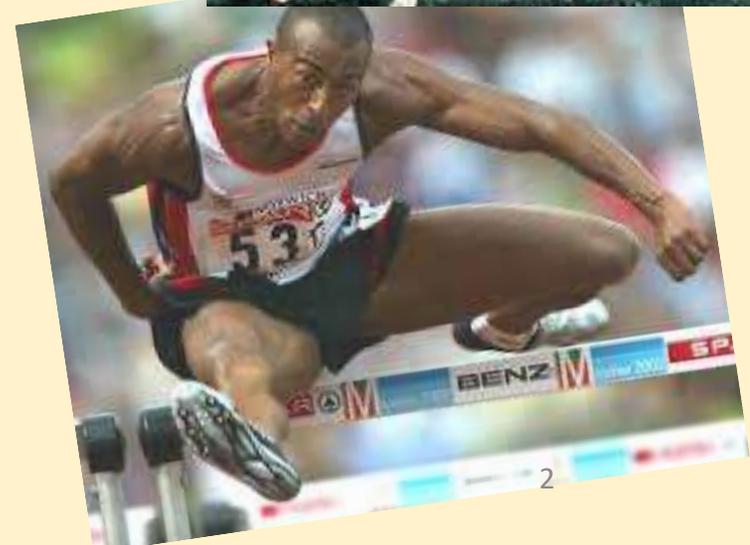


# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE,  
MESURABLE À UNE ECHEANCE DONNEE





# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



1 – Caractéristiques du CA 1

2 – Les programmes du CA 1

3 – Les compétences attendues du CA 1

4 – L'évaluation des APSA du CA 1

5 – Perspectives didactiques



Encadré vert : citation d'auteur

Encadré rouge : texte officiel

## Les singuliers plaisirs pluriels de l'EPS (suite)

Entretien avec Anne Hébrard

Collectif  
Aeeps Plaisir



Suite à l'article paru dans Hyper n° 214, le groupe "plaisir-AEAPS" émerge lentement des mails, rencontres, contacts et entretiens qu'il a provoqués. C'est l'un de ces derniers qui est reproduit ci-dessous. Anne Hébrard nous livre convictions et observations de ses nombreuses années d'enseignement de l'EPS en collège. Il est intéressant pour le lecteur d'y superposer les grilles explicatives provenant des éclairages scientifiques tels qu'ils ont pu être identifiés lors de la revue de questions. Celle-ci a permis d'esquisser un premier cadre théorique des "ressentis de plaisir en EPS" (1). Chacun pourra ainsi évaluer pertinences et questionnements en sus-



« J'ai beaucoup appris de la course en durée, de la course d'endurance, ces activités qui mobilisent si difficilement les élèves quand on ne sait pas leur donner du sens en dehors du culte de l'effort, de mouiller sa chemise parce que faire des efforts ça forme des hommes !! Il y a aussi là-dedans quelque chose d'initiatique, une épreuve initiatique pour les enfants, leur faire expérimenter que l'on peut aller plus loin que ce que l'on croit parce que beaucoup d'enfants rejettent systématiquement l'effort tant demandé et redemandé par les parents et les enseignants sans savoir lui donner du sens »

Anne Hébrard, Les singuliers plaisirs pluriels de l'EPS, Revue Hyper n°219, p. 13, 2002).

# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



## 1 – Caractéristiques du CA 1



1.1 Définition du CA 1

1.2 L'expérience du CA 1

1.3 Les APSA du CA 1

1.4 Le mot-clé du CA 1 : performance

1.5 A propos de technique

# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.1 Définitions du CA 1

Les trois programmes d'EPS en vigueur pour l'enseignement secondaire (collège, lycée, lycée professionnel) donnent une définition de ce champ d'apprentissage légèrement différente selon le niveau d'enseignement.

### Les définitions du champ d'apprentissage n°1

#### Collège 2015

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

#### Lycée général et technologique 2019

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

#### Lycée professionnel 2019

Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée

Trois termes communs à la définition du CA 1 des 3 programmes

#### **Performance**

La performance est « produite » au collège où elle est optimale ; et « réalisée » au lycée où elle devient « maximale ».

#### **Mesurable**

La performance est mesurée dans le temps (pour le réduire), dans l'espace (pour l'agrandir) ou par rapport à d'autres concurrents (pour faire mieux qu'autrui).

#### **À une échéance donnée**

Réaliser la performance le jour prévu sous-entend qu'elle est maîtrisée et donc reproductible. Ce qui signifie qu'elle est le fruit d'un apprentissage.

# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.2. L'expérience du CA 1

### Les enjeux de formation du CA 1

(Ressources d'accompagnement des programmes collège 2015)

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices (...) et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.

Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves.

### Dimension motrice

Se doter d'habiletés motrices pour performer

### Dimension méthodologique

Stabiliser ses apprentissages pour performer au moment voulu

### Dimension sociale

Assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

### Expérience à vivre dans le CA 1

Produire et optimiser au mieux de ses possibilités des techniques stabilisées, pour réaliser dans différents milieux des performances chiffrées lors d'une compétition, afin d'agrandir l'espace et / ou diminuer le temps.



# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.3. Les APSA du CA 1 (1/2)

Toutes les APSA appartenant à ce CA sont enseignables. Ce sont les équipes pédagogiques de chaque établissement qui effectuent leur choix des APSA à enseigner.

Les équipes pédagogiques ont la possibilité de « scolariser » les pratiques sociales pour en faire des formes de pratiques scolaires (pentabond, biathlon athlétique, 3 x 500 m...).

Les APSA de ce champ d'apprentissage se déclinent sur des « substrats » différents : eau, terre...

On trouve dans les ressources d'accompagnement des programmes de collège des exemples de traitement ou d'évaluation. C'est notamment le cas pour la natation et l'athlétisme (1/2 fond ; haies ; relais-vitesse ; triathlon).

Au lycée professionnel, tout doit être mis en œuvre pour qu'un élève n'ayant pas validé cette compétence fondamentale à l'issue du collège puisse satisfaire au test « savoir-nager ». Ceci représente un enjeu national de santé publique.

Le « savoir nager » n'est pas classé dans ce CA n°1, mais dans le n°2 (s'adapter à des environnements variés).

# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.3. Les APSA du CA 1 (2/2)

Proposition de classification des APSA selon le sens de l'action et l'environnement

Inspiré de B. Rias. Trame des actions athlétiques Spirales n°1, 1986

SOI

En nageant plus vite

Selon une technique imposée

Nage libre, brasse, dos, papillon, 4 nages

En courant plus vite

Seul et/ou contre

Sprint  
1/2 fond  
Obstacle

Avec et contre

Relais

En sautant plus loin

Sans engin

Longueur  
Triple saut

En sautant plus haut

Avec engin

Perche

Sans engin

Hauteur

UN ENGIN

En lançant plus loin

Engin rond et lourd

Poids

Engin lenticulaire

Disque

Engin léger et allongé

Javelot

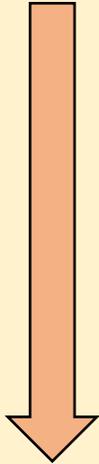
PERFORMER EN PROJETANT

# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.4 Le mot clé du CA 1 : performance (1/2)

### Pratique culturelle

Du double sens étymologique de la performance



### Pratique scolaire

À un sens encore plus élargi

« Elle a fait une belle performance dans son concours de lancer de javelot »

Elle a lancer de manière régulière, proche de son record

Elle a battu son record



En EPS, le concept de performance est naturellement central dans les APSA de ce CA puisque la mesure est première

Mais en EPS, la performance doit être envisagée dans un sens élargi, selon quatre perspectives

# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.4 Le mot clé : les 4 types de performance du CA 1 (2/2)

LA PERFORMANCE DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1		
Nature de la performance	Caractéristiques	Illustrations
Brute (culturelle)	Réaliser individuellement ou collectivement la meilleure performance dans une épreuve normée. La performance est déterminée par le résultat chiffré dans le temps, dans l'espace ou par rapport à un adversaire. La mesure permet de positionner socialement la performance.	Temps réalisé sur une distance (course), distance franchie (saut, lancer), classement au sein d'un groupe.
Relative (individuelle)	Exploiter au mieux son potentiel sur la base d'une évaluation des aptitudes de départ. La mesure permet de positionner la performance par rapport à son propre niveau de ressource.  « Être performant ne consiste pas à soulever des montagnes, mais à atteindre son sommet » (CRIEPS, Revue Enseigner l'EPS n°268, 2016).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En demi-fond, courir en fonction de sa VMA.</li> <li>- En relais, parcourir la plus grande distance possible pendant 12" (Hanula, Lobet).</li> <li>- En relais, comparer le temps du relais avec la somme des temps individuels.</li> <li>- Sur un saut ou un lancer, comparer la performance réalisée sans et avec élan.</li> <li>- En natation, nager en un nombre limité de coups de bras</li> </ul>
Maîtrisée (méthodologique)	Atteindre de manière stabilisée une zone de performance annoncée. Dans ce cas, la performance reproductible révèle la compétence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annoncer et atteindre à coup sûr une zone de performance.</li> <li>- Sur 6 essais, moyenne des 4 meilleures performances.</li> </ul>
Diversifiée (sociale)	Performer au sein d'un groupe sur des plans méthodologiques (observateur, coach) et sociaux (starter, juge, partenaire).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de courir avec (« pair-former »), contre et devant ses camarades</li> <li>- Donner un départ</li> <li>- Observer et conseiller un camarade.</li> <li>- Assurer des rôles sociaux : starter, chronométreur...</li> </ul>

# 1 - Caractéristiques du CA 1

## 1.5 À propos de technique

Les 2 sens  
de la  
technique

- Descriptive : « ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme pour effectuer le plus efficacement une tâche motrice » (G. Vigarello, J. Vivès, Revue EPS n°184, 1983).

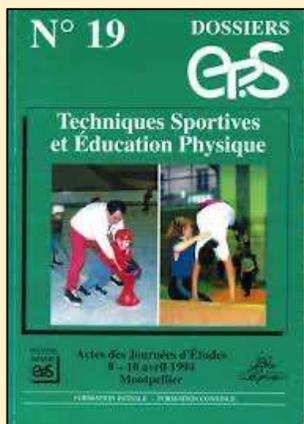
- Fonctionnelle : ensemble des moyens mis en œuvre par le pratiquant, au regard des ressources dont il dispose à un moment donné, pour effectuer le plus efficacement une tâche motrice.



### Les dangers du « technicisme »

Les solutions techniques des athlètes de haut niveau sont rarement adaptées aux pratiquants de niveau inférieur (différence de ressources).

De plus, la technique ne se réduit pas à ses manifestations les plus directement observables (gestuelles et spatiales en particulier).



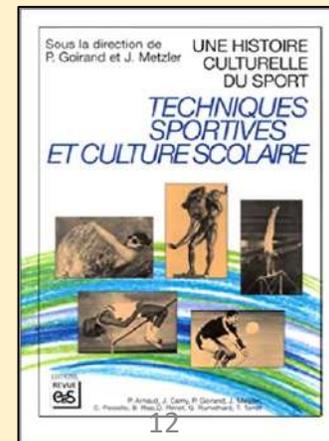
« Le but de l'EPS n'est alors pas d'apprendre aux élèves des techniques constituées mais de les initier à une activité de production de techniques »

P. Goirand, Revue EPS n°200-201, 1985



« Il faut faire évoluer en permanence les solutions techniques porteuses d'efficacité qui, elles, dépendent étroitement du niveau de ressources du pratiquant »

M. Pradet, Bistrots pédagogiques, 2017



# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



2 – Les programmes du CA 1

2.1 Les attendus de fin de cycle

2.2 Les enjeux d'apprentissage :  
un système emboîté



## 2 – Les programmes du CA 1

### 2.1 Les attendus de fin de cycle collège (AFC)

Les attendus de fin de cycle déclinés dans les programmes EPS constituent des points d'articulation entre les objectifs généraux et les compétences attendues que doivent construire les équipes pédagogiques.

Ces attendus de fin de cycle font référence à des dimensions motrices, méthodologiques et sociales

AFC CA 1 COLLÈGE (2015)					
<b>Cycle 3</b>	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée	Mesurer et quantifier les performances, enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur	
<b>Cycle 4</b>	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	Planifier et réaliser une épreuve combinée	S'échauffer avant un effort	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

# 2 – Les programmes du CA 1

## 2.1 Les attendus de fin de lycée professionnel (AFLP)

AFLP CA 1 LYCÉE PROFESSIONNEL (2019)						
<b>CAP</b>	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.	Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.
<b>Bac Pro</b>	Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

Dimensions motrices, méthodologiques et sociales

# 2 – Les programmes du CA 1

## 2.1 Les attendus de fin de lycée général & technologique (AFL)

Dimensions motrices,  
méthodologiques et  
sociales

<b>AFL CA 1 LYCÉE GÉNÉRAL &amp; TECHNOLOGIQUE (2019)</b>			
<b>Lycée</b>	S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

### Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (Programme EPS lycée général et technologique 2019)

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



## 2 – Les programmes du CA 1

### 2.1 Synthèse des attendus de fin de cycle (AFC / AFLP / AFL)

Se préparer pour performer

(s'échauffer, s'entraîner, analyser sa performance)



Répartir ses efforts

(mobiliser lucidement ses ressources)



Produire une performance

(techniques efficaces)



Assumer des rôles sociaux

(juge, observateur, organisateur)



# 2 – Les programmes du CA 1 (Ressources accompagnement, cycle 4. Programme collège 2015)

## 2.2 Enjeux d'apprentissage

CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1 « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »		ATTENDUS DE FIN DE CYCLE POUR LE CA1				
		Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	Planifier et réaliser une épreuve combinée	S'échauffer avant un effort	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
DOMAINES DU SOCLE	COMPÉTENCES GÉNÉRALES	ENJEUX D'APPRENTISSAGE				
<b>Des langages pour penser et communiquer</b>	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible	Développer ses ressources pour améliorer ses performances	Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible	S'approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement	S'approprier un vocabulaire relatif à la motricité
<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible	Déterminer des axes de progrès (pour soi ou les autres) et accepter de répéter pour apprendre et se transformer	Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve	S'approprier les principes d'un échauffement	Analyser les actions et les performances d'autres élèves
<b>La formation de la personne et du citoyen</b>	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités		Participer à des histoires collectives d'apprentissage	Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif	Conduire un échauffement collectif	Assumer différents rôles (juge, observateur, entraîneur)
<b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b>	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière		Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique	Respecter des principes d'hygiène collective et de vie	Reconnaître les bienfaits d'un échauffement	
<b>Les représentations du monde et l'activité humaine</b>	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain	S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites	S'approprier des principes simples d'entraînement	S'approprier le règlement d'une épreuve		

# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



3 – Les compétences attendues du CA 1



3.1 Définir une compétence attendue dans le CA 1

3.2 Un exemple en course de haies

3.3 Les ressources constitutives des compétences

# 3 – Les compétences attendues du CA 1

## 3.1 Définir une compétence attendue dans le CA 1

« Une compétence est l'aptitude à mobiliser ses ressources (connaissances, capacités, attitudes) pour accomplir une tâche ou faire face à une situation complexes ou inédites »

Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, Décret du 31/3/2015

Les nouveaux programmes d'EPS (collège et lycée) ont transféré la responsabilité de la construction des compétences aux équipes pédagogiques.

Les ressources d'accompagnement proposent des exemples de compétences attendues sur lesquelles peuvent s'appuyer les équipes pédagogiques.

En EPS, une compétence attendue intègre des éléments moteurs, méthodologiques et sociaux, intégrés les uns aux autres

Pour ce champ d'apprentissage n°1, la compétence attendue intègre la formulation, par les élèves, d'un **projet de performance au regard de leurs propres ressources** de manière à les exploiter de façon optimale pour performer à une échéance donnée.

Ressources accompagnement cycle 4 collège, 2015



### 3 – Les compétences attendues du CA 1

3.2 Un exemple de compétence attendue en course de haies au cycle 4 collège  
(Ressources d'accompagnement des programmes collège, 2015)

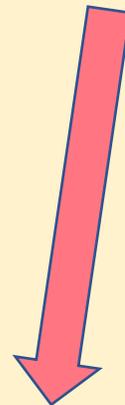
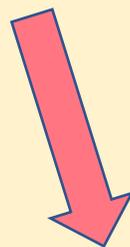
AFC 1. Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la **meilleure performance** dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages

AFC 2. S'engager dans un **programme de préparation** individuel ou collectif

AFC 3. Planifier et réaliser une **épreuve combinée**

AFC 4. **S'échauffer** avant un effort

AFC 5. Aider ses camarades et assumer différents **rôles sociaux** (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats)



#### Compétence attendue

Réaliser la meilleure performance cumulée sur plusieurs courses en effectuant un choix sur l'ordre des courses.

Assumer les rôles de starter, de chronométreur et d'observateur-juge de course pour organiser l'épreuve.

# 4 – Les compétences attendues et les ressources du CA 1

## 3.3 Les ressources constitutives des compétences

Les ressources en EPS sont les éléments à apprendre pour construire les compétences.

### Connaissances

Permettent à l'élève d'analyser, de comprendre, d'identifier, de donner du sens, de concentrer son attention, de mémoriser, d'argumenter, de s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques.

### Capacités

Permettent à l'élève de réaliser des actions efficaces, de les coordonner, de percevoir et d'interpréter des sensations, de s'équilibrer, d'acquérir des techniques motrices.

### Attitudes

Permettent à l'élève de s'engager dans des relations sociales de différentes natures (compétitives, collaboratives, collectives...), sur la base de valeurs morales et civiques.

### Exemple en course de haies (Cycle 4. Ressources d'accompagnement des programmes collège)



### CE QU'IL Y A À APPRENDRE

#### Se préparer à l'effort spécifique qu'est une course de haies

Les élèves doivent connaître et mettre en œuvre de façon autonome un échauffement progressif, complet et cohérent.  
Lien avec A4

#### Effectuer un départ efficace

Les élèves doivent percevoir la nécessité de construire un départ efficace jusqu'à la 1ère haie et de s'engager dès le départ dans une course de vitesse.  
Lien avec A1

#### Courir vite en réalisant un franchissement efficace

Les élèves doivent entrer dans une logique de course de vitesse et de performance en adoptant une technique de franchissement efficace pour maintenir la vitesse acquise au départ. Les élèves doivent donc construire et améliorer le trajet moteur de la jambe d'attaque et de la jambe de retour en s'engageant vers l'avant au-dessus de la haie et en s'équilibrant pour limiter la perte de vitesse.

Lien avec A1 et A2

#### Mettre en œuvre et réguler un projet de course en gérant et adaptant sa course inter-obstacles

Chaque élève doit réguler ses actions à l'approche de la haie en fonction de repères sur soi (rythme des foulées, répartition amplitude/fréquence des foulées, etc.) afin d'intégrer et de maintenir un rythme inter-obstacles. Ainsi, il sera capable de concevoir un projet de course adapté à ses ressources et aux contraintes de la course. En cas d'épreuves combinées, il sera capable d'assumer la gestion de deux types d'efforts.

Lien avec A1, A2 et A3

#### Observer

Chaque élève doit identifier et interpréter les critères d'observation pour conseiller et aider un camarade.  
Lien avec A5

#### Juger, chronométrer, donner un départ

Chaque élève doit connaître et mettre en œuvre les éléments réglementaires inhérents à chaque rôle : donner un départ réglementaire, chronométrer, relever des indicateurs (nombre de foulées/jambe d'attaque, etc.).

Lien avec A5

# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



4 – L'évaluation des APSA du  
CA 1



4.1 Collège

4.2 Points communs pour les lycées

4.3 Lycée général et technologique

4.4 Lycée professionnel

# 4 – L'évaluation des APSA du CA 1

## 4.1 Collège

La validation des compétences visées pendant le cycle contribue à attester la maîtrise du socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Ce sont les équipes pédagogiques qui élaborent et mettent en œuvre les procédures d'évaluation.

### Règles constitutives des modalités d'évaluation pour le CA 1 (Ressources accompagnement des programmes)

- 1- L'évaluation se fonde sur une **épreuve mesurée** en relation avec un temps et/ou une distance et sur les **rôles** associés (observateur et/ou juge).
- 2- Elle exige des élèves la **formulation d'un projet** (individuellement ou collectivement).
- 3- La situation d'évaluation doit permettre de **rendre explicites les acquisitions** prioritaires, notamment :
  - par des **indicateurs observables et quantifiables** comme le temps, la distance, l'amplitude, la fréquence... ;
  - par **l'analyse de sa prestation et celle des autres** à partir de critères d'observation et d'outils d'appréciation, externes et internes.
- 4- L'évaluation prend en compte à la fois la **performance brute**, la **performance maîtrisée** (rapportée au projet annoncé de l'élève) et la **performance relative** (rapportée aux ressources de l'élève).

## 4 – L'évaluation des APSA du CA 1

### 4.2 Points communs pour les lycées

A partir d'un référentiel national d'évaluation - propre à chaque champ d'apprentissage et à chaque diplôme - les équipes pédagogiques élaborent un protocole d'évaluation qui apprécie le degré de maîtrise des Attendus de Fin de Lycée (AFL / AFLP) selon 4 niveaux : insuffisante, fragile, satisfaisante, très bonne.

**Maîtrise  
insuffisante**

**Maîtrise  
fragile**

**Maîtrise  
satisfaisante**

**Très bonne  
maîtrise**



# 4 – L'évaluation des APSA du CA 1

## 4.3 Lycée général et technologique (1/3)

AFL 1 ( 12 pts) + AFL 2 & AFL 3 (répartition des points AFL 2 et 3 au choix de l'élève : 4/4 ; 2/6 ; 6/2)

APSA liste nationale : courses, sauts, lancers, natation vitesse.

### Situation de fin de séquence (12 pts)

AFL 1. S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.

- S'évalue le jour de l'épreuve en **croisant la performance réalisée et l'efficacité technique**.
- L'épreuve porte sur la production d'au moins **2 réalisations** maximales mesurées et/ou chronométrées.

### Situation au fil de la séquence (8 pts)

AFL 2. S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL 3. Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur un **carnet d'entraînement ou un outil de recueil de données**.
- L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à **organiser eux-mêmes une séance de travail** qui investit les rôles de juge et de coach/observateur.
- Avant l'évaluation de fin de séquence, le **candidat choisit la répartition des points** qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP (4/4 ; 2/6 ; 6/2)

# 4 – L'évaluation des APSA du CA 1

## 4.3 Lycée général et technologique (2/3)

AFL1 (sur 12 points). S'évalue le jour de l'épreuve en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.

### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve porte sur la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées ; elle peut combiner deux activités (deux courses, deux nages, deux lancers, etc.) ; elle est collective en relais ; elle doit permettre à tous les élèves de travailler et de récupérer de manière cohérente avec la filière énergétique prioritairement sollicitée.

**Élément 1** : correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (Exemple : performance avec élan réduit ET élan complet, plat ET haies, etc.). Un seuil de performance médian (10/20) est fixé nationalement et présenté dans l'annexe 1. Le reste du barème est à construire par les établissements.

**Élément 2** : Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées. Ces indicateurs chiffrés sont à construire en équipe d'établissement (ex : l'écart entre les temps cumulés et le temps au relais, l'écart entre le temps au plat et sur les haies, le pourcentage de VMA, nombre de coups de bras, etc.). L'indice technique révèle la capacité de l'élève à créer, conserver/transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives. La note de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique.

**Coordination des Actions Propulsives (CAP)** : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives ;

**Vitesse utile** : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l'efficacité (respiration, équilibration, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficacité.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
La performance maximale	Filles	Barème Établissement					Barème Établissement					Seuil national de performance					Barème Établissement									
	Garçons	Barème Établissement					Barème Établissement					Seuil national de performance					Barème Établissement									
		0	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	10,5	11	11,5	12
L'efficacité technique	L'indice technique chiffré révèle une :	Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives					Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives					Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives					Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives									
																X										

L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas.  
Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.

L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu.  
Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes.

L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet.  
Les actions propulsives sont coordonnées et continues.

L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile.  
Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.

Seuil de performance national médian : Passage du degré 2 au degré 3			Garçons	Filles
Familles	Exemples d'épreuves		Perf	Perf
1/2 fond	500m		1'52	2'20
	750m		2'55	3'40
	800m		3'05	3'55
	1000m		4'00	4'59
	1200m		4'55	6'04
	1500m		6'25	7'50
	1'30		425m	325m
	3'		775m	615m
	4'30		1100m	915m
Haies longues/basses	200m haies	Garçons : 76cm et filles 65cm	35"4	42"5
Haies courtes/hautes	50m haies	Garçons : 84 cm et filles 76cm	9"8	11"1
Sprint long	200m		29"2	35"
Sprint court	50m		7"4	8"5
Relais court	4x50m		29"2	34"7
Lancers	Disque	Garçons 1,5kg et filles 1kg	18,5m	12,5m
	Javelot	Garçons 700g et filles 500g	20,45	13m
	Poids	Garçons 5kg et filles 3kg	7,1m	6m
Sauts	Hauteur		1,39m	1,14m
	Perche		2,10m	1,6m
	Multi-bond	Penta-bond	12,5m	10,1m
	Multi-bond	Triple saut	9,4m	7,6m
	Longueur		3,9m	2,9m
Natation de vitesse	50m crawl		40"	53"
	50m multi-nages ou autres nages		46"	57"5

# 4 – L'évaluation des APSA du CA 1

## 4.3 Lycée général et technologique (3/3)

AFL2 et AFL3 (La répartition des 8 points est au choix des élèves avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Ces AFL s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

### Repères d'évaluation de l'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

À l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Entraînement inadapté :</b> Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistants. Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé.</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b> Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.</p>	<p><b>Entraînement adapté :</b> Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.</p>	<p><b>Entraînement optimisé :</b> Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.</p>

### Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Rôles subis :</b> Connait partiellement le règlement et l'applique mal.  Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.</p>	<p><b>Rôles aléatoires :</b> Connait le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter.  Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.</p>	<p><b>Rôles préférentiels :</b> Connait le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.  Les informations sont prélevées et transmises.</p>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b> Connait le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.  Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.</p>



# 4 – L'évaluation des APSA du CA 1



## 4.4 Lycée professionnel. CAP & Bac pro

AFL 1 ( 7 pts) + AFL 2 (5 pts) + AFL 3 (répartition des points au choix de l'élève entre les 2 AFLP : 4/4 ; 2/6 ; 6/2)

### Situation de fin de séquence (12 pts)

- AFLP 1 (7 pts). Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.
- AFLP 2 (5 pts). Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

### Situation au fil de la séquence (8 pts)

- 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi 4 possibles (AFLP 3, 4, 5, 6).
- Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP (4/4 ; 2/6 ; 6/2)
- Les points de chaque AFLP sont répartis sur les 4 degrés de maîtrise

### AFLP 3, 4, 5, 6 CAP

- AFLP 3. S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.
- AFLP 4. S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.
- AFLP 5. Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP 6. Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

### AFLP 3, 4, 5, 6 Bac pro

- AFLP 3. Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.
- AFLP 4. Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.
- AFLP 5. Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 6. Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

# CHAMPS D'APPRENTISSAGE 1



5 – Perspectives didactiques



5.1 Comment faire vivre l'expérience de la performance ?

5.2 La littérature professionnelle

5.3 Approche transversale de l'athlétisme

5.4 Approche transversale de la natation

# 5 – Perspectives didactiques

## 5.1 Comment faire vivre l'expérience de la performance ?

### Expérience à vivre dans le CA 1

Produire et optimiser au mieux de ses possibilités des techniques stabilisées, pour réaliser dans différents milieux des performances chiffrées lors d'une compétition, afin d'agrandir l'espace et / ou diminuer le temps.



### 1 - Choisir des épreuves pertinentes

- Où les progrès sont visibles et rapides
- Adaptées aux niveaux de ressources des élèves
- Qui offrent des formes de pratiques motivantes
- Qui possèdent des dimensions collectives

### 2- Donner des repères

- Dans le temps et dans l'espace : mesurer
- Médiatiser les performances : donner une trace visible
- « Historiser » les performances : tableau récapitulatif.

### 3 - Envisager autrement la performance

- De la distance au temps (temps 2 x 40 m en relais -> distance 12")
- De la performance métrée au score d'équipe (format inter club)
- De la performance au défi (temps sur distance -> course à handicap)
- De l'individuel au collectif (battre le record du monde du 5000 m)

### 4 - Stimuler une activité de production technique (projet)

- Engager l'élève dans une activité de « production » de techniques pour performer, en lui permettant de jouer sur les paramètres de l'action : longueur élan ; nombre d'essais...

### 5- Développer les rôles sociaux

- Starter, chronométrateur, juge
- Conseiller (coach)
- Observateur
- Journaliste

# 5 – Perspectives didactiques

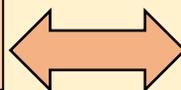
## 5.2 La littérature professionnelle : une situation paradoxale

### Les AFC, points communs entre les APSA du CA 1

Les AFC / AFL identifiés pour chaque champ d'apprentissage (CA) constituent « l'ADN » commun à ce qui s'enseigne dans toutes les APSA du CA.

### Une littérature « APSA »

Hormis la question de la performance, il n'existe pas de travaux portant sur les points communs relatifs aux APSA du CA 1 (athlétisme, natation).



Dans les disciplines athlétiques, il existe quelques travaux qui identifient des traits communs entre certaines disciplines (lancers, sauts, courses) selon 2 axes : niveaux de pratiques, principes d'efficacité.

Dans les disciplines aquatiques, beaucoup de travaux identifient soit des niveaux de pratiques, soit des principes d'efficacité.

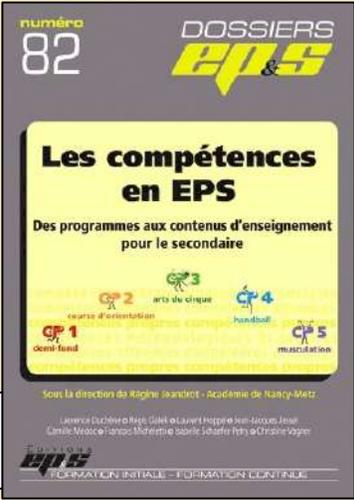


# 5 – Perspectives didactiques

## 5.2 La littérature professionnelle : éléments fondamentaux

Éléments fondamentaux de la « CP 1 »  
(Illustration en demi-fond)

R. Jeandrot. Les compétences en EPS. Dossier EPS n°82, 2012



<i>CP1: «Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée»</i>		<b>APSA support DEMI-FOND ÉTAPE 1</b>		
<b>ANALYSE DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DE LA COMPÉTENCE PROPRE N° 1</b>				
	<b>1. MOBILISER SES RESSOURCES AU MAXIMUM, S'ÉPROUVER</b>	<b>2. CRÉER, CONSERVER ET TRANSMETTRE DE LA VITESSE POUR ÊTRE EFFICACE</b>	<b>3. SE PRÉPARER ET RÉGULER SA PERFORMANCE ET/OU CELLE D'UN AUTRE</b>	
Problèmes à surmonter	Créer, conserver et transmettre de la vitesse par l'acquisition de principes d'efficacité motrice en mobilisant ses ressources au maximum et se mettre en projet en préparant et en régulant son activité pour produire une performance optimale à une échéance donnée.			
Définition	Pour réaliser une performance maximale mesurée dans le temps et dans l'espace, il est indispensable de mobiliser au maximum son potentiel énergétique et psychologique.	Pour réaliser une performance motrice maximale, il est essentiel d'optimiser sa gestuelle et/ou le déplacement de son corps ou de son engin en acquérant des techniques motrices spécifiques adaptées à ses ressources et permettant de créer, conserver et transmettre de la vitesse de façon efficace.	Pour réaliser une performance mesurable à une échéance donnée, il est fondamental d'intégrer des rôles permettant de mesurer la performance dans un cadre réglementaire. Par ailleurs, pour préparer et réaliser une performance optimale il est nécessaire d'adapter son projet de performance au regard de son potentiel, de réguler ses actions et/ou de celles d'autrui.	

# 5 – Perspectives didactiques

## 5.3 Approches transversales de l'athlétisme



### Exemple de principes d'efficacité

M. Pradet. Plaidoyer pour ne pas proposer d'emblée les pratiques sociales de référence dans l'apprentissage d'un athlétisme scolaire. Ateliers de pratiques AEEPS, 2017

L'apprentissage technique en athlétisme : faire évoluer le rapport équilibre / propulsion. L'équilibre nourrit la propulsion qui impose et permet à son tour de nouvelles bases d'équilibre pour continuer à s'accroître.

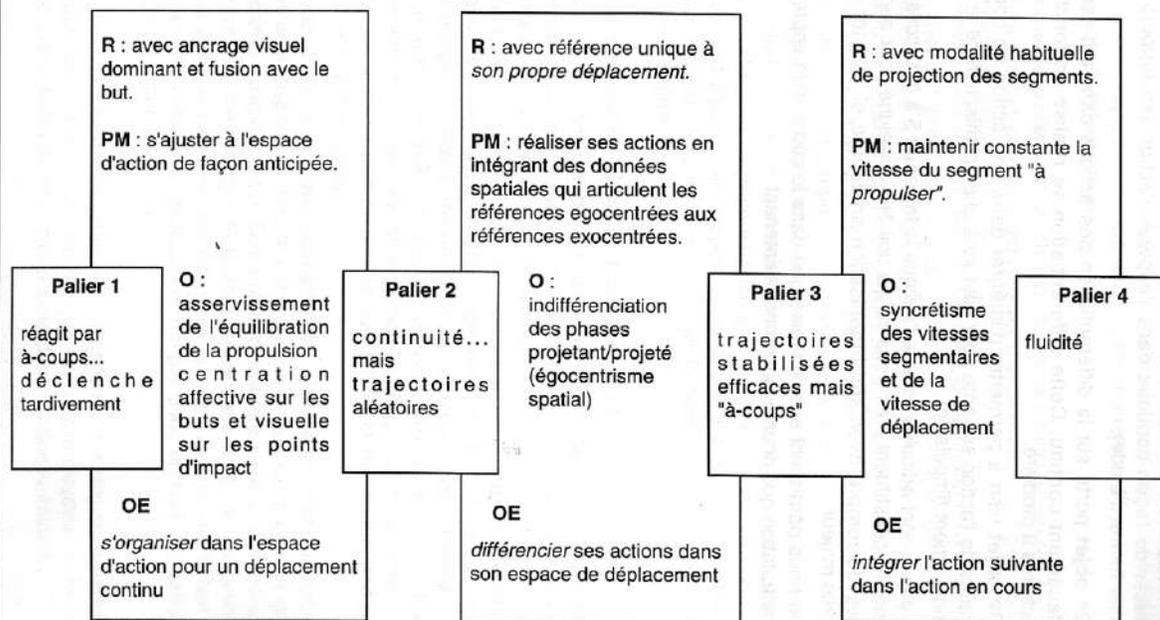
### Principes d'efficacité techniques qui structurent les schèmes moteurs athlétiques

- La linéarité des trajets moteurs.
- L'allongement du secteur d'impulsion ou du chemin de lancement efficace.
- L'utilisation de mise en tension renvoi des groupes musculaires sollicités.
- Le gainage des ceintures corporelles charnières.
- La création, le contrôle et l'utilisation des diverses rotations.
- L'alignement des chaînes d'impulsion et du couple trajet – trajectoire.
- La synchronisation des actions motrices

### Exemple de niveaux de pratique

R. Dhellemmes. EPS au collège et athlétisme, 1995

Tableau I 5  
Tableau synoptique des paliers et objets d'enseignement



**R** : Rupture **PM** : Progrès Majeur **O** : obstacle **OE** : Objet à enseigner

# 5 – Perspectives didactiques

## 5.4 Approches transversales en natation

### Exemple de niveaux de pratique



### Exemple de principes d'efficacité

#### N. Gal. Savoir nager. 1997

#### Principes d'efficacité

- 1 - Rééquilibrer constamment le grand axe du corps dans l'axe du déplacement pour réduire les résistances
- 2 – Se propulser en créant des « poussées solides » sur les murs et des « points d'appuis » dans l'eau.
- 3 – Intégrer un mode de respiration qui permette d'enchaîner les actions pour se déplacer.
- 4 – Prendre des informations par rapport à l'environnement et par rapport à soi pour contrôler ses actions.

ETAPES	Conduites Typiques	Objet d'enseignement	Priorité donnée à
1	Du « Terrien » au « Nageur marcheur flotteur »	Flotter et se déplacer en <b>construisant un nouvel équilibre grâce aux bras</b> (à partir d'appuis manuels plus ou moins solides, sans appuis des pieds au sol).	<b>Un corps flottant</b>
2	Du « Nageur marcheur flotteur » au « Nageur marcheur glisseur »	Se déplacer à la surface de l'eau de plus en plus horizontalement dans une continuité des actions des bras et donc une <b>autonomie de plus en plus importante</b> . Il s'agit pour le nageur d'aligner <b>progressivement l'axe de son corps avec celui de son déplacement</b> . Cette problématique s'applique à tous les déplacements y compris dans le volume subaquatique. Ici le changement du rôle de la tête et des bras est essentiel.	<b>Un corps qui s'allonge pour confondre l'axe de son corps avec celui de son déplacement</b>
3	Du « Nageur marcheur glisseur » au « Nageur sprinter apnéiste »	Construire un <b>déplacement organisé par les bras dans le sens d'une amplitude de nage optimale</b> sur un corps de plus en plus allongé pour être plus efficace en nageant le crawl.	<b>Un corps projectile et propulseur</b>
4	Du « Nageur sprinter apnéiste » au « Nageur profilé »	Se déplacer vite avec <b>la tête qui se fixe longtemps dans l'axe du corps</b> . Une sortie rapide de la tête pour prendre l'air (inspiration active) permet de construire une respiration aquatique indispensable quand les distances de nage s'allongent.	<b>Un corps profilé/glisseur</b>
5	Du « Nageur profilé » au « Nageur »	Configurer finement sa motricité, pour nager vite en <b>gérant au mieux de nombreux paramètres de la nage</b> : le rapport de l'amplitude à la fréquence (A/F) sera prioritaire à cette étape, d'autres paramètres seront concernés : fatigue, schéma respiratoire, organisation des trajets moteur...	<b>Un corps paramétré</b> (gestion optimale de tous les paramètres organisant une performance)

T. Colombet, E. Panassier, P. Pezelier, J-L Ubaldi. Un cursus d'objets d'enseignement et de formes de pratique scolaire de la maternelle au lycée (Cahiers CEDREPS n°16, 2018)

