



**UN COURS  
EPS**

I.

# Programmation et progression annuelles

- Support ENSEIGNANT
- RESSOURCES
- Support ELEVE

# Progression / Programmation : **RESSOURCES**

éduscol thématiques disciplines formation

 **éduscol** POUR L'ÉCOLE DE LA CONFIANCE  
Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse  
Informier et accompagner les professionnels de l'éducation

Entrez votre recherche

Contenus et pratiques d'enseignement | Scolarité et parcours de l'élève | Vie des écoles et des établissements | Formation des enseignants

Accueil du portail > Contenus et pratiques d'enseignement > Programmes, ressources et évaluations > Lycée général et technologique - Bac 2021 > Programmes et ressources - voies générale et technologique

**Programmes et ressources d'accompagnement pour les voies générale et technologique du lycée**

## Programmes et ressources en EPS

Imprimer 

Les programmes des enseignements commun et optionnel d'éducation physique et sportive (EPS) du lycée général et technologique sont présentés en lien avec des ressources pour accompagner leur mise en œuvre.

- Volumes horaires d'enseignement
- Ressources d'accompagnement
- Programmes en vigueur
- Textes de référence pour l'évaluation

Volumes horaires d'enseignement

OU

Évaluation de l'enseignement d'éducation physique et sportive au certificat d'aptitude professionnelle - Organisation des épreuves en contrôle en cours de formation et sous la forme ponctuelle - référentiel national d'évaluation

### Sommaire du BO



[Le sommaire complet du Bulletin officiel n°31 du 30 juillet 2020](#)



**Programmes des enseignements (cycle3, cycle 4, ...)**

The logo for EPS College features the text "EPS" on the top line and "COLLEGE" on the bottom line, both in a bold, black, sans-serif font. The text is centered within a white, scalloped-edged shape that resembles a seal or a badge. This white shape is set against a solid yellow background. A dark brown vertical bar is visible on the far left edge of the image.

**EPS**  
**COLLEGE**

# Programme : support ENSEIGNANT

EPS College  
Année 2019-2020

CE que nous indique le B.O: 4 champs d'apprentissage pour construire les 5 compétences

4 CA

5  
COMPETENCES

Pour développer ces compétences générales, l'éducation physique et sportive propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

- produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ;
- adapter ses déplacements à des environnements variés ;
- s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique ;
- conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

<b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Adapter sa motricité à des situations variées.</li><li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li><li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</li></ul>	1
<b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li><li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li><li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.</li></ul>	2
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).</li><li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.</li><li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li><li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</li></ul>	3
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.</li><li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.</li><li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li></ul>	4
<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</li><li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</li></ul>	5

# Progression RESSOURCES

## LE BO

Travail en équipe pour faire des choix

UN EXEMPLE  
ressource a partir  
du BO

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

### Attendus de fin de cycle

- Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.	Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création.

### Repères de progressivité

Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.

# Progression / Programmation : PROJET PEDAGOGIQUE COLLEGE

## SYNTHESE DES COMPETENCES C4

### COMPETENCES GENERALES

- 1- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
- 2- S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
- 3- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- 4- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable
- 5- S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

### DOMAINES DU SOCLE

- Domaine 1. Les langages pour penser et communiquer
- Domaine 2. Les méthodes et outils pour apprendre
- Domaine 3. La formation de la personne et du citoyen
- Domaine 4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques
- Domaine 5. Les représentations du monde et l'activité humaine

Champs d'apprentissage	PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE A UNE ECHANCE DONNEE	ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES	S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE	CONDUIRE ET MAÎTRISER UN AFFRONTMENT COLLECTIF OU INDIVIDUEL	
				Sports collectifs	Sports de raquettes
Activités / Clés	Demifond (3-4) Martial-arts (3) Relais (4) Natation (5-6)	Course d'orientation (4-5)	Gymnastique (5) Acroport (4-5)	Basketball (3-4) Ultimate (4-5) Volleyball (4-5) Handball (3) Rugby (3)	Badminton (3-4) Tennis de table (4-5)
Enjeux de formation	(411) Je mobilise différentes ressources pour agir de manière efficace	(411) Je mobilise différentes ressources pour agir de manière efficace	(411) Je mobilise différentes ressources pour agir de manière efficace	(411) Je mobilise différentes ressources pour agir de manière efficace	(411) Je mobilise différentes ressources pour agir de manière efficace
	(640) Je m'engage pleinement dans un projet individuel	(611) Je suis capable d'explorer et construire des règles physiques	(620) Je suis capable de suivre un protocole, de respecter un cahier des charges	(430) J'acquies des techniques spécifiques pour améliorer mon efficacité	(420) J'acquies des techniques spécifiques pour améliorer mon efficacité
	(530) J'apprends par l'action, l'observation, l'analyse de mon activité et celles des autres	(650) Je prends et j'assume des responsabilités pour réaliser un projet individuel ou collectif	(642) Je m'engage pleinement dans un projet collectif	(641) Je m'engage pleinement dans un projet collectif	(620) Je suis capable de suivre un protocole, de respecter un cahier des charges
			(810) Je suis capable d'imaginer pour créer		(530) J'apprends par l'action, l'observation, l'analyse de mon activité et celles des autres
			(910) J'explique les bases d'une attitude défensive et offensive en jeu de sport/jeu sportif		

EXEMPLE DU CA 4



# 2.

## Séquence

- Support ENSEIGNANT
  - Support ELEVES
- 



CONTENU  
D'UNE  
SEQUENCE

Echelle  
descriptive  
CA 4

CHAMP D'APPRENTISSAGE				
S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE				
ENJEUX DE FORMATION	N1	N2	N3	N4
Utiliser et développer ses ressources physiques et motrices pour interpréter une séquence artistique et/ou acrobatique	Etre capable de réaliser une juxtaposition d'actions, sécurisées, en situation aménagée.	Etre capable de réaliser une juxtaposition d'actions sécurisées.	Etre capable de réaliser un enchaînement d'actions sécurisées, contrôlées.	Etre capable d'enchaîner des actions de façon dynamique, contrôlée et sécurisée, au service de la production.
Créer un projet artistique (musique, mise en scène)	Etre capable de répéter avec le groupe sans lien avec la musique.	Etre capable de réaliser le début en accord avec le groupe et la musique	Etre capable de réaliser la prestation en lien avec le groupe et la musique tout en étant acteur.	Etre capable de réaliser la prestation en lien avec le groupe et la musique tout en étant interprète.
	Etre capable de réaliser des liaisons simples ou identiques.	Etre capable de réaliser des liaisons simples et variés.	Etre capable de réaliser des liaisons fluides et variées.	Etre capable de réaliser des liaisons fluides, variées et originales.
Réaliser un projet en commun	Etre capable d'agir à l'initiative des autres.	Etre capable de s'impliquer en fonction de la nature de la tâche et son propre intérêt.	Etre capable de s'impliquer quelle que soit la nature de la tâche.	Etre capable de participer efficacement au sein d'un groupe à l'élaboration d'un projet original et surprenant.
Savoir prendre sa place au sein d'un collectif	Etre capable d'écouter et respecter les initiatives du groupe.	Etre capable de prendre des responsabilités au sein d'un groupe affinitaire restreint.	Etre capable d'assumer les responsabilités et aider un camarade au sein d'un groupe affinitaire.	Etre capable d'aider ses camarades et assumer des rôles sociaux.
Développer l'observation au service de l'analyse des prestations	Etre capable de repérer un critère d'observation.	Etre capable de repérer plusieurs critères d'observations.	Etre capable de donner un conseil à partir de critères simples	Etre capable de donner des conseils à partir de critères variés.

**Attendus de fin de cycle:**

Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer, composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique.  
Participer activement au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formation d'un projet artistique.  
Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse.

### 3/SÉQUENCE D'ENSEIGNEMENT :

Séquence d'enseignement Cycle 4 : Classe : 4  
Champ : 3 APSA

Activité support : ACROSPORT

<b>AXES A PRIORISER</b>	<p>- Être gymnaste : développer sa motricité et construire une maîtrise du corps (APC.1)                  - Être chorégraphe : construire un enchaînement de pyramides à plusieurs : oser faire des propositions, s'entendre et choisir ensemble pour composer (APC.2)                  - Être spectateur/juge/observateur : connaître, utiliser, participer à la construction d'un code commun permettant d'évaluer une prestation gymnique ou d'une grille de lecture et d'analyse pour apprécier une prestation (APC.3)</p>		
<b>CHOIX DU PROF</b>	<p><b>APC.1 :</b> Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer, composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique</p>	<p><b>APC.2 :</b> Participer activement au sein d'un groupe à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique</p>	<p><b>APC.3 :</b> Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse</p>
	<p><b>Enjeux d'apprentissages retenus et prioritaires pour la classe de 2 :</b>                  - S'approprier un vocabulaire varié, précis pour argumenter un avis, s'exprimer sur des émotions, des sensations, des formes corporelles.                  - Mettre en relation des images avec d'autres outils de repérages pour construire un avis sur une action ou une prestation.                  - Accepter de s'engager avec tout le monde dans des histoires collectives                  - Accepter le regard des autres                  - développer une motricité inhabituelle</p>		
<b>Ce qu'il y a à apprendre</b>	<p><b>Gymnaste :</b>                  - je développe une motricité inhabituelle                  - je construis un rapport précis de risques/maîtrise optimale en tenant compte du degré de maîtrise, de difficulté et de fluidité                  - je mémorise                  - je gère mon émotion                  - je connais et maîtrise les codes artistiques</p>	<p><b>Chorégraphe :</b>                  - je suis capable de faire des choix et exposer mon point de vue                  - je sais aider, tenir compte de mes camarades                  - je suis capable d'utiliser à bon escient les outils à disposition pour apprécier et corriger la prestation</p>	<p><b>Spectateur :</b>                  - j'accepte de donner mon avis et je peux prendre la parole devant un groupe                  - je suis capable d'argumenter mes propos et de les justifier                  - je respecte la parole et l'avis de chacun                  - je m'exprime dans un langage compris de tous                  - je suis impartial dans mes prises de parole et jugements</p>
<b>Problématique</b>	<p>Pour le gymnaste : Construire les pyramides pour réaliser un enchaînement sans temps mort                  Pour le chorégraphe/compositeur : vers la construction d'une démarche de création et de composition permettant de faire des choix en tenant compte des exigences et entrer dans une histoire collective                  Pour le spectateur : vers la construction d'un regard objectif et critique qui induit une qualité de relevé</p>		

	<p>Informations amovibles qu'une qualité de l'interprétation des informations</p>
<b>Compétence Attendue</b>	<p>S'impliquer dans un projet collectif pour construire, réaliser et présenter par groupe de 4 à 5, un enchaînement de pyramides maîtrisées permettant de rapporter le plus de points possible grâce à la variété des pyramides, leur niveau de difficulté, la fluidité de l'enchaînement l'impact produit sur le spectateur                  Prendre un risque calculé qui respecte les règles de sécurité active et passive et intègre le momentané ou l'aide des parcours si nécessaire                  Apprécier objectivement une prestation à partir d'un référentiel donné ou co-construit et faire évoluer son propre enchaînement en fonction des appréciations portées par les spectateurs</p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	<p>situation complexe et échelée</p>

#### TRAME PREVISIONNELLE DES LEÇONS : THEMES DOMINANTS

	<b>Être gymnaste</b>
L1	<p>Construire un compromis idéal entre la prise de risque (liée à la hauteur, au nombre d'appuis au sol, au degré de renversement, à l'éloignement des centres de gravité) et la maîtrise (précision des équilibres, coordinations entre partenaires, ajustement des enchaînements) dans le but d'impressionner le spectateur (APC.1)                  Recherche du seuil limite de difficulté et de maîtrise par l'expérimentation de figures variées</p>
L2	
L3	
L4	
	<b>Être chorégraphe</b>
L5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- recherche de chronologie des figures propice à la fluidité de l'enchaînement par l'expérimentation</li> <li>- sélection de figures adaptées aux possibilités du groupe</li> <li>- choix de la composition de l'enchaînement en fonction : espace de présentation délimité et orienté, respect du temps</li> <li>- les pyramides et leurs cotations sont à penser dans un répertoire co-construit</li> </ul>
L6	
L7	
L8	
L9	
	<b>Être juge/spectateur/observateur</b>
L10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier le type de moment impactant</li> </ul> <p>Connaître le code et la démarche de création pour proposer un commentaire pour permettre au groupe de co-ajuster en fonction les effets produits (APC.3)                  - Apprécier, commenter, verbaliser, argumenter</p>

### 4/L'EVALUATION :

#### 1/REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ :

	GYMNASTE	COMPOSITEUR/CHOREGRAPHE	JUGE /OBSERVATEUR/SPECTATEUR
	Degré de difficulté des pyramides/maîtrise/fluidité	Qualité de la composition de l'enchaînement à travers la création de moments <del>enrichissants</del>	Qualité de l'analyse de la prestation menée par l'observateur
<b>Maîtrise insuffisante</b> Objectifs d'apprentissage non atteints	<p>Les tentatives sont ponctuées par des déséquilibres, des chutes montrant que les gymnastes n'anticipent pas les mouvements perturbant l'équilibre de l'ensemble.                  Les pyramides présentées sont sous-estimées ou sous-estimées, ce qui ne permet pas au groupe de gagner beaucoup de points.</p>	<p>Les contraintes de composition demandées ne sont pas respectées                  L'élève gère, ralentit le processus de création car il n'est investi pas.</p>	<p>Relevé des données approximatif. L'avis prononcé est global et non justifié. L'utilisation des indicateurs est faite de manière aléatoire.</p>
<b>Maîtrise fragile</b> Objectifs d'apprentissage partiellement atteints	<p>Les pyramides choisies correspondent au niveau moyen du groupe qu'il ne cherche pas à dépasser : les équilibres sont bien gérés dans la réalisation de pyramides simples. Les pyramides présentées ne correspondent pas aux possibilités réelles du groupe.</p>	<p>Les contraintes de compositions sont respectées, les pyramides sont additionnées et produisent au moins un effet chez le spectateur                  L'élève ne s'affirme pas dans le projet.</p>	<p>Les données sont relevées de façon fidèle. Les justifications des avis ne s'appuient pas spontanément sur les indicateurs. Les retours des spectateurs sont pris en compte de façon superficielle : les erreurs relevées ne sont pas analysées pour en chercher les causes.</p>
<b>Maîtrise satisfaisante</b> Objectifs d'apprentissage atteints	<p>Le niveau technique correspond aux potentialités du groupe ou le niveau de difficulté est supérieur à la moyenne des choses (ou à la moyenne des choses de même niveau) : les équilibres sont bien gérés dans la réalisation de pyramides combinant hauteur et écartement. Les parcours sont prévus et utilisés systématiquement.</p>	<p>Les contraintes de composition sont respectées, les pyramides sont liées entre elles et induisent plusieurs effets chez le spectateur.                  L'élève propose des éléments pouvant nourrir le processus de création.</p>	<p>Des indicateurs portant sur le résultat sont mis en relation avec des indicateurs portant sur les procédés mis en jeu par les gymnastes pour donner un avis et faire un choix.</p>
<b>Très bonne maîtrise</b> Objectifs d'apprentissage dépassés	<p>Le nombre de points liés à la cotation des figures ne peut être augmenté compte tenu du potentiel du groupe. Les parcours sont prévus et utilisés systématiquement.</p>	<p>Toutes les pyramides sont liées entre elles et les contraintes de composition sont exploitées pour servir le propos (thème) et produire de nombreux effets                  Tous les élèves relèvent le processus de création</p>	<p>L'avis est justifié en faisant appel à des indicateurs identifiés et débouche sur une proposition d'amélioration. Le groupe exploite les retours des spectateurs et se questionne pour faire évoluer son enchaînement.</p>

3.

Séance

# Séance : support ELEVE

prof sait ce qu'il va enseigner!

LECON 2

4/03/19

Leçon 2 : Focale : développer sa motricité et construire un langage du corps			
Pour l'enseignant :	acrobate	chorégraphe	Spectateur/conseils
-Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer, composer	construire des duos/trios en se basant sur les techniques par empilement et compensation de masse	comprendre les attendus, découvrir et poser les règles de sécurité	se connaître au sein d'un groupe
-construire un à plusieurs : oser faire des propositions		se connaître au sein d'un groupe.	
Situation	même exercice que leçon 1		

# Séance : support ELEVE

L'élève sait ce qu'il va travailler

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE:

	0 point	1 point	2 points
MONTAGE/ DÉMONTAGE	Anarchique	La première construction est pensée mais pas les autres	Précis et anticipé
ALIGNEMENT/ GAINAGE	Figure non maîtrisée et /ou mal réalisées	Figures pas toujours stabilisées et contrôlées Figures qui ne sont pas toujours bien sécurisées	Figures sécurisées et contrôlées
SAUT	Pas équilibré Bras et jambes pas placés	Pas d'amplitude mais équilibré et bras /jambes placés	Ample et équilibré et corps placé
PASSAGE AU SOL	Désorganisé	Organisé mais pas fluide	Organisé et fluide
RAPPORT A LA MUSIQUE	Aucune adéquation avec le rythme de la musique	Adéquation partielle avec la musique	Prestation en lien avec la musique

The logo features the text "EPS LYCEE" in a bold, black, sans-serif font. The text is centered within a white, scalloped-edged circular shape. This white shape is set against a solid yellow background. A dark brown vertical bar is visible on the far left edge of the image.

**EPS  
LYCEE**

# Programme : support ENSEIGNANT

EPS

Année 2019-2020

CE que nous indique le B.O: 5 champs d'apprentissage pour construire les compétences

5 CA

- **« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »**

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage et se dépasse de manière délibérée pour aller plus vite, plus haut, plus loin, de façon unique ou répétée.

- **« Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains »**

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève prévoit, s'engage et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement, pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres.

© Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)

**BO** LE BULLETIN  
OFFICIEL  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE

- **« Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »**

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'exprime corporellement devant un public ou un jury. Deux modes de pratique sont distingués : l'un à partir de réalisations corporelles expressives conduisant à une chorégraphie ; l'autre à partir de formes corporelles codifiées conduisant à un enchaînement ou une composition.

- **« Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »**

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage avec lucidité dans un affrontement, seul ou en coopération, pour faire basculer le rapport de force en sa faveur.

- **« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».**

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.

## Organisation de l'EPS

### Sur les trois années du lycée

Les cinq champs d'apprentissage constituent un passage obligé, de manière à contribuer à la formation et la culture communes des lycéens. Une attention particulière sera portée au champ d'apprentissage n°5 qui n'est pas proposé au collège et qui nécessitera un temps long d'apprentissage pour atteindre les attendus de fin de lycée.

### En classe de seconde

La formation dispensée au collège, commune à tous les élèves, constitue une culture partagée sur laquelle les enseignements du lycée, dès la classe de seconde, s'ancrent et se développent.

Au cours de l'année de seconde, compte tenu de la diversité des parcours de formation au collège et de l'hétérogénéité des publics scolaires, les élèves doivent être engagés dans un processus de création artistique.

### Au cycle terminal

L'enseignement en classe de première et terminale s'appuie sur les compétences construites en classe de seconde. Il les enrichit afin d'atteindre les attendus de fin de lycée.

L'EPS s'attache à différencier les conditions d'enseignement pour que chaque élève puisse progresser et réaliser des projets individuels et collectifs. L'accès progressif à l'autonomie conduit les élèves à opérer des choix dans des contextes de pratique différents.

© Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)



DES  
RESSOURCES: les  
AFL  
UN EXEMPLE  
DANS LE CA 1

### Attendus de fin de lycée

Les apprentissages en EPS doivent conduire à l'acquisition de compétences qui s'objectivent en « Attendus de Fin de Lycée » (AFL) dans chacun des cinq champs d'apprentissage. Ces AFL couvrent les cinq objectifs généraux et articulent ainsi des dimensions motrices, méthodologiques et sociales.

Les programmes d'enseignement de l'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique fixent ces attendus de fin de lycée. Les enseignants sont responsables de la déclinaison des AFL par APSA et de la démarche pour les atteindre.

**CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »**

- **Attendus de fin de lycée**

- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

- **Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL**

- Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions ;
- identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité ;
- reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort ;
- se préparer à un effort spécifique, récupérer ;
- répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;
- choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance ;
- assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.



## ANALYSE DU BO /CA 1

### Attendus de Fin de Lycée

#### Champ d'Apprentissage n°1

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

#### Démarche pour atteindre les AFL

AFL1 : Courir seul ou en binôme sur différentes distances et à différentes allures.

AFL2 : Créer des routines à l'échauffement. S'entraîner : travailler en ségation et prendre des repères sur soi pour réguler ses allures.

AFL3 : Recueillir des données: prise de temps et analyse des paramètres regroupés sur la fiche de suivi.

*Ex : organisation retenue, APSA choisies, démarche par APSA, formes de pratique, AFL réellement traités par APSA, besoins de pratiques effectives pour les atteintes, échauffement, etc...) pour permettre aux élèves d'atteindre tous les AFL en fin de cursus*

APSA programmée(s)	Classe	H. heb.	AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision	AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solide
			AFL1 décliné dans l'APSA	AFL2 décliné dans l'APSA	AFL3 décliné dans l'APSA
4X	2ndes	16h	Réaliser la meilleure performance en fonction de la connaissance de son potentiel	S'engager à deux dans un projet qui vise la préparation et la réalisation de l'épreuve. Savoir S'échauffer	Assumer différents rôles: chronométrateur, organisateur et collecteur de résultats en tenant compte de la fiche de suivi
3X2 tours ou 6X1 tour	Troisies	16h	Faire des choix pour réaliser la meilleure performance possible	S'engager dans un programme de préparation individuelle	Assumer différents rôles: chronométrateur, organisateur et collecteur de résultats et communiquer au sein du groupe

# Progression / Programmation : PROJET PEDAGOGIQUE LYCEE

EXEMPLE DU  
CA 1

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		APSA : Demi-fond		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEEN			
Modalités d'évaluation	<p><u>En classe de seconde:</u>  <b>Démarche :</b> En binôme, réaliser le plus vite 4 fois un tour de piste (382m) avec 5min de récupération entre chaque tour. Les binômes sont constitués sur une base de VMA proche. Avant la 1ère course, le binôme s'entend sur un projet de course: estimation sur CI et annonce un projet d'allures de courses parmi les 8 proposées. Le temps est mesuré au passage du 2ème coureur.</p> <p><u>En classe de terminale :</u>  <b>Démarche :</b> Réaliser une épreuve de demi-fond correspondant à une distance cumulée de 6 tours de pistes (environ 2300m) le plus vite possible. Le candidat a le choix de découper les 6 tours de piste selon 2 projets possibles: Le n°1: 3x2 tours ou le n°2: 6x1 tour. Un temps de repos (propre à chacun des 2 projets) est établi entre chacune des courses. Les candidats courent sans repère de temps mais un temps de passage leur est communiqué à la fin de chaque tour.                      - Le projet choisi, le candidat devra se préparer pour l'épreuve, annoncer un projet de course sur lequel il tentera de s'appuyer et gérer au mieux les temps de récupération.                      - L'AFL1 est notée sur 12 points et les AFL2 et 3 sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix du candidat selon les 3 cas suivants:                      AFL2-AFL3 → n°1: 4pts-4pts (coef 2 et 2) / n°2: 6pts-2pts (coef 3 et 1) / n°3: 2pts-6pts (coef 1 et 3).</p>						
	Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFL du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<b>AFL1 :</b> S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	Réaliser la meilleure performance en fonction de la connaissance de son potentiel.	Temps cumulés Allures (VMA)	je n'ai pas couru mes tours	J'ai couru tous mes tours à une allure inférieure à ma VMA	J'ai couru tous mes tours à des allures proches de ma VMA	J'ai couru le plus vite possible sur tous mes tours en allant au delà de mes capacités (VMA supérieure)	
<b>AFL2 :</b> S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	S'engager seul ou à 2 dans un projet qui vise la préparation et la réalisation de l'épreuve	-s'échauffer et récupérer -Stratégie et Réalisation	-Je ne réalise qu'une partie du protocole d'échauffement -La prise de repères pour réussir le projet est courcée : Je n'ai pas réussi mon projet	-Je sais respecter le protocole d'échauffement en entier. -J'ai pris quelques repères de manière aléatoire : J'ai réussi une partie de mon projet	-Je sais respecter le protocole d'échauffement en tenant d'intensité et de progressivité par rapport à un objectif défini de séance mais les récupérations sont occasionnelles -J'ai pris tous les repères en les utilisant à mon avantage : J'ai	-Je sais adapter mon échauffement en toutes circonstances avec des récupérations actives et précises.  -J'ai pris et utilisé l'ensemble des repères avec pertinence - J'ai réussi mon projet	



# 2.

## Séquence

- Support ENSEIGNANT
  - Support ELEVES
- 

# EXEMPLE CA1

CP1 – ½ Fond		Noms et prénoms → C1:			C2:			Niveau 3 - seconde			
NOTE /20 :		En Binôme, réaliser le plus vite possible 4 fois un tour de piste (382m) avec 5 min de récupération entre chaque tour. Les binômes sont constitués sur une base de VMA proche.									
1:		C2: Avant la 1ère course, le binôme s'entend sur un projet de course : estimation du temps sur C1 et annonce un projet d'allures de courses parmi les 8 proposées. Le temps est mesuré au passage du 2 <sup>ème</sup> coureur.									
Points	Eléments à évaluer										
2 Pts	Projet de course en C1	Temps annoncé	Temps réalisé	Ecart	Barème	2 Pts	1 pt	0pt	Note /1		
						Ecart ≤ 2'	Ecart : 3/4'	Ecart ≥ 5'			
4 Pts	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée	Allures proposées	1.	2.	3.	4.	-2's constant ≤ +2'	N° des allures choisies: _____	Nombre de fleches respectées: _____		
			5.	6.	7.	8.					
Barème: 3 fleches = 4 Pts / 2 fleches = 3pts / 1 fleche = 2 pts / 0 fleche = 1pt / une course non terminée = 0pt								Note /4 →			
10 Pts	Performance : Temps cumulés et Allures de Courses / VMA	Performance établie sur le cumul des 4 temps réalisés par le binôme : / 7 pts									
		C1 →	C2 →	C3 →	C4 →	Tps cumulés →					
		7 Pts	- de 4'45 / - de 5'45	5,5 Pts	- de 5'30 / - de 6'30	4 Pts	- de 6'15 / - de 7'15	2,5 Pts	- de 7'00 / - de 8'00	1 Pt	- de 7'45 / - de 8'45
		6,5 Pts	- de 5'00 / - de 6'00	5 Pts	- de 5'45 / - de 6'45	3,5 Pts	- de 6'30 / - de 7'30	2 Pts	- de 7'15 / - de 8'15	0,5 Pt	- de 8'00 / - de 9'00
		6 Pts	- de 5'15 / - de 6'15	4,5 Pts	- de 6'00 / - de 7'00	3 Pts	- de 6'45 / - de 7'45	1,5 Pt	- de 7'30 / - de 8'30	0 Pt	+ de 8'00 / + de 9'00
Performance mesurée en lien avec le % de VMA atteint sur l'ensemble des courses : / 3 Pts											
3 Pts		2 Pts		1 Pt		0 Pt					
VMA > 120 %		120 % ≤ VMA > 110 %		110 % ≤ VMA > 100 %		VMA ≤ 100 %					
Les critères sur lesquels les binômes sont évalués:					Barème:			Note/4:			
1. Echauffement sérieux, structuré et autonome.					- Tous les critères maîtrisés:			De 4 à 3,5 pts			



# QUESTIONS / REPOSSESSES