

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 1 (CA1) : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.

#### ACTIVITÉ : COURSE

##### Les 30 minutes par équipe

**But :** Par équipe de trois coureurs, parcourir la plus grande distance en 30 minutes (30').

**Organisation :** L'activité se déroule sur une piste d'athlétisme ou un parcours balisé. Les équipes ont 5 minutes pour établir une stratégie de course. Au minimum, un coureur doit toujours être en course. Au maximum ils peuvent être trois à courir. Chaque tour réalisé par un coureur crédite l'équipe de la distance parcourue (*par exemple : si les élèves sont deux à courir et parcourent 800 mètres, la distance créditée à l'équipe est de 1 600 mètres*). Chacun a la possibilité de marcher, mais cela est au détriment de la performance finale. Il y a possibilité de s'arrêter pour éventuellement donner le relais à un autre membre de l'équipe, mais cela doit se faire dans la zone dédiée où se situe l'enseignant.

Sur le temps imparti de l'épreuve, deux coureurs de l'équipe doivent parcourir 1 000 mètres côte à côte. La distance alors réalisée est bonifiée de 500 mètres : soit 2 500 mètres récupérés pour l'équipe. Les élèves choisissent à quel moment ils réalisent cette contrainte.

La classe est partagée en deux groupes : les coureurs / les observateurs. L'observateur comptabilise la distance de son coureur.

##### Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :

- *Défi en face à face sur une durée de 8'* : opposition entre deux coureurs de même niveau de deux équipes adverses. Départ en même temps. Le but est de parcourir plus de distance que son adversaire en 8'. L'équipe qui remporte le plus de défis sur le temps de l'épreuve gagne un bonus de 500 mètres qui se rajoute à la performance finale de l'équipe.

##### Choix laissés aux élèves :

- La gestion de leur récupération.
- L'allure de course.
- Le nombre de coureurs en course.
- Le placement de la contrainte « en côte à côte » au cours des 30 minutes d'épreuve.

##### Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

La distance parcourue par chaque coureur au regard de ses capacités, l'établissement d'un record personnel de distance, la distance totale de l'équipe...

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

**Les 30  
minutes en  
équipe**

Objectifs	CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.		APSA : Course
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Produire un enchaînement de courses ou une course et répartir ses efforts afin d'établir sa meilleure performance possible.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa VMA</li> <li>• Ses allures de courses lente (70% VMA), moyenne (80% VMA) et rapide (90% VMA).</li> <li>• Son profil de coureur en fonction de l'allure préférentielle mobilisée.</li> <li>• Les repères ressentis pendant et après l'effort : essoufflement, fatigue musculaire...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répartir son effort en modulant son allure de course sur l'ensemble des 30' pour optimiser la distance totale parcourue et terminer l'épreuve.</li> <li>• Prélever et utiliser des repères sur soi dans l'action pour gérer un projet de performance collective et l'emmener à son terme.</li> <li>• Mobiliser intentionnellement ses qualités physiques et mentales pour réussir à se surpasser.</li> <li>• Se coordonner au sein de l'équipe pour établir une stratégie de course à trois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en cherchant à progresser et finir l'épreuve.</li> <li>• Se surpasser pour l'équipe.</li> <li>• S'encourager.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Connaître et utiliser des techniques de gestion de course pour produire la distance la plus importante en 30'.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'une motricité de course efficace.</li> <li>• Le vocabulaire athlétique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses qualités (persistance à l'effort, persévérance mentale, temps de soutien à VMA...) pour mieux répartir son effort.</li> <li>• Courir en adoptant une attitude de course équilibrée et relâchée favorable à la création et à la conservation de vitesse.</li> <li>• Coordonner ses actions.</li> <li>• Placer son expiration afin de garantir la qualité des échanges respiratoires.</li> <li>• Adapter sa foulée à son allure de course.</li> <li>• S'engager dans un effort continu ou fractionné à son plus haut niveau de ressource.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'impliquer dans un effort long.</li> </ul>	

<b>S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</b>	<b>AFLP</b> : S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager et persévérer seul et en équipe pour produire une performance.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La référence à sa VMA et à ses temps antérieurs.</li> <li>• Son record personnel de distance en 30' et son profil de course (fractionnée ou en continu).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer ses performances antérieures pour réguler sa vitesse</li> <li>• Affiner son ressenti pour réguler sa course.</li> <li>• Mobiliser ses ressources dans des zones d'inconfort pour progresser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des zones d'inconfort pour battre son record au service de son équipe.</li> </ul>	
<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Observer, chronométrer et rendre compte pour conseiller.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Addition de distances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convertir les tours en distance de course.</li> <li>• Entrer des données de distance en utilisant les TICE.</li> <li>• Assumer les rôles de juge de départ et de zone de repos.</li> <li>• Conseiller ses partenaires pour ajuster la stratégie à la forme du moment.</li> <li>• S'adapter au potentiel du coureur le moins rapide lors de la contrainte du « côte à côte ».</li> <li>• Utiliser un tableur de calculs numériques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer avec rigueur et impartialité les rôles associés à l'organisation.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'échauffer pour enchaîner des courses en réalisant sa meilleure performance possible.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les phases et principes d'un échauffement</li> <li>• Les exercices et situations permettant un travail technique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressivement, augmenter la sollicitation énergétique pour amener le corps à produire une course ou un enchaînement de courses chronométrées.</li> <li>• Reproduire des gammes athlétiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter la répétition et l'échec momentané.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Identifier ses progrès et connaître son record pour se situer culturellement.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique.</li> <li>• Son niveau de performance, son record, ses zones de références pour se situer par rapport aux sportifs de haut niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimer en équipe un projet de temps cumulé pour établir sa stratégie de course.</li> <li>• Identifier ses progrès.</li> <li>• Situer la performance collective réalisée par rapport au record de France homme et femme sur 10 km.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul>	

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 1 (CA1) : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.

#### ACTIVITÉ : DEMI-FOND

##### Trois courses de 400 m (maximum) en peloton avec handicap.

**But :** Produire une série de 3 courses de  $\pm 400$  m, en peloton, à handicap en se classant le mieux possible.

**Organisation matérielle :** Piste de 400 m avec 1 plot tous les 5 m sur le 1<sup>er</sup> 100 m. 20 plots sont donc à disposer.

**1<sup>er</sup> course :** tous les coureurs (ayant un écart de temps sur 400 m  $< 20''$ ) se placent sur la même ligne de départ. À l'arrivée du 400 m, le chronométrateur mémorise les temps et annonce l'ordre d'arrivée des coureurs au fur et à mesure des passages. Pendant le temps de récupération, on note les temps de course et chacun repère sa performance.

**2<sup>e</sup> course :** les coureurs se positionnent à la corde dans l'ordre d'arrivée de la 1<sup>e</sup> course. Le coureur le plus rapide se place sur la ligne de départ du 400. Les suivants se positionnent sur leur plot en respectant la distance correspondant à l'écart de la première course. On attribue par convention un écart de 5 m par seconde d'écart. Le coureur le plus lent de la course 1 est donc placé en tête de la course 2. Exemple : si deux élèves ont eu 5 secondes d'écart en course 1, ils seront séparés par 5 plots à la course 2 (course à handicap).

**3<sup>e</sup> course :** même principe que précédemment. Les coureurs partent avec un handicap correspondant à leur classement de la course 2.

##### Attribution des points (se reporter à un tableau pré-rempli pour simplifier les calculs)

- La 1<sup>e</sup> course attribue **10 points** : le temps réalisé donne une note sur 10 points (voir exemple de barème ci-dessous)
- La 2<sup>e</sup> course à handicap attribue **5 points** : le 1<sup>er</sup> coureur obtient 5 points ( $5 \times 15 / 15$ ), le 2<sup>e</sup> obtient 4,7 points ( $5 \times 14 / 15$ ), etc. (se reporter au tableau)
- La 3<sup>e</sup> course à handicap attribue **4 points** : le 1<sup>er</sup> coureur obtient 4 points ( $4 \times 15 / 15$ ), le 2<sup>e</sup> obtient 3,7 points ( $4 \times 14 / 15$ ), etc. (se reporter au tableau)
- **1 point** supplémentaire est attribué aux coureurs améliorant leur classement à la 3<sup>e</sup> course.

##### Adaptations possibles :

- Adaptation du barème pour la 1<sup>e</sup> course en lien avec les caractéristiques des élèves. Possibilité de différencier un barème garçons/filles
- Appairer des coureurs de groupes différents et cumuler les points des deux coureurs. Cette option permet d'engager un travail en binôme, d'aborder les échanges sur des conseils stratégiques, de soutien et d'encouragements mutuels.
- Les 20 plots sont disposés sur les 100 m **avant** le 400 m. Le coureur le plus rapide est donc positionné **au départ du 500 m**. Si l'écart entre le meilleur coureur et le(s) moins rapide(s) dépasse 20'' (donc 20 plots) alors le moins rapide sera positionné au départ du 400 m.
- L'arrivée peut être filmée pour établir la « photo finish ». Certaines applications numériques le permettent aussi.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

##### Course en peloton

Objectifs	CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.		APSA : Demi-fond
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Enchaîner lucidement trois courses de ±400 m à la plus grande vitesse possible pour se placer au meilleur rang possible dans une course en peloton.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notions de VMA comme repère d'entraînement, d'allures de course.</li> <li>• Les tactiques de courses possibles (au train, par à-coups, par accélération progressive, au sprint...).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dans un effort optimal dès la première course afin de réaliser la meilleure performance sur la première course tout en ayant les ressources pour terminer les deux autres courses dans les meilleures conditions.</li> <li>• Établir une stratégie de course permettant de se placer dans le peloton.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager avec loyauté dans une course en peloton.</li> <li>• Persévérer pour progresser au fil de la séquence.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.		
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>AFLP</b> : S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager à une allure optimale en se basant sur les temps et ressentis précédents et persévérer pour finir l'épreuve.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les références à VMA et temps antérieurs.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer ses performances antérieures pour réguler sa vitesse dès le 1<sup>er</sup> 400 m.</li> <li>• Repérer les qualités et caractéristiques des adversaires.</li> <li>• Affiner son ressenti pour réguler sa stratégie de course.</li> <li>• Gérer l'enchaînement des 3 courses pour mener l'épreuve à son terme.</li> <li>• Accepter l'effort et sa répétition dans des zones d'inconfort.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude réflexive sur sa pratique.</li> <li>• Persévérer malgré la fatigue.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assurer les rôles d'organisateur et d'aide pour ses partenaires.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Addition de temps.</li> <li>• Organisation de la situation (1 plot tous les 5 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer son résultat dans un tableau à double entrée.</li> <li>• Assurer les rôles de starter et juge de départ (coureurs au bon plot lors du handicap).</li> <li>• Utilisation possible d'un tableur pour conserver les performances réalisées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer avec rigueur et impartialité les rôles d'organisation.</li> <li>• Focaliser son attention sur la tâche à accomplir.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'échauffer de façon autonome et mener un échauffement avant une série de courses.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique.</li> <li>• Étirements activo-dynamiques et passifs : leur placement et fonction.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir s'échauffer (structurer son échauffement qui sera progressif, modéré, continu et complet).</li> <li>• Identifier ses forces et faiblesses athlétiques.</li> <li>• Reproduire des gammes athlétiques.</li> <li>• Chronométrer à la seconde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de se préparer progressivement et complètement avant de s'engager au maximum de ses capacités.</li> <li>• Accepter la répétition et l'échec momentané.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Connaître ses temps de référence sur 400 m et des temps de niveau international.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire athlétique spécifique (la corde, cycle de jambe, etc.).</li> <li>• Temps de référence internationale féminine et masculine sur 400 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Proposer des alternatives possibles.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier.</li> <li>• Situer sa meilleure performance au regard des performances réalisées par les athlètes de haut niveau.</li> <li>• S'engager dans une course avec un but qui se réfère à une performance connue (la sienne ou un record).</li> <li>• Formuler un projet de temps de course lucide et adapté en référence à un historique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul>	

**Tableaux d'attribution des points**

**Exemple de barème pour la 1<sup>er</sup> course (sur 10 pts)**

perf.	> 2'30	2'25	2'20	2'15	2'10	2'05	2'00	1'55	1'50	1'45	1'40	1'30	1'25	1'20	1'15	1'10	1'05	1'00	55"	< 50"
pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10

Attribution des points pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> courses en fonction du classement

<b>5 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	5	4	3	2	1																			
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	1	2	3	4	5																		
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,8	1,6	2,4	3,2	4																		
<b>6 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	6	5	4	3	2	1																		
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,8	1,7	2,5	3,3	4,2	5																	
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,7	1,3	2,0	2,7	3,3	4																	
<b>7 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	7	6	5	4	3	2	1																	
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,7	1,4	2,1	2,9	3,6	4,3	5																
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,6	1,1	1,7	2,3	2,9	3,4	4																
<b>8 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	8	7	6	5	4	3	2	1																
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,6	1,3	1,9	2,5	3,1	3,8	4,4	5															
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4															
<b>9 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	9	8	7	6	5	4	3	2	1															
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,6	1,1	1,7	2,2	2,8	3,3	3,9	4,4	5														
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,4	0,9	1,3	1,8	2,2	2,7	3,1	3,6	4														
<b>10 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1														
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5													
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4													
<b>11 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1													
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,5	0,9	1,4	1,8	2,3	2,7	3,2	3,6	4,1	4,5	5												
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,4	0,7	1,1	1,5	1,8	2,2	2,5	2,9	3,3	3,6	4												
<b>12 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1												
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,4	0,8	1,3	1,7	2,1	2,5	2,9	3,3	3,8	4,2	4,6	5											
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,7	1,0	1,3	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,7	4											
<b>13 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1											
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,4	0,8	1,2	1,5	1,9	2,3	2,7	3,1	3,5	3,8	4,2	4,6	5										
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4										
<b>14 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,4	0,7	1,1	1,4	1,8	2,1	2,5	2,9	3,2	3,6	3,9	4,3	4,6	5									
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,6	0,9	1,1	1,4	1,7	2,0	2,3	2,6	2,9	3,1	3,4	3,7	4									
<b>15 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1									
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,3	0,7	1,0	1,3	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,7	4,0	4,3	4,7	5								
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,5	0,8	1,1	1,3	1,6	1,9	2,1	2,4	2,7	2,9	3,2	3,5	3,7	4								

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 2 (CA2) : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.

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

#### ACTIVITÉ : ESCALADE

##### L'escalade en binôme

**But :** Par équipe de deux, grimper entièrement trois voies (dont une est grimpée par les deux grimpeurs) au meilleur niveau.

##### Organisation :

Mur avec voies verticales cotées de 3c à 6a ou blocs de difficulté identifiée.

**1<sup>er</sup> temps :** chaque élève identifie la voie qu'il peut grimper à son meilleur niveau et s'accrédite les points correspondants.

Cotation des voies	3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
Points	1	2	3	4	5	6	7	8

**2<sup>e</sup> temps :** les binômes se constituent (de façon autonome ou guidée par l'enseignant). Une confrontation s'engage avec un binôme dont le total de points est identique ou proche.

**3<sup>e</sup> temps :** travail sur voie. Chaque binôme définit et travaille les trois voies qu'il souhaite grimper. Chaque grimpeur grimpe deux voies dont l'une est commune. Cette voie est l'occasion d'échanges et d'entraide renforcés.

**4<sup>e</sup> temps :** la confrontation face à un binôme adverse. Une seule tentative par voie n'est autorisée. L'ordre de passage est laissé au choix des élèves. Le binôme ayant le meilleur total sur les trois voies (quatre ascensions) remporte le défi. En cas d'égalité, le binôme ayant réalisé le meilleur temps remporte la confrontation. La dimension temporelle apporte une gestion "risque /sécurité" supplémentaire à prendre en compte dans la préparation.

##### Adaptations possibles :

- Dans le cadre d'un suivi sur la séquence, les deux grimpeurs du binôme gagnant sont crédités d'un point supplémentaire avant sa prochaine rencontre.
- La constitution des binômes peut changer à chaque cours.
- Possibilité de remplacer les voies par des blocs.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

##### Escalade en binôme

Objectifs	CA2 : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.		APSA : Escalade
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Connaître ses potentialités pour choisir des voies / blocs de difficulté adaptée à ses ressources. Être en mesure de visualiser un premier itinéraire sur la voie ou une technique à utiliser pour réussir le bloc.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique (prises, carres, techniques de pas...).</li> <li>• Les éléments définissant la difficulté d'une voie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir une voie d'un niveau réalisable pour soi.</li> <li>• Observer et mémoriser les techniques efficaces.</li> <li>• Appliquer et reproduire des techniques dans des voies de difficulté optimale.</li> <li>• Aider au choix et à l'apprentissage de son partenaire.</li> <li>• Lire la voie avant le départ et mémoriser les premiers mouvements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrer son attention et maîtriser son appréhension du déséquilibre.</li> <li>• Accepter de s'engager dans des voies difficiles pour soi, mais réalisables.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Repérer et mobiliser les techniques adaptées à la configuration du bloc ou de la voie.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p>
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'une progression équilibrée (placement du CG par rapport aux appuis et au relief, orientation des lignes de force, surfaces d'appui, relâchement et actions des bras, PME...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir s'équiper, s'encorder, assurer, parer.</li> <li>• S'entraîner et répéter les techniques de placement et déplacement des segments.</li> <li>• Chercher et adopter des placements et déplacements permettant d'utiliser des prises de plus en plus éloignées et/ou petites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de persévérer dans la recherche de solutions efficaces.</li> <li>• Accepter la chute et la prise de risque.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Repérer les voies réalisables pour soi et son partenaire, au meilleur niveau possible. Repérer les passages présentant des particularités pour adapter sa motricité ou ses choix d'itinéraire au fur et à mesure de son parcours.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation et indicateurs pour estimer une progression efficace (répartition des masses, action des segments, placement et surface des appuis...).</li> <li>• Les éléments qui constituent la difficulté d'une voie (taille, forme, orientation, densité des prises, inclinaison du support...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les causes de l'échec en s'appuyant sur son propre ressenti, sur les remarques de son partenaire ou sur un support vidéo éventuel.</li> <li>• Planifier l'ordre d'enchaînement des deux voies.</li> <li>• Visualiser les passages difficiles pour imaginer une technique adaptée et la réaliser.</li> <li>• Identifier les points de repos pour mettre en place une PME.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester ambitieux, mais réaliste par rapport à ses ressources.</li> <li>• Rester ouvert aux propositions de son partenaire.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : S'impliquer dans les rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assurer son partenaire et/ou contre-assurer, communiquer et s'entraider dans l'apprentissage.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'attribution des points et règlement de l'opposition.</li> <li>• Les principes d'assurance en 4 temps.</li> <li>• Les nœuds d'encordement et d'arrêt.</li> <li>• Le protocole de vérification de la cordée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aider son partenaire en le conseillant sur une réalisation technique ou dans les choix de voie.</li> <li>• Assurer en 4 temps.</li> <li>• Prendre des indices sur la progression de son grimpeur pour adapter sa vitesse d'assurance.</li> <li>• En tant que contre-assureur, réaliser un nœud de sécurisation*.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager un partenaire.</li> <li>• Respecter les adversaires.</li> <li>• Être concentré et réactif, prêt à intervenir.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager physiquement et mentalement dans des voies maîtrisées à son meilleur niveau de réalisation.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments définissant la difficulté d'une voie.</li> <li>• Les principes d'échauffement (<i>général, spécifique, modéré, progressif, continu, complet</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir s'échauffer spécifiquement.</li> <li>• Contrôler son déplacement, sa respiration, sa concentration jusqu'au sommet.</li> <li>• Communiquer (relations calmes et sereines) pendant l'ascension.</li> <li>• Savoir récupérer et s'étirer entre chaque tentative.</li> <li>• Placer ses efforts au bon moment au bon endroit.</li> <li>• Savoir chuter et accepter les moments d'équilibres incertains.</li> <li>• Estimer si la voie est adaptée à son niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire la relation de confiance grimpeur-assureur en adoptant une attitude sereine et sérieuse.</li> <li>• Accepter la prise de risque (dans un cadre optimal de sécurité passive et active).</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Appliquer les règles de sécurité d'une grimpe en moulinette et/ou en bloc.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les consignes de sécurité passive et active.</li> <li>• Les procédures d'alerte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évoluer dans le calme et sans bruit.</li> <li>• Comprendre et appliquer les consignes d'assurance (s'équiper, s'encorder, assurer, parer en bloc, réaliser un nœud d'arrêt).</li> <li>• Appliquer les consignes sur la gestion du matériel</li> <li>• Rester vigilant sur l'évolution de ses partenaires.</li> <li>• En bloc, intervenir pour parer dans certaines conditions jugées nécessaires.</li> <li>• Maîtriser et respecter les principes relatifs aux différentes procédures de sécurité du PASS académique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude responsable pour soi et pour les autres.</li> </ul>	

\* Nœud de sécurisation : corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache » en dessous du système frein de l'assureur et à proximité de celui-ci, dès que les mains du grimpeur dépassent 4 mètres environ (soit la deuxième dégainé). Ce dispositif ou tout autre dispositif mis en place empêchant le retour au sol doit être contrôlé par l'enseignant.



### Champ d'apprentissage 2 (CA2) : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.

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

#### ACTIVITÉ : VTT

##### Le circuit à choix chronométré

**But :** Réaliser un circuit chronométré en adaptant son itinéraire aux obstacles et au terrain.

##### Organisation :

Un circuit chronométré comprenant 10 segments correspondant aux différents types de difficultés rencontrées dans la séquence d'apprentissage (dénivelé positif/négatif élevé, obstacle haut, changements de direction, maniabilité, vitesse...).

Pour chaque segment, 3 niveaux de réalisation sont proposés (valant 1, 2 ou 3 pts), matérialisés par des plots de couleurs différentes.

Afin de vérifier la capacité à identifier, choisir voire renoncer à un itinéraire, certains peuvent être impossibles à réaliser.

Afin de mesurer l'engagement individuel, certains sont de niveau inférieur/supérieur à celui validé au cours de la séquence d'apprentissage.

##### Choix laissés aux élèves :

Niveau de difficulté du parcours, choisi à l'issue d'une reconnaissance à pied avec un partenaire. Chaque élève complète sa fiche indiquant le niveau envisagé (1, 2 ou 3) pour chaque segment.

##### Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ d'apprentissage :

- Le défi peut être envisagé en créant deux circuits identiques. Les élèves dont le niveau est équivalent s'affrontent en parallèle sur ces circuits.
- Course poursuite à élimination avec départ différé à handicap.
- Course aux points par équipe.

##### Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

On apprécie la vitesse de réalisation des 3 parcours successifs et le niveau produit lors du troisième parcours. Les critères de chute, de pose de pieds, de temps et de difficulté sont essentiels.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

**VTT**

Objectifs	CA2 : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.	APSA : VTT	
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Piloter son vélo en utilisant les trajectoires adaptées à son niveau et au terrain, le cas échéant, savoir renoncer.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La notion d'allure, de vitesse et d'effort en rapport à ses ressources et au milieu.</li> <li>• Niveaux de difficulté des parcours et paramètres qui justifient cette difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emprunter des trajectoires complexes en conservant sa stabilité à faible vitesse ou en courbe.</li> <li>• Contrôler sa vitesse.</li> <li>• Positionner le corps par rapport au vélo selon la configuration du terrain pour rester équilibré.</li> <li>• Identifier les causes d'un renoncement : fatigue excessive, nature du terrain, condition climatique.</li> <li>• S'engager de façon raisonnable et ne pas se mettre en danger.</li> <li>• Optimiser la gestion du couple : prise de risque/ performance.</li> <li>• Prendre des repères sur soi et sur le terrain et les utiliser pour réguler sa pratique, sa vitesse, ses trajectoires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps, de l'espace et de ses ressources.</li> <li>• Savoir renoncer pour optimiser le retour dans le temps prévu. Le renoncement est un acte volontaire et anticipé.</li> <li>• Être à l'écoute de l'évolution de son état physique.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Utiliser des techniques de pilotage pour conduire sa trajectoire en fonction des caractéristiques du terrain.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trajectoires les mieux adaptées à la vitesse et à son équilibre.</li> <li>• Le dosage et la répartition du freinage.</li> <li>• Les moyens pour composer avec les forces ou contrecarrer leurs contraintes : vitesse, angle d'inclinaison, pression, modification des appuis, regard...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser des fondamentaux (équilibre, freinage, propulsion et pilotage) au service de l'anticipation.</li> <li>• Équilibrer poids du corps et déclivité du terrain.</li> <li>• Choisir et anticiper le braquet pour mettre la propulsion au service de la vitesse de franchissement.</li> <li>• Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage et maintenir une allure efficiente en fonction du terrain et des obstacles rencontrés.</li> <li>• Tracer des trajectoires précises.</li> <li>• S'engager rapidement dans un virage en utilisant son corps et une trajectoire appropriée.</li> <li>• Freiner de façon dissociée (avant/arrière).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être vigilant pour anticiper les différents obstacles.</li> </ul>

S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<p><b>AFLP</b> : Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.</p> <p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Prendre des informations pour prévoir son itinéraire avant son déplacement, notamment lors de la reconnaissance des segments du parcours.</p>		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La particularité des obstacles, des différents types de difficultés rencontrées (dénivelé positif/négatif élevé, obstacle haut, changements de direction, maniabilité, vitesse...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lire le terrain de façon prédictive (proche / lointain)</li> <li>Sélectionner des informations sur des zones clefs permettant des choix efficaces.</li> <li>Repérer les passages présentant des particularités pour adapter sa vitesse, sa trajectoire et les techniques employées pour franchir et/ou contourner l'obstacle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Focaliser son attention avant chaque parcours et/ou sur des zones particulières.</li> <li>Accepter l'effort, répéter si nécessaire pour s'améliorer.</li> <li>Accepter le conseil d'un autre pour s'améliorer.</li> </ul>
Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	<p><b>AFLP</b> : S'impliquer dans les rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</p> <p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'impliquer dans les rôles (chronométreurs, juges, secouriste, réparateur ...) pour assurer le bon fonctionnement de l'activité.</p>		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les procédures pour alerter, protéger, secourir.</li> <li>Les protocoles de déplacement en sécurité pour soi et pour les autres (règles de priorité et de sécurité sur la route, les chemins).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer son rôle dans la chaîne d'alerte et de secours.</li> <li>Appliquer les procédures pour alerter, protéger, secourir.</li> <li>Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.</li> <li>Grâce à l'observation, aider son camarade dans la planification et la régulation de son projet de déplacement.</li> <li>Réparer et régler son vélo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être attentif aux déplacements de ses camarades.</li> <li>Encourager les camarades en difficulté, les aider.</li> <li>Devenir éco-citoyen en veillant à ne pas dégrader le milieu et en le laissant vierge après passage.</li> </ul>
Construire durablement sa santé	<p><b>AFLP</b> : Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</p> <p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager sur un itinéraire comportant des passages accidentés en rapport avec son niveau de ressources.</p>		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les émotions et leurs conséquences : la peur amenant des crispations et de la fatigue physique ; le sentiment d'euphorie peut aboutir à un engagement trop important et amener elle aussi à la chute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des techniques pour ne pas se laisser submerger par des émotions perturbant l'efficacité : la respiration, rechercher le relâchement musculaire.</li> <li>Prendre un risque calculé qui respecte les règles de sécurité passive et active.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oser s'engager dans un niveau de parcours perçu comme proche de ses limites en maîtrisant ses émotions.</li> <li>Savoir renoncer si la difficulté n'est pas adaptée à son niveau.</li> </ul>
Accéder au patrimoine culturel	<p><b>AFLP</b> : Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.</p> <p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Se préparer pour conduire son itinéraire en toute sécurité.</p>		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interventions mécaniques de base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'équiper (tenue adaptée à la météo, à la pratique, alimentation...).</li> <li>S'alimenter et boire en fonction de la durée de la pratique.</li> <li>Prendre des informations sur l'évolution de la météo.</li> <li>Communiquer le trajet prévu à une tierce personne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter la réglementation afférente à l'environnement de pratique (chemin, route, respect de la propriété privée...).</li> </ul>

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT  
COMMUN

**Champ d'apprentissage 3 (CA3) : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui.**

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève réalise une prestation qui vise à produire intentionnellement des effets esthétiques ou émotionnels pour un spectateur ou un juge.

#### ACTIVITÉ : ACROSPORT

**But :** Réaliser un enchaînement composé de 4 à 5 éléments collectifs et 2 éléments individuels. Ces éléments privilégient les formes dynamiques prévalidées lors de la séquence. Quelques exigences cadrent l'enchaînement : une hauteur maximale d'un étage, des éléments statiques privilégiant un démontage dynamique, un renversement obligatoire seul ou avec aide. Des liaisons chorégraphiques sont encouragées et peuvent provenir de l'initiative de l'enseignant.

**Organisation :** Par groupe de 4 à 5 élèves. Les éléments collectifs peuvent bénéficier de l'aide des partenaires, que ce soit pendant le montage, le démontage ou le maintien. Ils sont comptabilisés de la même manière avec ou sans aide. Les élèves se répartissent les rôles de porteur(s), voltigeur(s) et aide(s), ils participent, chacun, à au moins 3 éléments collectifs dans le rôle de porteur ou voltigeur.

Les formations sont le duo, le trio et le quatuor, il est possible d'en choisir une seule parmi celles-ci pour répondre aux exigences.

Les éléments gymniques individuels et collectifs sont répertoriés par un code proposé par l'enseignant

Lors des éléments collectifs, en cas de besoin, l'aide peut venir de personnes d'un autre groupe.

Juger la prestation à l'aide de critères dans deux secteurs parmi trois : difficulté – exécution

#### Les choix pour l'élève :

- La formation présentée : duo et /ou trio et/ou quatuor ou une seule formation.
- La répartition des rôles de porteur/voltigeur/aide.
- Le nombre d'éléments collectifs de type statique par rapport aux dynamiques (exemple : 1 statique et 3 dynamiques ou 2/2...)
- L'aménagement du matériel pour les éléments gymniques individuels.
- La mise d'une partie plus ou moins importante de points sur la composition de l'enchaînement ou le nombre d'éléments collectifs.

#### Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :

- *Sous forme de confrontation symbolique* : Réaliser les 2 enchaînements en question-réponse
- *Sous forme de tirage au sort* : Les équipes tirent les « cartes contraintes » qui permettent de se focaliser sur un thème : l'espace utilisé, le type de formation, le type de déplacement, l'entrée sortie de scène... l'enseignant prévoit suffisamment de cartes et de contraintes en fonction de l'intention pédagogique.
- *Sous forme de « loto acro »* : chaque groupe tire au sort une carte regroupant 4 éléments statiques ou dynamiques en duo, trio ou quatuor. Les élèves doivent organiser ces éléments pour les enchaîner, les répéter puis présenter leur enchaînement acrobatique devant les juges. Les cartes sont classées selon le degré de difficulté des figures. Le groupe gagne le nombre de points associé à la valeur de la carte si les critères de sécurité et d'exécution sont tous respectés.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

#### Acrosport

**Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :**

- S'organiser pour donner la fiche d'évaluation remplie des éléments collectifs et individuels indiqués dans l'ordre de présentation, avec les noms des élèves qui les réalisent.
- S'organiser pour apporter son support musical.
- S'organiser pour prévoir les aménagements (tremplin, tapis...) ainsi que les aides si elles sont extérieures au groupe.
- S'échauffer collectivement sur une surface annexe à celle de l'évaluation, puis prévoir ce qu'ils répètent pendant les deux minutes avant leur passage sur la surface d'évaluation.
- Valoriser la composition de l'enchaînement par des gestes chorégraphiques ou un élément collectif supplémentaire : la répartition des points dans l'évaluation est distribuée différemment en fonction du choix effectué.

Objectifs	CA3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.		APSA : Acrosport
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Maîtriser ses émotions pour produire devant des juges un enchaînement acrobatique de figures statiques et/ou dynamiques afin de créer des effets sur les spectateurs.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les exigences de composition et le code de pointage.</li> <li>• Connaître les règles d'action et de sécurité liées aux différents rôles (porteur-voltigeur-aide) et au type de travail (statique, dynamique).</li> <li>• Se connaître pour choisir le rôle le plus adapté dans le groupe.</li> <li>• Connaître ses placements dans chaque élément collectif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se détacher du regard porté sur la personne pour se concentrer sur la réalisation des éléments.</li> <li>• Appliquer précisément ce qui est prévu tout en restant attentif à ses partenaires.</li> <li>• Réaliser un montage et un démontage en continuité, avec fluidité et sécurité, avec des placements précis et stables.</li> <li>• Coordonner son action à celle des autres durant tout l'enchaînement.</li> <li>• Maintenir les positions statiques sans bouger.</li> <li>• Rechercher la plus belle exécution possible en amplifiant les actions et les gestes.</li> <li>• Reproduire fidèlement au code les éléments collectifs et individuels.</li> <li>• Lier avec fluidité acrobaties et gestes chorégraphiés.</li> <li>• Mesurer le rapport difficulté/exécution en fonction du code de pointage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses camarades en les préservant dans l'action.</li> <li>• Chercher à faire son plus beau passage devant les autres.</li> <li>• Se présenter à son niveau.</li> <li>• Respecter les principes de sécurité liés à chaque élément gymnique.</li> <li>• Se focaliser sur ce qu'il y 'a à faire malgré le regard d'autrui.</li> </ul>	

**AFLP** : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.

**Ce qui se traduit dans cette pratique par** : Mobiliser les principes d'efficacité pour produire des figures maîtrisées et acrobatiques.

Développer sa motricité (suite)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes prises liées aux éléments collectifs.</li> <li>• Les principes d'équilibration et de régulation à plusieurs (placements, postures).</li> <li>• Les techniques d'aide : points de support, placement par rapport à ses partenaires.</li> <li>• Les principes de réception pour le voltigeur et de rattrape pour les porteurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Porteur en statique</i> : monter son voltigeur au-dessus de ses appuis puis réguler l'équilibre de la pyramide jusqu'à la descente.</li> <li>• <i>Voltigeur en statique</i> : monter au-dessus des appuis du porteur jusqu'à la position recherchée puis rester gainé sans bouger jusqu'à la descente.</li> <li>• Synchroniser ses actions pour transmettre efficacement les forces favorisant l'amplitude de la figure.</li> <li>• <i>Porteur en dynamique</i> : Chercher son voltigeur le plus tôt possible pour accompagner sa réception.</li> <li>• Faciliter les rotations en les accompagnant.</li> <li>• <i>Voltigeur en dynamique</i> : rester gainé et tonique tout au long du mouvement avec une réception active et stabilisée.</li> <li>• Anticiper sa réception.</li> <li>• Aller vers des appuis moins larges et vers plus de hauteur en statique, vers plus de rotations en dynamique.</li> <li>• Aller vers plus d'envol en dynamique.</li> <li>• Oser, raisonnablement, aller vers plus de rotation en dynamique.</li> <li>• Coordonner ses actions et les synchroniser lorsque nécessaire.</li> <li>• Construire ou stabiliser la verticale renversée en groupe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être responsable de la sécurité de ses partenaires durant toute la réalisation jusqu'au retour au sol.</li> <li>• Être disponible pour ses partenaires.</li> <li>• Maîtriser ses émotions lors des réalisations nouvelles.</li> <li>• Instaurer un climat de confiance entre partenaires.</li> </ul>

**AFLP** : Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.

**Ce qui se traduit dans cette pratique par** : Se préparer mentalement et s'être suffisamment entraîné pour réaliser un enchaînement de figures acrobatiques, maîtrisé et mémorisé.

S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir quand un élément collectif ou individuel peut être validé.</li> <li>• Ses éléments collectifs validés dans le carnet d'entraînement.</li> <li>• Ceux qui permettent le meilleur rapport exécution/difficulté pour les intégrer dans des liaisons chorégraphiées.</li> <li>• Les principes d'échauffement liés à l'activité.</li> <li>• Les principes de progressivité dans l'action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter un élément gymnique collectif ou individuel jusqu'à ce qu'il soit maîtrisé et validé.</li> <li>• S'observer à partir de supports vidéo pour se corriger jusqu'à la maîtrise de l'élément.</li> <li>• Répéter l'enchaînement par partie progressivement élargie.</li> <li>• Répéter pour corriger les parties vécues comme plus difficiles.</li> <li>• Tester des changements de rôles, de placements, pour s'améliorer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort jusqu'au résultat souhaité selon le code.</li> <li>• Respecter la progressivité des éléments gymniques.</li> <li>• Accepter de refaire des éléments gymniques plus simples afin de mieux intégrer certains repères avant de tenter de nouveau des complexifications.</li> <li>• Accepter l'aide à travers les critiques de ses camarades.</li> <li>• Être concentré pour maîtriser ses émotions.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Observer et juger une prestation à partir de critères explicites et connus de tous.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fautes liées aux trois secteurs de notation : difficulté/exécution/artistique.</li> <li>• Les règles liées à la validité d'un élément collectif statique et dynamique.</li> <li>• Les différents degrés dans les fautes.</li> <li>• Les exigences de composition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre et identifier différents critères d'observation (par l'utilisation de la vidéo et/ou en direct).</li> <li>• Repérer les fautes et les noter instantanément sur la fiche.</li> <li>• Reconnaître le degré de la faute et pouvoir l'expliquer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre une pénalité seulement si la certitude est établie à partir d'indicateurs reconnus par tous.</li> <li>• Être impartial dans son jugement.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Prévoir et mémoriser sa prestation entièrement en restant concentré.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'intensité requise par les différents éléments gymniques.</li> <li>• Organisation logique et sécuritaire d'un enchaînement d'éléments.</li> <li>• Des éléments que l'on maîtrise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser l'enchaînement en testant différentes possibilités (Exemples : mettre les éléments gymniques les plus éprouvants au début, alterner la difficulté des éléments avec des gestes chorégraphiques permettant de récupérer, mettre l'élément gymnique collectif le plus marquant en fin...).</li> <li>• Utiliser la représentation mentale collective pour mimer l'enchaînement en cas de fatigue ou en amont du passage.</li> <li>• Adapter son effort à ses ressources.</li> <li>• Privilégier l'alternance dans les types d'efforts.</li> <li>• Savoir renoncer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer ses ressentis à ses partenaires.</li> <li>• Être à l'écoute de soi et de ses partenaires.</li> <li>• Focaliser son attention sur les principes sécuritaires et d'efficacité dans le montage et le démontage des figures tout au long de la prestation.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'enrichir des éléments de la culture acrobatique pour s'ouvrir culturellement.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les origines de l'activité.</li> <li>• Les différents secteurs de notation : difficulté/exécution/artistique.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique à la discipline : statique/dynamique/formation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître comment se situe une prestation par rapport aux autres.</li> <li>• Visionner des prestations de haut niveau pour se situer.</li> <li>• S'inspirer d'enchaînements de professionnels pour enrichir sa prestation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être bienveillant lors de toutes les prestations.</li> </ul>	

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 3 (CA3) : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui.

Dans ce champ l'élève apprend à réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui.

#### ACTIVITÉ : GYMNASTIQUE

##### Les défis par équipe

**But :** Remporter le défi face à un binôme adverse.

**Organisation :** Un binôme (gymnaste-juge) va défier un autre binôme.

Le gymnaste 1 propose un mini-enchaînement de deux éléments au gymnaste 2 (exemple : roulade élevée + saut tour complet).

Après un temps d'entraînement de quelques minutes pour parfaire le mini-enchaînement, les deux gymnastes sont filmés par un logiciel sur tablette permettant un visionnage au ralenti et un marquage sur la vidéo.

Les juges se mettent d'accord avant de commencer sur trois observables simples (exemple : tête rentrée / alignement / amplitude). Après avoir filmé les deux gymnastes, les juges attribuent une note sur 4 (1 point par critère observable + 1 point pour la fluidité de la liaison).

Lors d'un défi, chaque membre du binôme sera une fois juge, une fois gymnaste.

Le juge devient ensuite gymnaste et affronte l'autre membre de l'équipe adverse. L'équipe qui remporte le plus de points sur 8 (2 passages, 4 points) gagne le défi.

Les binômes sont constitués en regroupant les élèves par niveau hétérogène en leur sein.

Lors de la phase d'entraînement, les élèves utilisent les tablettes pour réaliser de l'autoscopie.

- Le défi peut être lancé sur un choix libre d'éléments ou orienté par l'enseignant sur des familles d'éléments avec ou sans ordre imposé. Il peut aussi être judicieux de laisser les élèves découvrir la meilleure façon d'agencer les deux éléments.
- L'enseignant peut organiser un tournoi sur une leçon ou deux pour déterminer le meilleur binôme.

##### Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :

- *Par équipe de quatre.* Les défis s'organisent sur **4 agrès**. Chaque gymnaste va défier un autre gymnaste de l'équipe adverse avec un mini-enchaînement de 2 éléments sur un agrès de son choix. Sur chaque agrès, l'équipe doit désigner un juge. Tous les membres de l'équipe auront été gymnaste et juge. Le but est de rapporter le plus de points à son équipe: défi remporté = 1 point. Pour gagner le défi, il faut valider plus de critères que son adversaire. Il peut y avoir un bonus pour un élément particulier ciblé dans l'enchaînement proposé par le gymnaste qui lance le défi.
- *Le défi peut se réaliser sur un enchaînement au mini-trampoline.* Établir un code spécifique avec des sauts de valeur A, B, C, D, demander au groupe d'enchaîner 3 sauts communs + 1 saut de « sa spécialité ». L'ensemble des élèves fait donc 4 sauts soit 16 sauts enchaînés pour l'équipe par vague. Les juges vérifient : la difficulté, l'équilibre en vol, l'équilibre à la réception, la qualité de l'exécution. Le jugement peut se faire à l'aide de Plickers sur tablette pour apprécier chaque saut.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

Les défis par  
équipe

Objectifs	CA3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.		APSA : gymnastique
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Maitriser ses émotions pour produire devant des juges un enchaînement d'éléments acrobatiques ou gymniques afin de créer des effets sur les spectateurs.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les exigences de composition et le code de pointage.</li> <li>• Les règles d'action et de sécurité liées aux différents rôles (gymnaste-pareur) et au type de travail (acrobatique, gymnique).</li> <li>• Se connaître pour choisir ses éléments en fonction de son niveau.</li> <li>• Le rapport difficulté/exécution en fonction du code de pointage.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester concentré sur ce qu'il y a à faire malgré le regard d'autrui.</li> <li>• Être à l'écoute de son corps, trouver des repères proprioceptifs et kinesthésiques.</li> <li>• Coordonner ses actions durant tout l'enchaînement.</li> <li>• Anticiper l'élément suivant à la fin d'un élément pour donner plus de fluidité à l'enchaînement.</li> <li>• Maintenir les positions statiques trois secondes sans bouger lorsque nécessaire.</li> <li>• Rechercher la meilleure exécution en recherchant l'amplitude et la précision des gestes.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer le regard des juges et des spectateurs.</li> <li>• Respecter ses camarades pendant leur passage.</li> <li>• Chercher à faire son plus beau passage devant les autres.</li> <li>• Se présenter à son niveau.</li> <li>• Respecter les principes de sécurité liés à chaque élément.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.		
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Mobiliser les principes d'efficacité pour produire des éléments maitrisés.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes positions de corps liées aux éléments.</li> <li>• Les principes d'équilibration et de régulation (placements, postures).</li> <li>• Les actions à réaliser : impulser, tourner, enruler, gainer, se renverser, combiner.</li> <li>• Les principes de base pour combiner deux éléments.</li> <li>• Le matériel nécessaire à sa sécurité.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation longitudinale : engager la rotation par les épaules et rester gainé.</li> <li>• Rotation latérale : coordonner les actions, les alignements et placer le regard, gainage de mise.</li> <li>• Rotation avant-arrière : rentrer sa tête et enruler la colonne vertébrale, donner de la vitesse.</li> <li>• Se renverser : rechercher l'alignement des segments et un gainage des ceintures scapulaires et pelviennes.</li> <li>• Rechercher l'amplitude et la précision des gestes.</li> <li>• Oser, raisonnablement, aller vers plus de complexification.</li> <li>• Coordonner ses actions et les synchroniser quand cela est nécessaire.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être responsable de sa sécurité et de celle de son binôme durant toute la réalisation.</li> <li>• Être disponible pour ses partenaires.</li> <li>• Maîtriser ses émotions lors des réalisations nouvelles.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Se mettre en condition pour réaliser un enchaînement d'éléments maitrisés et mémorisés.		
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir quand un élément peut être validé.</li> <li>• Connaître ses éléments du code utilisé.</li> <li>• Connaître ceux qui permettent le meilleur rapport exécution/difficulté pour les intégrer</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter un élément gymnique collectif ou individuel jusqu'à ce qu'il soit maitrisé et validé.</li> <li>• Répéter un élément jusqu'à ce qu'il soit validé.</li> <li>• Travailler deux éléments entre eux pour les combiner au mieux.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort jusqu'au résultat souhaité selon le code.</li> <li>• Analyser sa prestation et</li> </ul>

	<p>dans l'enchaînement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les principes d'échauffement liés à l'activité.</li> <li>• Connaître les principes de progressivité dans l'action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expérimenter les enchaînements d'éléments dans un sens et dans l'autre.</li> <li>• S'observer à partir de supports vidéos pour se corriger jusqu'à la maîtrise de l'élément.</li> <li>• Répéter l'enchaînement par partie progressivement élargie.</li> <li>• Répéter pour corriger les parties vécues comme plus difficiles.</li> <li>• Tester plusieurs éléments et plusieurs déplacements, pour s'améliorer.</li> </ul>	<p>celle de son partenaire avec lucidité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpréter les données sans critiquer.</li> </ul>
<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Juger une prestation à partir de critères explicites et connus de tous.		
	<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les fautes liées aux trois secteurs de notation : difficulté/exécution/artistique.</li> <li>• Connaître les règles liées à la validité d'un élément.</li> <li>• Connaître les différents degrés dans les fautes.</li> <li>• Connaître les exigences de composition.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer les fautes et les noter instantanément sur la fiche.</li> <li>• Reconnaître le degré de la faute et pouvoir l'expliquer.</li> <li>• Différencier une faute liée à l'exécution et à la difficulté.</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre une pénalité seulement si je suis certain(e) de celle-ci.</li> <li>• Être impartial dans son jugement.</li> </ul>
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Prévoir et mémoriser sa prestation		
	<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'intensité requise par les différents éléments gymniques.</li> <li>• Privilégier l'alternance dans les types d'efforts.</li> <li>• Avoir connaissance de son potentiel.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser l'enchaînement en testant différentes possibilités : mettre les éléments gymniques les plus éprouvants au début, alterner la difficulté des éléments avec des gestes chorégraphiques permettant de récupérer, mettre l'élément le plus marquant en fin...</li> <li>• Utiliser la représentation mentale collective : mimer l'enchaînement en cas de fatigue ou en préparation avant les passages.</li> <li>• Adapter son effort à ses ressources.</li> <li>• Savoir renoncer.</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer ses ressentis à ses partenaires.</li> <li>• Être à l'écoute de soi et de ses partenaires.</li> <li>• Être réfléchi.</li> </ul>
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Justifier l'intérêt de faire simple et maîtrisé plutôt que difficile, mais incorrect.		
	<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir reconnaître les différents secteurs de notation : difficulté, exécution, artistique.</li> <li>• Connaître le vocabulaire spécifique à la discipline : acrobatie, espace, équilibre, pilé, élément, enchaînement, combinaison d'éléments, gainage.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître comment se situe une prestation par rapport aux autres.</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focaliser son attention sur ce que font les gymnastes en dehors de toute affectivité.</li> <li>• Être bienveillant lors de toutes les prestations.</li> </ul>



### Champ d'apprentissage 4 (CA4) : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.

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

#### ACTIVITÉ : TENNIS DE TABLE

<p>Exemple de forme scolaire de pratique :</p> <p><b>Tennis de table en équipe</b></p>	<p><b>Tennis de table en opposition en simple et double</b></p> <p><b>But :</b> Rempporter la confrontation face à un binôme adverse dans un système de décompte aménagé.</p> <p><b>Organisation :</b> Deux binômes (A1-A2 contre B1-B2). Règlement standard simplifié. Changement de serveur tous les deux points. Possibilité de laisser des choix aux élèves dans le règlement utilisé par les deux équipes (exemple : « deux chances au service, comme au tennis »).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Succession de trois phases d'opposition en « score acquis » : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1er simple : A1 face à B1 jusqu'à 7 points ;</li> <li>○ 2e simple : A2 face à B2 de 7 à 14 points ;</li> <li>○ Double (A1-A2 face à B1-B2) de 14 à 21 points.</li> </ul> </li> <li>• Les binômes sont constitués à partir d'une hiérarchisation des élèves de la classe, sur la base d'un tournoi initial individuel et sont formés avec un écart de classement proche et équivalent. Exemple : joueurs n° 3 et n° 13 face aux joueurs n° 4 et n° 12.</li> <li>• Avant chaque phase d'opposition, un temps d'entraînement est laissé à chaque binôme pour se préparer. Lors de ce moment, les élèves peuvent s'entraider, jouer en coopération pour travailler un coup particulier, un point faible identifié ou élaborer un projet tactique face aux adversaires connus.</li> <li>• Lors de la première phase (A1 face à B1), les joueurs « n° 2 » coachent leurs partenaires et récupèrent leurs scores pour commencer leur propre opposition (2<sup>e</sup> simple de 7 à 14 points).</li> <li>• Lors de la deuxième phase, les rôles s'inversent. A1 et B1 coachent les joueurs A2 et B2. Il est important que ces élèves moins bien classés dans la hiérarchie générale puissent apporter leur soutien et leurs conseils aux joueurs plus habiles.</li> <li>• La troisième phase est une opposition de double. Les règles classiques de changement de serveur s'appliquent (service dans la diagonale de droite avec changement et rotation du serveur tous les 2 points).</li> </ul>
--	---

Objectifs	CA4 : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.		APSA : Tennis de table
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'aider d'un partenaire coach pour faire les meilleurs choix.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principes tactiques simples (fixation, débordement, contre-pied, accélération, ventre-pongiste...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produire un service assuré avec l'intention de déséquilibrer l'adversaire (directions et vitesses variées).</li> <li>Assurer une attaque efficace sur un retour facile.</li> <li>Saisir l'opportunité de l'attaque décisive lorsqu'elle se présente.</li> <li>Identifier les points forts et faibles de son propre jeu et de celui de son partenaire.</li> <li>Repérer les points forts et points faibles des joueurs adverses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter l'organisation adoptée et les consignes décidées en équipe.</li> </ul>
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marque et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Progresser dans la maîtrise technique du renvoi de balle avec une intention de rupture dès le service.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les coups d'attaque (smash, effets, balle placée...).</li> <li>Les actions de défense (loin de la table, blocs, poussettes...).</li> <li>Le vocabulaire spécifique à l'activité (let, poussette, bloc, smash, coupé, lifté...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabiliser la prise de raquette (sans changement coup droit/revers).</li> <li>Construire la distance de frappe, la rotation du haut du corps en coup droit.</li> <li>Adopter une attitude pré-active, mobile.</li> <li>Se concentrer à chaque échange.</li> <li>Identifier les balles favorables pour accélérer ou produire un coup décisif.</li> <li>Maîtriser coup droit et revers sur balle facile.</li> <li>Se reculer pour défendre ou avancer pour bloquer.</li> <li>Comprendre et produire un début d'effet au service.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> <li>S'encourager même dans les phases de jeu défavorables (erreurs des partenaires, perte de points...).</li> </ul>
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>AFLP</b> : Persévérer face à la difficulté et accepter de répéter pour améliorer son efficacité motrice.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Identifier et répéter les techniques efficaces d'attaque et de défense.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les critères permettant de caractériser un joueur (exemples ci-contre)</li> <li>Indicateurs des qualités de jeu (fautes directes, attaques réussies en coup droit/revers, croisées décroisées...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer <i>a minima</i> une caractéristique du jeu adverse (qualité du service, placement, déplacements, frappe revers/coup droit, patience, production d'effets, défense...).</li> <li>Utilisation possible d'une fiche statistique pour aider à l'analyse du jeu.</li> <li>Accepter de répéter pour stabiliser une technique efficace et la mobiliser dans le jeu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser sa prestation et celle de son partenaire avec lucidité.</li> <li>Interpréter les données sans critiquer.</li> <li>Faire preuve de persévérance.</li> </ul>	

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.					
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Intégrer les règles du jeu, respecter les adversaires. Observer et aider son partenaire dans l'efficacité du jeu.					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Connaissances</th> <th>Capacités</th> <th>Attitudes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de jeu partagées.</li> <li>• Règles de sécurité.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre ou d'auto arbitrage avec impartialité et loyauté. Annoncer clairement le score avant chaque service.</li> <li>• Pouvoir analyser ses erreurs en fin de match avec son partenaire.</li> <li>• Assurer le rôle de coach et de partenaire (conseils techniques, tactiques, « psychologiques »).</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir écouter des conseils d'un partenaire même s'il est jugé moins habile.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Respecter les adversaires et maîtriser ses émotions.</li> <li>• Accepter la répétition et l'échec momentané.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Connaissances	Capacités	Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de jeu partagées.</li> <li>• Règles de sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre ou d'auto arbitrage avec impartialité et loyauté. Annoncer clairement le score avant chaque service.</li> <li>• Pouvoir analyser ses erreurs en fin de match avec son partenaire.</li> <li>• Assurer le rôle de coach et de partenaire (conseils techniques, tactiques, « psychologiques »).</li> </ul>
Connaissances	Capacités	Attitudes				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de jeu partagées.</li> <li>• Règles de sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre ou d'auto arbitrage avec impartialité et loyauté. Annoncer clairement le score avant chaque service.</li> <li>• Pouvoir analyser ses erreurs en fin de match avec son partenaire.</li> <li>• Assurer le rôle de coach et de partenaire (conseils techniques, tactiques, « psychologiques »).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir écouter des conseils d'un partenaire même s'il est jugé moins habile.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Respecter les adversaires et maîtriser ses émotions.</li> <li>• Accepter la répétition et l'échec momentané.</li> </ul>				

  

<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.					
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'échauffer, se concerter avant chaque rencontre.					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Connaissances</th> <th>Capacités</th> <th>Attitudes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique ou tactique spécifique.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses besoins individuels principaux.</li> <li>• Utiliser les temps de coopération pour renforcer ses points faibles.</li> <li>• Choisir les exercices adaptés pour répéter et progresser dans la réalisation technique.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focaliser son attention avant chaque engagement en adoptant une routine de concentration.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Connaissances	Capacités	Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique ou tactique spécifique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses besoins individuels principaux.</li> <li>• Utiliser les temps de coopération pour renforcer ses points faibles.</li> <li>• Choisir les exercices adaptés pour répéter et progresser dans la réalisation technique.</li> </ul>
Connaissances	Capacités	Attitudes				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique ou tactique spécifique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses besoins individuels principaux.</li> <li>• Utiliser les temps de coopération pour renforcer ses points faibles.</li> <li>• Choisir les exercices adaptés pour répéter et progresser dans la réalisation technique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Focaliser son attention avant chaque engagement en adoptant une routine de concentration.</li> </ul>				

  

<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.					
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Justifier l'intérêt des adaptations règlementaires. S'informer et échanger sur l'actualité sportive locale et nationale.					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Connaissances</th> <th>Capacités</th> <th>Attitudes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire spécifique.</li> <li>• Éléments culturels de l'activité (exemple: noms et nationalités des meilleurs joueurs mondiaux).</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Connaissances	Capacités	Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire spécifique.</li> <li>• Éléments culturels de l'activité (exemple: noms et nationalités des meilleurs joueurs mondiaux).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier.</li> </ul>
Connaissances	Capacités	Attitudes				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire spécifique.</li> <li>• Éléments culturels de l'activité (exemple: noms et nationalités des meilleurs joueurs mondiaux).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul>				

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 4 (CA4) : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.

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

#### ACTIVITÉ : VOLLEY-BALL

##### Le 3x3

**But** : En 3x3, remporter le tournoi en utilisant les règles adaptées à ses ressources.

**Organisation** : Sur demi-terrain (4.5m x 6 m à 7m). La dimension des terrains permet un indice de franchissement élevé, donc un volume de jeu important, favorable aux progrès moteurs. Par ailleurs, la largeur du terrain permet d'engager simultanément 12 élèves par terrain (3x3 sur deux demi-terrains). Poule de 3 ou 4 équipes. Deux manches successives par match. Deux engagements successifs maximums par joueur.

##### Les choix laissés aux élèves :

- **Choix de la hauteur du filet** : dans un rapport de force collectif équilibré, les deux équipes choisissent la hauteur du filet entre 2.00 m et 2.30m selon les qualités physiques des joueurs.
- **Choix de la deuxième touche de balle, garante de la continuité du jeu.** Trois niveaux sont proposés :
  - N1 (en début de séquence) : attrapé-bloqué-lancé à deux mains (en supination) de bas en haut avec pied pivot possible pour se réorienter après la prise de balle. Un temps d'arrêt court est autorisé entre la prise de balle et le lancer.
  - N2 (encouragé sur l'ensemble de la séquence) : attrapé-lancé sans pied pivot (pré-orientation des appuis avant prise de balle) et sans temps d'arrêt du ballon (le ballon est toujours en mouvement bien qu'il soit momentanément tenu).
  - N3 (accepté en fin de séquence pour les joueurs experts) : passe à dix doigts (balle prise au-dessus de la ligne des épaules, mains en pronation). Cette action accélère le jeu, mais diminue la précision et le temps disponible pour s'organiser.
- **Choix du service** :
  - N1 : balle lancée de bas en haut à deux mains (sans rotation du ballon).
  - N2 : balle frappée à la cuillère ou service tennis avec possibilité d'avancer dans le terrain pour servir (si la balle est frappée de bas en haut).

##### Aménagement possible du décompte des points :

- Nombre de points par manche (11 ou 15 ou 21) selon le temps disponible.
- Neutralisation de la marque si le ballon est touché au contre. En d'autres termes, lorsqu'un joueur réussit à toucher au contre un ballon attaqué par les adversaires, ceux-ci ne peuvent plus marquer lors de l'échange en cours qui se poursuit néanmoins. Cet aménagement incite le joueur au filet à être actif pour freiner l'attaque adverse.
- Bonification du score sur point direct (ballon atteignant directement la cible) ou sur balle touchée par **un seul** adversaire qui ne parvient pas à renvoyer vers un partenaire ou à faire franchir le filet. Remarque : une faute directe adverse ne donne pas de bonification.
- « Qui perd-sert » : donner le service (avec conditions facilitantes) à l'équipe qui a perdu le point.

##### Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

Le volume de jeu, le nombre de fautes directes, le nombre d'attaques produites, le pourcentage de points bonus...

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

**Volley-ball en  
3x3**

Objectifs	CA4 : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.		APSA : Volley-ball
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Choisir les conditions facilitantes et les utiliser pour attaquer dans un espace libre.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aménagements du règlement et leurs intérêts tactiques.</li> <li>• Les zones du terrain qui mettent régulièrement en difficulté l'équipe adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la balle en jeu et créer les conditions d'attaque (placée ou frappée à une main) grâce à une deuxième touche facilitée.</li> <li>• Repérer les points forts et points faibles adverses.</li> <li>• Communiquer dans l'équipe pour prévenir les coéquipiers d'une opportunité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les consignes décidées en équipe.</li> <li>• Focaliser son attention sur l'identification des espaces libres chez les adversaires.</li> </ul>
<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marque et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.			
<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Attaquer dans de bonnes conditions grâce à une deuxième touche de balle facilitée. Gêner l'attaque par un contre.			
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'attaque (depuis la zone avant, ballon placé ou frappé).</li> <li>• Les actions de défense (contre, couverture du terrain).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique à l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se rendre disponible pour se déplacer vite sous la balle.</li> <li>• S'identifier en tant que receveur.</li> <li>• Donner du temps à ses partenaires (produire des trajectoires hautes et orientées).</li> <li>• Amener le ballon en zone avant en condition facilitante.</li> <li>• Maîtriser l'attrapé-lancé.</li> <li>• Frapper ou placer le ballon pour diminuer le temps d'organisation des adversaires (frappe main haute sur balle facile).</li> <li>• Freiner l'attaque adverse (contrer).</li> <li>• Agir pour protéger sa cible (défense basse pour relever le ballon).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> <li>• S'encourager même dans les phases de jeu défavorables (erreurs des partenaires, perte de points...).</li> </ul>
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>AFLP</b> : Persévérer face à la difficulté et accepter de répéter pour améliorer son efficacité motrice.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Dans les phases d'entraînement, identifier et répéter les techniques efficaces d'attaque et de défense pour progresser.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indices de rapport de force (indice de franchissement, volume de jeu, fautes directes, points directs, nombre de contres...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer une motricité de base : déplacements rapides, orientation des épaules, tonicité au contact.</li> <li>• Reproduire une gestuelle efficace et sécuritaire.</li> <li>• Repérer les attaques efficaces.</li> <li>• Utiliser des données chiffrées pour évaluer et s'évaluer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de persévérer et de répéter pour progresser.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• Interpréter les données sans critiquer.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assimiler les règles et les respecter. Les faire respecter en tant qu'arbitre. Communiquer et s'entraider pour faire les bons choix.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de jeu partagées.</li> <li>• Règles de sécurité, au filet notamment lors des contres et des smashes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre avec impartialité et loyauté.</li> <li>• Adopter une attitude sereine et distanciée. Intervenir clairement, de façon audible.</li> <li>• Pouvoir expliquer ses décisions en fin de match.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de loyauté et de respect des partenaires/adversaires.</li> <li>• Accepter la défaite et la victoire avec humilité.</li> <li>• Savoir s'écouter dans l'équipe pour prendre les décisions tactiques concertées.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'échauffer, se concerter avant chaque rencontre.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique ou tactique spécifique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en équipe et réaliser une routine d'échauffement.</li> <li>• Se concerter pour redéfinir les consignes à respecter.</li> <li>• Choisir les exercices adaptés pour répéter et progresser dans la réalisation technique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dès l'échauffement dans les décisions et le travail de l'équipe.</li> <li>• Se concentrer avant chaque mise en jeu.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Justifier l'intérêt des adaptations règlementaires. S'informer et échanger sur l'actualité sportive locale et nationale.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire spécifique.</li> <li>• Connaître quelques éléments culturels de l'activité sportive de référence (nationalité des meilleures équipes mondiales par exemple).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier (variables de choix et règles de jeu).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul>	

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 5 (CA5) : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

#### ACTIVITÉ : CROSS-TRAINING

**But :** Réaliser une séance d'entraînement de 16' à 24' alternant phases de travail et de repos au sein d'une équipe de trois.

**Organisation :** L'élève organise son « travail du jour » en le séquencant autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité élevée. Ces exercices appartiennent à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage.

Chaque exercice prévoit 2 ou 3 niveaux de difficulté afin de permettre entre chaque round à l'élève de réguler le niveau de difficulté de son W.O.D (travail du jour) pour assurer la continuité de l'entraînement et finir.

La séance proposée adapte le choix des exercices, leur enchainement et la forme de travail à l'effet recherché afin de répondre au mobile personnel de développement de l'élève.

Le METCON (le cœur de séance) se réalise individuellement au sein d'une équipe de 3 élèves. Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, coach et chronométrateur.

Le coach-conseil rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs...

*Les effets recherchés (résultats des séances d'entraînement)*

- Amélioration de la puissance explosive.
- Amélioration de l'endurance.

*Trois types de travail peuvent être utilisés et mis en lien avec les ressentis associés à chaque charge d'entraînement (temps d'effort et niveau de difficulté des exercices)*

- Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees...).
- Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre...).
- Travail axé sur développement cardio-respiratoire (course à pied, rameur, corde à sauter...).

**Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :**

*Le concours par équipe :* Chaque tour réalisé à haute intensité et dans le respect des critères techniques et sécuritaires de posture et de placement permet de rapporter 1 point à son équipe. L'objectif est de rapporter le maximum de points à chaque séance (fil rouge). Cela suppose de la part de l'élève de choisir le niveau de difficulté d'exercice adapté à ses ressources, de s'engager dans des zones d'effort maximales au regard de son potentiel et de gérer son effort pour finir sa session.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

#### Cross- training

*W.O.D en relais* : Sous forme de relais en équipe sur un circuit prédéfini, identique pour tous. Les élèves organisent l'ordre de passage au sein du relais en fonction de leurs points forts. Le but est de gagner le défi sur 16' (soit deux rounds : faire le plus de tours possible en 16', soit au classement : finir premiers à la fin des 16').

*Le défi au temps* : Chaque élève peut défier un autre élève sur un enchaînement d'exercices choisi ensemble et réalisé en parallèle. Le gagnant est celui qui finit son WOD en premier.

*Individuellement dans une optique de progrès personnel ou de record personnel à battre* :

- L'objectif sera de réaliser le maximum de répétitions dans un temps donné (AMRAP).
- L'objectif sera de réaliser le plus rapidement possible un nombre de répétitions fixes.

**Les choix laissés à l'élève** : Les exercices et leur enchaînement (soit 2 ou 3 tours ou rounds de 8' ou 4 à 6 rounds de 4' avec une récupération entre chaque round de 4' à 12' selon la méthode utilisée) / La méthode d'entraînement et les paramètres de la séance / La valence de sa séance (solicitation cardiaque, force, métabolique, zone du corps ciblée...).

**Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation** :

- La maîtrise technique des exercices, l'intensité de l'engagement (avec prise de fréquence cardiaque comme témoin de cet engagement), la gestion de son effort par le choix du degré de difficulté des exercices, les trajets moteurs, la vitesse d'exécution, la posture.
- La cohérence du thème avec le choix des exercices, de la méthode, la répartition optimale des efforts.
- L'engagement dans le rôle de coach-conseil, la pertinence des conseils, l'attention, l'esprit d'entraide et de solidarité au sein de l'équipe...

Objectifs	CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.	APSA : Cross-training
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.	
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Construire et maîtriser les postures et principes d'efficacité techniques pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entraînement du jour au service de son projet de développement personnel.	
	Connaissances	Capacités
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des exercices polyarticulaires relatifs aux 4 dimensions d'intervention : haut du corps, bas du corps, cardio et gainage.</li> <li>• Les postures et les trajets moteurs pour agir en sécurité.</li> <li>• Les muscles sollicités et leur localisation et fonction.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter sa respiration pendant l'effort pour garantir la qualité des échanges respiratoires.</li> <li>• Placer son regard dans le respect des courbures anatomiques.</li> <li>• Contrôler sa posture (tonus, gainage et placement du bassin) ainsi que la coordination de ses mouvements malgré l'enchaînement des rounds à haute intensité.</li> <li>• S'engager et maintenir la continuité de l'effort pour développer sa santé, sa condition physique.</li> <li>• Formuler son mobile personnel de développement avec guidage de l'enseignant.</li> <li>• Construire son W.O.D en appliquant les principes de construction (alternance des efforts, positionnement des exercices...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer pour aller jusqu'au bout de sa session en adaptant le niveau de difficulté.</li> <li>• Rester concentré sur la réalisation de chaque exercice malgré la fatigue.</li> </ul>

	<b>AFLP</b> : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Mettre en relation ses ressentis avec la maîtrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour mesurer son engagement et le réguler.		
<i>Développer sa motricité (suite)</i>	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents ressentis associés à un travail à haute intensité.</li> <li>• Des exercices et leurs degrés de difficultés progressifs pour se constituer un répertoire d'exercices.</li> <li>• Des indicateurs d'engagement pour pouvoir le mesurer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relever et exprimer ses ressentis, les exploiter pour choisir les paramètres de sa séance du jour (mettre en mot et utiliser).</li> <li>• Associer une méthode d'entraînement à haute intensité à l'effet recherché.</li> <li>• Mettre en relation une intensité de travail et des effets cardio-respiratoires, musculaires, psychologiques... pour ajuster les charges de travail.</li> <li>• Mettre en place une stratégie afin de réaliser au mieux « son entraînement du jour » adapter le niveau de difficulté de l'exercice, leur agencement et la charge de travail pour conserver un engagement optimal alliant maîtrise et engagement réel et visible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être à l'écoute de ses ressentis.</li> <li>• Accepter de remettre en cause son programme pour le réguler ensuite en fonction du ressenti.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Mobiliser les méthodes d'entraînement à haute intensité, analyser ses ressentis pour fonder les choix de paramètres de son « travail du jour ».		
<b>S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</b>	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de construction d'un W.O.D.</li> <li>• Les différentes phases d'une séance d'entraînement (<i>warm up</i> ou échauffement, <i>skills</i> ou perfectionnement technique, <i>METCON</i> ou cœur de séance, étirement).</li> <li>• La notion d'effort fractionné à haute intensité (HIIT).</li> <li>• La notion de travail anaérobie.</li> <li>• Les différentes façons de s'entraîner pour viser les effets recherchés (Tabata, HIIT...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éprouver diverses méthodes testées lors de séances types données par l'enseignant.</li> <li>• Prendre son pouls sur 15" pour contrôler l'intensité de son engagement.</li> <li>• Renseigner son carnet d'entraînement pour garder des traces des données réalisées.</li> <li>• Mettre en œuvre une séance d'entraînement en fractionné à haute intensité.</li> <li>• Séquencer le ratio temps de travail / temps de repos en fonction de ses ressentis (30"/30" - 15"/15" - 20"/10"/45"/15" - 1'/1'...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de diminuer la difficulté d'un exercice pour garantir la continuité de l'entraînement.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assumer le rôle de conseiller pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de diminuer la difficulté d'un exercice pour garantir la continuité de l'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échanger avec le pratiquant sur ses choix de paramètres.</li> <li>• Le renseigner sur le résultat de ses observations.</li> <li>• Observer pour rendre compte et corriger.</li> <li>• Conseiller autrui sur des consignes techniques pour progresser.</li> <li>• Chronométrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter les conseils d'autrui et tenter de les appliquer.</li> <li>• Se mettre spontanément au service des autres en cas de besoin.</li> <li>• Focaliser son attention sur des éléments précis.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager dans sa zone de haute intensité pour créer les conditions des progrès.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les quelques indicateurs visibles permettant d'apprécier son niveau d'engagement dans l'effort.</li> <li>• Les étirements post exercices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser les exercices dans le respect des principes d'efficacité et de sécurité.</li> <li>• Choisir des paramètres adaptés à son niveau de ressources pour viser sa zone d'effort cible...</li> <li>• Prendre des informations sur soi pour identifier sa zone d'effort optimale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter l'inconfort induit par un travail à haute intensité.</li> <li>• Persévérer.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Intégrer des conseils d'entraînement et de diététique pour prendre de la distance par rapport aux dérives du surentraînement et du dopage.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> <li>• La signification des anglicismes utilisés dans cette activité (MET.CON., W.O.D., Cross-fitness, Round, H.I.I.T...)</li> <li>• Les excès et dérives du surentraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formuler de façon claire son projet d'entraînement à l'oral.</li> <li>• Prendre du recul sur la pratique de référence.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude mesurée.</li> <li>• Écouter pour envisager d'autres visions de l'activité que celle initialement convoquée.</li> </ul>	

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 5 (CA5) : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

#### ACTIVITÉ : NATATION EN DURÉE

**But :** Réaliser une séance de 500 m de nage (avec deux modes de nage différents), hors échauffement. Cette séance servira l'un des trois thèmes d'entraînement visant :

- L'amélioration de la puissance aérobie.
- L'amélioration de la capacité aérobie.
- L'amélioration de l'endurance fondamentale.

**Organisation :**

*1<sup>er</sup> temps :* l'élève apprend à identifier sa fréquence cardiaque approximative associée à deux intensités de nage, l'une modérée (seuil aérobie), l'autre soutenue (seuil anaérobie).

*2<sup>e</sup> temps :* il prévoit la répartition de ces intensités sur la totalité des 500 m. L'unité minimale de nage est de 50 m (1 aller/retour en bassin de 25 m) pour permettre une utilisation plus fiable de la FC. Sa fiche d'entraînement est constituée de 10 lignes identifiant l'intensité retenue pour chaque 50 m, la FC prévue pour chaque 50 m et la récupération éventuelle.

- Intensité modérée : « je nage tranquillement et ma FC est d'environ (exemple) 38 pulsations sur 15" »
- Intensité soutenue : « je nage énergiquement et ma FC est d'environ (exemple) 42 pulsations sur 15" »

*Dans une approche ludique,* chaque élève tente de rapporter le plus de points sur sa séance sachant que :

- La FC est prise par le nageur et un partenaire en même temps en regardant l'horloge murale.
- Tout 50 m effectué à intensité modérée rapporte 1 point.
- Tout 50 m effectué à intensité soutenue rapporte 1,5 point.
- Toute récupération passive (arrêt) fait perdre 1 point par tranche de 15". Seuls les arrêts en bout de 50 m sont autorisés.
- Tout écart de FC de plus de 2 pulsations (sur 15") fait perdre 1 point.

**Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :**

*Individuellement* dans une optique de progrès personnel.

*En binôme dans une optique d'opposition :* marquer le maximum de points (indépendamment du thème choisi).

*En équipe,* en appariant des nageurs de thèmes identiques ou différents puisque chacun a les mêmes chances de marquer des points, quels que soient ses ressources initiales et le thème qu'il choisit de poursuivre.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

**Natation en  
durée**

**Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :**

- La nature de l'intensité de chaque 50 m (Mod., Sout.) vérifiable par la prise inopinée de l'enseignant une à deux fois au cours du 500 m en fonction du nombre de nageurs.
- La FC pour chaque 50 m (tolérance de + ou - 2 BPM par prise du pouls sur 15") en tenant compte de l'intensité de nage et de l'évolution de la séance.
- Les critères d'évaluation pourront être : la qualité de l'échauffement, la cohérence thème/intensité, l'intégration des intensités de nage (indicateur = écart FC prévue / FC constatée), la répartition optimale des efforts (indicateur = nombre de points marqués révélant l'intensité et la récupération)...

<b>Objectifs</b>	<b>CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b>		<b>APSA : Natation en durée</b>
<b>Développer sa motricité</b>	<b>AFLP</b> : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Améliorer sa technique dans deux modes de nage et intégrer deux allures de nage différentes.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notions de FC de repos, FC max d'effort.</li> <li>• Notions de thèmes d'entraînement.</li> <li>• Répartition des efforts (modérés, soutenus).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en œuvre les principes d'efficacité de propulsion, de respiration et d'équilibration dans deux modes de nage.</li> <li>• Identifier sa FC moyenne associée à deux intensités de nage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans un effort long et dans un milieu perçu comme contraignant.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Ressentir les indices d'intensité de nage pour la réguler.		
<b>S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</b>	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notion d'effort fractionné et continu.</li> <li>• Récupération et intensité d'effort.</li> <li>• Rôle du matériel (pull-buoy, planche, palmes) pour la technique de nage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier deux intensités de nage en variant le rapport amplitude/fréquence.</li> <li>• Prendre sa FC à l'issue d'un travail à intensité modérée puis soutenue.</li> <li>• Percevoir l'évolution de la FC et des ressentis de fatigue au fur et à mesure de l'effort consenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Focaliser son attention sur ses ressentis tout en effectuant des longueurs à intensité variée.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		
<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Éprouver différentes modalités d'enchaînement des intensités de nage pour construire une séance personnalisée.			
<b>S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</b>	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa FC personnalisée.</li> <li>• Le ressenti respiratoire, musculaire, général.</li> <li>• Les phases et qualités d'un bon échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tester différentes formes de séries alternant des enchaînements de durée et de récupération diverses.</li> <li>• Utiliser des matériels différents en respectant la variation des intensités de nage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager à différentes intensités de nage et de persévérer jusqu'au bout des 500 m.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Effectuer un travail individualisé, mais pas individuel.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La répartition des intensités en fonction des différents thèmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir sa séance en concertation avec un camarade ayant choisi le même thème.</li> <li>• Comparer ses fréquences cardiaques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se placer au service d'un autre nageur pour aider à la conception de sa séance.</li> <li>• S'intéresser à l'expérience d'un autre nageur.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Doser les alternances d'intensité pour servir un thème d'entraînement choisi.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les techniques des différents modes de nage.</li> <li>• Les principes d'efficacité et d'efficience de nage (respiration, équilibration, propulsion).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder une trace de ses réalisations en remplissant son carnet d'entraînement.</li> <li>• Réguler son effort en fonction de l'intensité ressentie et de la FC constatée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en dosant son effort pour terminer l'épreuve en respectant les FC cibles.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Comprendre l'intérêt d'une construction de séance d'entraînement dépassant l'apprentissage de la nage.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les exercices (éducatifs) permettant de travailler la respiration, l'équilibration, la propulsion, voire les virages.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer les conseils d'entraînement et conseils diététiques.</li> <li>• Comprendre que les acquisitions ne sont pas que techniques.</li> <li>• Prendre conscience des progrès et des effets bénéfiques d'une pratique régulière sur sa santé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de pratiquer cette activité en collectivité et dans une tenue adaptée.</li> </ul>	