

CURRICULUM EPS

COMPETENCES ATTENDUES / APSA / NIVEAU

Ce document présente les compétences des programmes collège, voie professionnelle, lycée, par APSA de façon hiérarchisée par niveau : 1 et 2 collège, 3 et 4 voie professionnelle et lycée, 5 options.

Chaque libellé de compétence est accessible par un clic sur le titre de la compétence propre (CP) du tableau.

	Collège	Voie pro	Lycée
CP1	Demi-fond Haies Hauteur Javelot Multi bond Relais vitesse Natation de vitesse Natation longue	Course de demi-fond Course de haies Saut en hauteur Lancer de javelot Pentabond Course de relais-vitesse Lancer de disque Natation de vitesse Natation de distance	Course de demi-fond Course de haies Saut en hauteur Lancer de javelot Pentabond Course de relais-vitesse Lancer du disque Natation de vitesse Natation de distance
CP2	Canoë Kayak Course d'orientation Escalade	Escalade Course d'orientation Natation sauvetage	Escalade Course d'orientation Natation sauvetage
CP3	Aérobic Arts du cirque Danse Acrosport Gymnastique sportive Gymnastique rythmique	Aérobic Cirque Danse Acrosport Gymnastique saut de cheval Gymnastique au sol Gymnastique rythmique	Aérobic Arts du cirque Danse Acrosport Gymnastique (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre) Gymnastique rythmique
CP4	Basket Football Handball Rugby Volley Ball Badminton Tennis de Table Boxe française Lutte	Basket-ball Football Handball Rugby Volley-ball Badminton Tennis de table Boxe française Judo	Basket-ball Football Handball Rugby Volley-ball Badminton Tennis de table Boxe française Judo
CP5		Course en durée Musculaton Natation en durée Relaxation Step	Course en durée Musculaton Natation en durée Step

CP 1 Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Retour	Collège	Voie pro	Lycée
CP1	Demi-fond Haies Hauteur Javelot Multi bond Relais vitesse Natation de vitesse Natation longue	Course de demi-fond Course de haies Saut en hauteur Lancer de javelot Pentabond Course de relais-vitesse Lancer de disque Natation de vitesse Natation de distance	Course de demi-fond Course de haies Saut en hauteur Lancer de javelot Pentabond Course de relais-vitesse Lancer du disque Natation de vitesse Natation de distance

Lancer de Javelot

- Niveau 1

A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.

Respecter les règles de sécurité.

- Niveau 2

Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limité d'essais en enchaînant sans rupture prise d'élan et phase finale de double appui.

Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

- 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.

Multi bond

- Niveau 1

A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés

Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.

- Niveau 2

A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds.

Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

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.

Course de Relais-vitesse

- Niveau 1

Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée.

Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.

- Niveau 2

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 x 40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire.

Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométrateur.

- 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.

Course de Demi-fond

- Niveau 1

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.

■ Niveau 2

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

■ 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 1

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités.

Respecter les règles de sécurité Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométrateur.

■ Niveau 2

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités.

Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

■ Niveau 3

Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.

■ Niveau 4

Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.

■ Niveau 5

Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.

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.

Saut en Hauteur

■ Niveau 1

A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire.

Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.

■ Niveau 2

A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu.

Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

■ 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.

Natation de distance

■ Niveau 1

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.

Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

■ Niveau 2

A partir d'un départ commandé réaliser, sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage.

Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en oeuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, de starter et de chronométrateur.

■ Niveau 3

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, sans arrêt, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

■ Niveau 4

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.

■ Niveau 5

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

Natation de vitesse

■ Niveau 1

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

■ Niveau 2

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.

Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur

■ Niveau 3

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, tout en adoptant une expiration aquatique.

■ Niveau 4

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané et récupérer dans l'eau.

■ Niveau 5

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.

CP 2 Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Retour	Collège	Voie pro	Lycée
CP2	Canoë Kayak Course d'orientation Escalade	Escalade Course d'orientation Natation sauvetage	Escalade Course d'orientation Natation sauvetage

Canoë Kayak

- Niveau 1

Conduire un déplacement en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension. Respecter les consignes de sécurité et l'environnement. Accepter le dessalage.

- Niveau 2

Choisir et conduire un déplacement avec précision en composant avec la force des éléments naturels.

Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité lors d'un dessalage. Reconnaître les caractéristiques du milieu de navigation.

Course d'orientation

- Niveau 1

Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts.

Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

- Niveau 2

Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu.

Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

- Niveau 3

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.

- Niveau 4

Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.

- Niveau 5

Construire une stratégie de course pour 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 des règles de sécurité.

Escalade

- Niveau 1

Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

Académie d'Aix-Marseille

■ Niveau 2

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

■ Niveau 3

Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6.

Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.

■ Niveau 4

Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6.

Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.

■ Niveau 5

Prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume pour grimper en tête des voies de difficulté proche de 6 ou plus...

Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.

Natation (Sauvetage)

■ Niveau 3

Conduire son déplacement sur une distance longue dans un temps imparti, choisir et adapter son mode de nage, franchir en immersion des obstacles disposés en surface pour remonter un objet immergé.

■ Niveau 4

Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.

■ Niveau 5

Conduire rapidement son déplacement 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.

CP 3 Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique

Retour	Collège	Voie pro	Lycée
CP3	Aérobic Arts du cirque Danse Acrosport Gymnastique sportive Gymnastique rythmique	Aérobic Cirque Danse Acrosport Gymnastique saut de cheval Gymnastique au sol Gymnastique rythmique	Aérobic Arts du cirque Danse Acrosport Gymnastique (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre) Gymnastique rythmique

Aérobic

- Niveau 1

Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

- Niveau 2

Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

- Niveau 3

Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.

- Niveau 4

Composer et présenter un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.

- Niveau 5

Composer et présenter un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.

Acrosport

- Niveau 1

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

- Niveau 2

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

■ Niveau 3

Composer et présenter 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...).

Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.

■ Niveau 4

Composer et présenter 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 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...).

Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents.

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.

■ Niveau 5

Composer et présenter 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.

Juger consiste à apprécier la diversité et l'originalité des éléments ainsi que la qualité d'exécution au service des effets chorégraphiques.

Gymnastique aux agrès

■ Niveau 1

Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions « tourner, se renverser ».

Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

■ Niveau 2

Dans le respect des règles de sécurité, concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'éléments gymniques combinant les actions de « voler, tourner, se renverser ».

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

■ Niveau 3

Composer et présenter deux séquences différentes constituées chacune de trois éléments enchaînés issus de trois familles gymniques distinctes, avec maîtrise et fluidité.

Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.

■ Niveau 4

Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité.

Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.

■ Niveau 5

Composer et présenter un enchaînement de huit éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de trois niveaux de difficulté) avec fluidité, amplitude et rythme.

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 1

Présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d'engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini.

Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

■ Niveau 2

Concevoir et présenter un enchaînement à visée artistique, en trio ou en quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec une musique.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

■ Niveau 3

Composer et présenter une prestation, avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, alliant esthétique/efficacité et émotion, en modalité collective (à trois ou quatre), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales (corps/engin).

■ Niveau 4

Composer et présenter une production, dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), 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

Composer et présenter une production, dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), 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.

Arts du Cirque

■ Niveau 1

Composer et présenter dans un espace orienté un numéro collectif organisé autour d'un thème incorporant à un jeu d'acteur des éléments simples issus d'au moins deux des trois familles.

Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.

Observer avec attention et apprécier avec respect les différentes prestations.

■ Niveau 2

Composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement.

Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.

■ Niveau 3

Composer et présenter un numéro collectif à partir de formes et de figures singulières en jonglage, acrobatie, équilibre.

Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation des différentes formes singulières.

■ Niveau 4

Composer et présenter une pièce collective à partir des différents arts du cirque, 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

Composer et présenter, une création collective concise et originale qui intègre plusieurs arts du cirque (jonglage, acrobatie, équilibre), 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 1

Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie.

Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.

Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.

■ Niveau 2

Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en relation avec le projet expressif.

Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.

■ Niveau 3

Composer et présenter 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), dans un espace scénique orienté.

Apprécier le degré de lisibilité du thème d'étude et l'interprétation des élèves danseurs.

■ Niveau 4

Composer et présenter 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.

Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique.

■ Niveau 5

Composer et présenter une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés et partagés, 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.

CP 4 Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.

Retour	Collège	Voie pro	Lycée
CP4	Basket Football Handball Rugby Volley Ball Badminton Tennis de Table Boxe française Lutte	Basket-ball Football Handball Rugby Volley-ball Badminton Tennis de table Boxe française Judo	Basket-ball Football Handball Rugby Volley-ball Badminton Tennis de table Boxe française Judo

Basket-ball

- Niveau 1

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

- Niveau 2

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.

- 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 1

Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble supposant une maîtrise suffisante du ballon pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.

Académie d'Aix-Marseille

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

■ Niveau 2

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant les montées de balle collectives par une continuité des actions avec et sans ballon.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.

■ 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 1

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

■ Niveau 2

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.

■ 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 1

Dans un jeu à effectif réduit et sur un terrain de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en-but adverse face à une défense qui cherche à freiner ou bloquer sa progression.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

■ Niveau 2

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en enchaînant des actions offensives basées sur l'alternative de jeu en pénétration ou en évitement face à une défense qui cherche à bloquer le plus tôt possible la progression du ballon.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage. Observer et coarbitrer.

■ 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 1

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par le renvoi de la balle, seul ou à l'aide d'un partenaire, depuis son espace favorable de marque en exploitant la profondeur du terrain adverse.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au renvoi de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

■ Niveau 2

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en organisant en situation favorable l'attaque intentionnelle de la cible adverse par des balles accélérées ou placées face à une défense qui s'organise.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à l'efficacité de l'attaque. Observer et coarbitrer.

Académie d'Aix-Marseille

■ 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 1

En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur.

Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.

■ Niveau 2

Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu du volant et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variés.

Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.

■ Niveau 3

Pour gagner le match, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable.

■ Niveau 4

Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.

■ Niveau 5

Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) face à un adversaire identifié.

Tennis de table

■ Niveau 1

En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en assurant la continuité de l'échange, en coup droit ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée.

Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.

■ Niveau 2

Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu, pour rompre l'échange par des frappes variées en vitesse et en direction, et en utilisant les premiers effets sur la balle notamment au service.

Académie d'Aix-Marseille

Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.

- Niveau 3

Pour gagner le match, Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point.

- Niveau 4

Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).

- Niveau 5

Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques face à des adversaires identifiés en enrichissant son jeu par l'emploi d'effets variés.

Boxe française

- Niveau 1

S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché.

Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

- Niveau 2

Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées.

Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

- Niveau 3

Pour gagner l'assaut, accepter l'affrontement et en intégrer les principes tout en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques.

- 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.

Lutte

- Niveau 1

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol.

Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

- Niveau 2

Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées.

Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

Judo

- Niveau 3

Pour gagner le combat, accepter l'affrontement et en intégrer les principes tout en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques.

- Niveau 4

Pour gagner le combat, mettre en œuvre un projet stratégique qui combine des techniques d'attaque et de défense pour dominer un adversaire en situation de randori.

- Niveau 5

Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.

CP 5 Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

Retour	Collège	Voie pro	Lycée
CP5		Course en durée Musculaton Natation en durée Relaxation Step	Course en durée Musculaton Natation en durée Step

Course en durée

- Niveau 3

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.

- Niveau 4

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)

- Niveau 5

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.

Musculaton

- Niveau 3

Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.

- Niveau 4

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculaton, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).

- Niveau 5

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculaton.

Natation en durée

- Niveau 3

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité, la durée et la nature de la nage, en rapport avec une référence personnalisée.

- Niveau 4

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, matériel...).

- Niveau 5

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage

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

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.

■ Niveau 4

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).

■ Niveau 5

Pour produire et identifier sur soi 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...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.