

Le programme national qui s'attache à délimiter avant tout un niveau de compétences attendues, laisse le soin au projet pédagogique d'EPS de chaque établissement de préciser les étapes et modalités d'acquisition des connaissances, capacités et attitudes en fonction des caractéristiques de la population.

Organiser les conditions d'enseignement de l'EPS dans un établissement scolaire ou un centre de formation

Les exigences et les contraintes de l'enseignement de l'EPS pour l'établissement scolaire

La mise en œuvre du programme nécessite une offre importante et variée d'installations couvertes et de plein air, dans ou à proximité des établissements, adaptées à l'enseignement de l'éducation physique et sportive. Cette discipline est dépendante pour une part importante des infrastructures sportives situées extra-muros et des conditions d'enseignement qui permettent de tenir compte des genres (féminin / masculin), des âges, des niveaux de sécurité (nageur / non nageur), etc. Elle fait ainsi peser sur la communauté éducative des exigences structurelles (emploi du temps des disciplines, alignement de divisions) et fonctionnelles (constitution de groupes de besoin, de niveau) qui doivent être perçues non pas comme un privilège à accorder aux personnels enseignants d'EPS, mais comme une condition indispensable à la mise en œuvre du programme de la discipline d'enseignement.

Partager un projet pédagogique EPS au sein d'une équipe

L'élaboration d'un projet pédagogique d'EPS pour chaque EPLE ou centre de formation, permet d'ajuster la mise en œuvre des programmes aux caractéristiques du public

scolarisé, au projet d'établissement, au projet de réseau ambition-réussite si l'EPLE y est rattaché. Il est construit par l'équipe des enseignants d'EPS et définit les étapes et les acquisitions prioritaires pour la population concernée.

Partager un projet qui définit les enjeux de formation et offre un parcours d'expériences corporelles

Le projet doit organiser le parcours de formation pour que la diversité d'expériences corporelles recouvre, dans la mesure du possible, les cinq compétences propres à l'EPS ; trois d'entre-elles parmi les cinq constituent le degré de diversité minimum à proposer. Leur diversité favorise l'adaptation de l'individu à son environnement présent et futur.

De même, pour favoriser la construction de l'autonomie de l'élève, le projet doit permettre l'accès aux trois compétences méthodologiques.

Offrir dans le projet pédagogique EPS de chaque établissement, sur l'ensemble des années préparant au diplôme, un choix diversifié d'expériences corporelles ou un choix plus restreint et un parcours plus approfondi, constitue une alternative de formation. La pertinence de la stratégie retenue doit être appréciée à l'aune des besoins de la population locale, des objectifs fixés dans l'EPLE et des résultats aux examens.

Une attention particulière doit être portée aux expériences les moins fréquemment rencontrées. Elles relèvent des compétences propres suivantes : se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains ; réaliser une prestation corporelle, à visée artistique ou acrobatique ; réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

Quelle que soit la stratégie de formation retenue dans le projet pédagogique de l'établissement, il est recommandé d'offrir aux élèves de la voie professionnelle l'accès au savoir nager si celui-ci n'a pas été acquis auparavant.

Partager un projet qui programme les activités physiques et décline les compétences attendues en connaissances, capacités et attitudes

Le parcours d'expériences corporelles proposé à l'élève se traduit par le choix d'activités physiques, sportives et artistiques. Il tient compte des demandes du public scolaire local, celles des filles notamment.

Le projet pédagogique d'EPS atteste du choix des connaissances, capacités et attitudes nécessaires à la construction des compétences attendues dans les activités programmées. Pour établir ces choix, l'équipe des enseignants peut s'appuyer sur les documents d'accompagnement.

Partager un projet qui propose des traitements didactiques adaptés

Le lycée professionnel se doit d'accueillir tous les élèves. Il est de la responsabilité et de la compétence des enseignants de concevoir et de mettre en œuvre des traitements didactiques spécifiques, adaptés aux enjeux de formation retenus pour les différents élèves de l'établissement.

L'enseignant dispose de toute latitude pour adapter, son cours, les situations d'apprentissage, les rôles distribués, les outils utilisés, les évaluations, aux possibilités et ressources réelles des élèves.

L'accueil des élèves en situation de handicap, suppose que la classe, les groupes d'apprentissage et les enseignements soient organisés et aménagés pour le permettre. Si l'aménagement dans la structure classe, qui doit être prioritairement recherchée n'est pas possible, une modification de l'offre de formation par intégration dans un autre groupe classe peut être envisagée. Un regroupement de ces élèves provenant de différentes classes peut aussi être organisé sur un créneau horaire spécifique.

Offrir un temps long d'apprentissage pour stabiliser les acquis et obtenir de réelles compétences

L'organisation des enseignements généraux de la voie professionnelle impose à l'EPS comme à toutes les disciplines, l'usage d'une nouvelle terminologie avec le **module de formation**.

Le module de formation correspond à un cycle d'apprentissage, d'une durée minimale de dix heures de pratique effective, s'appuyant sur la pratique d'une activité physique.

Pour chaque année d'étude, il est recommandé de proposer au moins deux et si possible **trois modules de formation différents**, relevant d'au moins deux compétences propres.

La construction des attitudes et l'accès à des connaissances et des capacités nouvelles suppose des temps d'apprentissage longs pour que chaque élève puisse réussir à la fois à court terme et de manière durable. De plus, le nombre d'heures d'enseignement doit être suffisant pour permettre au plus grand nombre d'atteindre le niveau exigible des compétences attendues.

Evaluer et valider les acquis

L'évaluation des compétences attendues à l'issue des modules de formation permet à l'élève de se situer, d'apprécier ses acquis. L'évaluation des prestations visant à la certification est réalisée au moyen des référentiels nationaux ou académiques d'évaluation.

Dans le cas où les équipes d'enseignants d'établissement souhaitent que tel ou tel module de formation ne débouche pas sur une évaluation aux examens, il leur appartient de choisir collectivement les situations d'évaluation, les barèmes, les critères, permettant de vérifier le niveau atteint dans les compétences attendues.

Offrir aux élèves volontaires une formation complémentaire : l'association sportive

Dans le prolongement de l'enseignement obligatoire de l'Education Physique et Sportive, l'Association Sportive (A.S.), à travers les formes multiples de rencontre, notamment les rencontres inter-A.S., permet l'initiation ou la spécialisation dans une ou plusieurs activités physiques, ainsi qu'une formation à des tâches d'organisation, d'arbitrage, de managérat et de communication. Par des prises d'initiatives et de responsabilité, elle permet aussi un apprentissage concret de la vie associative, élément de citoyenneté favorisant ainsi une approche humaniste du sport.

Référentiel de compétences attendues

Le programme national de la voie professionnelle présente trois niveaux de compétences attendues : les niveaux 3, 4 et 5 ; les niveaux 1 et 2 sont retenus pour le collège. Pour l'ensemble académique et les éventuels choix locaux d'activités, les trois niveaux de compétences attendues doivent être définis, ainsi que les connaissances, les capacités et les attitudes qui les constituent.

Pour les candidats au CAP, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 3 et 4. Le niveau 3 est exigible lors de la certification.

Pour les candidats au BEP, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 3 et 4. Le niveau 3 est exigible lors de la certification.

Pour les candidats au baccalauréat professionnel, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 4 et 5. Le niveau 4 est exigible lors de la certification.

Les compétences attendues présentées ci-après intègrent nécessairement les dimensions méthodologiques et sociales.

Course de Demi-fond Niveau 3	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.
Course de Haies Niveau 3	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.
Niveau 4	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.
Niveau 5	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.
Course de Relais-vitesse Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite.
Lancer de Disque Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.

Lancer de Javelot Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
Saut en Hauteur Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
Pentabond Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.
Natation de vitesse Niveau 3	Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique.
Niveau 4	Se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané et récupérer dans l'eau.
Niveau 5	Se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, et récupérer de l'effort en nageant.
Natation de distance Niveau 3	Nager longtemps en s'économisant, sans arrêt, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 4	Nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 5	Nager longtemps en crawl, en s'économisant pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Escalade Niveau 3	Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 4	Pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6, conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 5	Pour grimper en tête des voies de difficulté proche de 6 ou plus, prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume. Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.

Course d'orientation Niveau 3	<p>Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.</p>
Niveau 4	<p>Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>
Niveau 5	<p>Construire une stratégie de course adaptée à ses ressources et conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau...) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect du compromis risque/sécurité.</p>
Natation (sauvetage) Niveau 3	<p>En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue, en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé.</p>
Niveau 4	<p>En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une longue distance tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller- retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>
Niveau 5	<p>Nager vite en crawl sur une longue distance, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition est aléatoire, puis remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>
Acrosport Niveau 3	<p>Composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...).</p> <p>Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.</p>
Niveau 4	<p>Composer une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté devant un groupe d'élèves en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage/démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio...).</p> <p>Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents.</p> <p>Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.</p>
Niveau 5	<p>Composer une chorégraphie gymnique mise en valeur par le support sonore, constituée au minimum de cinq figures différentes, statiques et dynamiques. Elle est réalisée collectivement et permet de créer des effets chorégraphiques en utilisant des modalités variées (simultané, cascade...). Les figures sollicitent des formations différentes d'élèves (duo, trio...) dont une concerne l'ensemble des membres du groupe.</p> <p>Juger consiste à apprécier la diversité et l'originalité des éléments ainsi que la qualité d'exécution au service des effets chorégraphiques.</p>
Aérobic Niveau 3	<p>Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.</p>
Niveau 4	<p>Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.</p>
Niveau 5	<p>Composer et réaliser un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.</p>



Cirque Niveau 3	Reproduire des formes et figures singulières en jonglage, acrobatie, équilibre, les organiser pour les présenter au sein d'une pièce collective. Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation des différentes formes singulières.
Niveau 4	Construire une pièce collective à partir des différents arts du cirque pour la présenter, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives. Les élèves spectateurs apprécient l'organisation spatiale et temporelle de la pièce et la qualité d'interprétation des circassiens.
Niveau 5	S'approprier ou combiner plusieurs arts du cirque (jonglage, acrobatie, équilibre) dans une création collective concise et originale pour la présenter en s'engageant et s'affirmant affectivement et techniquement. Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation et d'interprétation des éléments constitutifs de la pièce et la pertinence du propos expressif.
Danse Niveau 3	Composer une chorégraphie collective à partir d'un thème d'étude proposé par l'enseignant, en faisant évoluer la motricité usuelle par l'utilisation de paramètres du mouvement (espace, temps, énergie) pour la réaliser devant un groupe d'élèves, dans un espace scénique orienté. Apprécier le degré de lisibilité du thème d'étude et l'interprétation des élèves danseurs.
Niveau 4	Composer une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. La chorégraphie est réalisée devant un groupe d'élèves. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique.
Niveau 5	Composer une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés et partagés pour la réaliser devant le groupe classe avec un niveau d'engagement émotionnel maîtrisé et une stylisation du mouvement au service du propos chorégraphique. Apprécier le niveau d'interprétation des danseurs ainsi que l'utilisation des procédés et éléments scéniques qui renforcent le thème développé.
Gymnastique Saut de cheval Niveau 3	Choisir un saut par redressement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité deux fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion et premier envol) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable de repérer la qualité du premier envol (amplitude et forme du corps).
Niveau 4	Choisir un saut par renversement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité deux fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion, premier envol, tenue du corps) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable d'apprécier la qualité du saut (amplitude du premier envol, forme de corps, gainage).
Niveau 5	Choisir deux sauts différents, uniquement avec tremplin, dont au moins un par renversement pour les réaliser dans le respect d'exigences techniques (amplitude des deux envols, forme de corps, arrivée équilibrée) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable d'apprécier la qualité du saut selon les contraintes retenues.
Gymnastique au sol Niveau 3	Composer deux séquences différentes constituées chacune de trois éléments enchaînés (trois familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.
Niveau 4	Composer un enchaînement de six éléments minimum (de quatre familles gymniques distinctes dont un renversement et une rotation arrière, de deux niveaux de difficulté) pour le réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.
Niveau 5	Composer un enchaînement de huit éléments minimum (de quatre familles gymniques distinctes, dont un renversement et une rotation arrière, de trois niveaux de difficulté) pour le réaliser avec fluidité, amplitude et rythme devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation et la qualité de leur enchaînement.
Gymnastique rythmique Niveau 3	Avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique/efficacité et émotion, en modalité collective (à trois ou quatre), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales.
Niveau 4	Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à deux et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de

	communiquer à autrui.
Niveau 5	Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à quatre ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.
Basket-ball Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (pénétration, fixation, renversement, alternance jeu intérieur / jeu extérieur...) face à une défense placée.
Football Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (jeu aérien, alternance jeu court/jeu long, renversement, changement de rythme..) face à une défense regroupée.
Hand-ball Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle le plus rapidement possible dans le respect des règles.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaques (s'infiltrer, surpasser, contourner) face à une défense placée.
Rugby Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé, jeu déployé et jeu au pied. La défense se structure en deux rideaux et est capable de se réorganiser sur plusieurs temps de jeu.

Volley-ball Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.
Niveau 5	Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « couverture »).
Badminton Niveau 3	S'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable et gagner.
Niveau 4	Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
Niveau 5	Prévoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) pour gagner le match face à un adversaire identifié.
Tennis de table Niveau 3	Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point et chercher à gagner.
Niveau 4	Faire des choix tactiques pour gagner le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).
Niveau 5	Prévoir et conduire des projets tactiques pour gagner ses matchs face à des adversaires identifiés en enrichissant son jeu par l'emploi d'effets variés.
Boxe française Niveau 3	Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.
Niveau 4	Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.
Niveau 5	Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.
Judo Niveau 3	Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.
Niveau 4	Combiner des techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.
Niveau 5	Gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.
Course en durée Niveau 3	Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.
Niveau 4	Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...).
Musculation Niveau 3	Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.
Niveau 4	Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.

Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...).
Natation en durée Niveau 3	Moduler l'intensité, la durée et la nature de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.
Niveau 4	Prévoir et réaliser une séquence de nages en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, matériel...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être...).
Relaxation Niveau 3	Se centrer sur soi dans l'activité et réaliser des techniques respiratoires, éprouver des états de contraction – relâchement musculaires, prendre des postures, permettant d'engager un état de détente.
Niveau 4	Réaliser et associer, des techniques respiratoires, des mobilisations articulaires et musculaires, des postures spécifiques, des évocations mentales, et en identifier les effets pour assurer un état de détente.
Niveau 5	Concevoir et réaliser des actions sur soi (techniques respiratoires, mobilisations articulaires et musculaires, postures, évocations mentales) destinées à un état de bien-être psychologique et physiologique.
Step Niveau 3	Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), et le réaliser, seul ou à plusieurs, pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.
Niveau 4	Prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre, seul ou à plusieurs, un projet d'entraînement pour produire des effets différés liés à un mobile, personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...). Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.