



[Les programmes alternatifs : le préambule]

## L'éducation physique et sportive aux cycles 2, 3 et 4

Par l'étude pratique des activités physiques, sportives et artistiques, adaptées aux caractéristiques et exigences scolaires, l'EPS permet dans un même mouvement, l'accès à ce patrimoine culturel et le développement de la personne.

Elle vise l'inclusion, la réussite, le progrès de tous et toutes, la réduction des inégalités entre filles et garçons, entre jeunes en situation de handicap et valides, entre milieux sociaux, entre ville et campagne, entre métropole et outremer, en sollicitant la capacité d'apprendre et progresser de tous et toutes. C'est une voie de réussite originale.

Tout au long de la scolarité, l'enseignement de l'EPS a pour finalités :

- de former des citoyen.es corporellement cultivé-e-s, lucides, critiques, responsables, et capables de s'engager personnellement et de façon autonome dans une pratique régulière.
- de faire percevoir les bienfaits généraux de l'activité physique, de viser une bonne santé, une bonne forme, d'en comprendre les enjeux et les principes.
- d'apprendre à organiser sa sécurité et celle des autres en mesurant en permanence les conséquences de ses actes.

L'élève y est sollicité-e sur différents registres : technique, énergétique, sensible, cognitif, esthétique, imaginaire. L'EPS vise pour tous et toutes, enfants et adolescent-e-s, la capacité à se connaître, à aller vers les autres et agir dans et sur le monde.

Elle assure l'acquisition de savoirs et compétences variés dans leurs rapports aux différents milieux physiques et humains. Elle initie à la prise de décision, de risque et à la maîtrise de celui-ci.

Les pratiques corporelles sont extrêmement variées. Pour les cycles 2, 3 et 4, l'EPS retient principalement les deux grands champs de pratiques sociales de référence que sont les activités sportives et artistiques :

- *Les activités sportives* confrontent les élèves à des situations d'épreuve, de performance et/ou de compétition, fondées sur des règles, des normes, des codes, qui posent autant de problèmes à résoudre et de solutions techniques à trouver.
- *Les activités physiques artistiques* confrontent les élèves au langage corporel poétique, à la créativité expressive et à l'interprétation. Par leurs démarches et leurs contenus, elles conduisent les élèves à une approche sensible du monde.

Parce qu'elle est une discipline où l'on ne peut apprendre seul-e, l'EPS exige toujours écoute, échange dans la coopération comme dans la confrontation, présence et considération de l'autre ou des autres, comme condition même de l'activité.

En complément de l'EPS, l'association sportive du collège offre une occasion, pour tous les élèves volontaires, de prolonger l'enseignement dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences de rencontres avec d'autres et de prendre en charge des responsabilités socialement reconnues.

### **Compétences travaillées**

Les compétences travaillées sont déclinées dans les activités sportives et les activités artistiques. Ce découpage ne présage pas d'un temps de pratique (voir la partie programmation).

#### **Passer d'une motricité quotidienne à une motricité extra-ordinaire.**

(Domaines 1, 2, 4, 5)

- Construire, acquérir et stabiliser des techniques spécifiques (habiletés, coordinations) afin d'améliorer son efficacité en rapport avec l'objet étudié.
- Enrichir son vocabulaire gestuel expressif, s'ouvrir à plusieurs langages corporels. Construire et acquérir des techniques pour s'exprimer et communiquer.

#### **Entrer dans un projet d'apprentissage finalisé**

(Domaines 2, 4, 5)

- S'engager dans une épreuve, dans une performance, dans une compétition en se confrontant à des contraintes (règles, normes, codes) caractéristiques du milieu, et à des critères de réussite.
- Expérimenter les différentes étapes d'un entraînement : tenter, mettre en relation son action et les résultats de son action, planifier, prendre des décisions, transformer, répéter, réguler, stabiliser.
- S'engager dans une création porteuse d'une intention, d'un projet expressif sollicitant l'imaginaire, en vue d'émouvoir des spectateurs.
- Expérimenter les différentes étapes d'un processus de création : explorer, transformer, choisir, organiser, répéter, présenter, regarder en fonction du projet expressif.

#### **Apprendre avec l'autre**

(Domaines 1, 2, 3)

- Pratiquer, travailler, avec les autres (coopérer, se respecter).
- Construire la fonction de la règle (source de liberté, de sécurité, d'invention technique).
- Accepter d'observer, de se faire observer.
- Tenir les rôles d'arbitre, de juge, d'aide (partenaire, pareur, conseil).
- Exprimer, confronter ses perceptions, donner et argumenter un point de vue personnel, analyser de manière critique l'œuvre présentée en fonction du projet expressif, solliciter son imaginaire pour s'ouvrir à des significations les plus variées.
- Tenir les rôles de chorégraphe, d'acteur/actrice, de spectateur/spectatrice.

### **Apprendre dans et par l'action**

(Domaines 1, 2, 5)

- Apprendre à s'informer, à prendre des décisions, à anticiper au cours de l'action dans des contextes différents (espace, temps, effectifs variables, incertitude), en fonction de l'évolution de la situation et/ou du rapport de force.
- Apprendre à percevoir et se concentrer sur ses sensations, ses coordinations, ses dissociations, pour reconstruire les techniques et les évaluer.

### **Devenir un spectateur et une spectatrice averti-e**

(Domaines 1, 5)

- Apprécier la performance, la prestation de l'autre en fonction de critères identifiés.
- Découvrir, analyser et apprécier des œuvres du patrimoine contemporain.
- S'ouvrir à des esthétiques et à des cultures plurielles.

## [Les programmes alternatifs]

# Programmation

L'organisation de l'EPS, la programmation des APSA, la durée des apprentissages sont le résultat d'une concertation de l'équipe des enseignant-e-s qui décide en fonction de contraintes et ressources locales, à partir des recommandations qui suivent.

Les APSA (comprenant les jeux traditionnels, notamment pour l'école primaire) sont entendues dans toutes leurs dimensions, intégrant toutes formes et modalités de pratiques, auxquelles on fait subir un traitement didactique.

Programmer ces activités implique, pour viser les finalités de la discipline, de prendre en compte la variété des savoirs et compétences, la diversité des ressources à solliciter : énergétiques, techniques, tactiques, stratégiques, décisionnelles, proprioceptives, sensibles... au regard du contexte d'équipe, des caractéristiques des élèves, des conditions d'enseignement, du tissu local.

La programmation veillera à ce que les élèves vivent :

- des expériences plurielles :
  - seul-e et avec les autres, en coopération et/ou en opposition.
  - dans leurs relations avec différents environnements.
  - dans leurs relations au sexe opposé.
- des objectifs variés : performance, épreuve et compétition, rencontre, création artistique.

La programmation tiendra compte de l'égalité filles-garçons, dans le but de lutter contre les préjugés et stéréotypes.

## Recommandations

- Tenir compte de l'âge des élèves : l'étude de certaines activités est plus propice à certains âges. En primaire, seront obligatoirement programmées, outre les activités artistiques et les danses traditionnelles, des APS comme les activités gymniques, athlétiques, de grimpe, d'orientation, de lutte, jeux traditionnels, les sports collectifs.

Le savoir nager est à intégrer dès le cycle 2, ainsi que le « savoir-faire du vélo ».

- Organiser un événement par an sous forme de rencontre sportive, de spectacle, de sortie, de stage pour pratiquer une activité de pleine nature avec un groupe classe, de niveau ou inter-degrés.
- Accorder un minimum de 30h à l'étude d'une APS sur l'ensemble d'un cycle de la scolarité primaire et collège pour stabiliser les apprentissages.
- Programmer au moins 2 séquences de 15h pour l'étude d'une APA par cycle de la scolarité primaire et collège.

- Au collège, programmer un approfondissement d'un minimum de 60h dans une APSA. L'établissement veillera le cas échéant à créer du lien avec le sport scolaire.
- Programmer une séquence courte, de 10h maximum, de découverte, d'une ou d'un groupe d'APSA, est possible.

#### [Questions en débat]

##### 1. Liste d'APSA

Actuellement, les programmes font référence à une liste d'APSA nationale, à laquelle s'ajoutent des listes académiques. Ce cadre unificateur permet une culture commune, mais a généré des difficultés pour programmer des APSA pourtant intéressantes pour l'EPS. Nous soumettons au débat le fait de proposer simultanément une liste d'APSA nationale et en même temps laisser une part d'autonomie des établissements qui pourraient programmer les APSA de leur choix, sur projet.

##### 2. Les groupes d'APSA

Les pratiques actuelles sont organisées à partir de groupes.

En collège : 8 groupes.

En primaire : des groupes équivalents, avec des spécificités (activités de roule et de glisse, par exemple), ont existé.

Pour les 2 niveaux d'enseignement, les activités de relaxation ne font pas nécessairement l'objet d'un module, mais sont intégrées dans l'étude des APSA.

Questions : les programmes doivent-ils faire référence aux 8 groupes ; les programmes doivent ils laisser toute liberté aux équipes de concevoir une organisation souple, dépassant une division mécanique du temps par cycle ?

#### **L'interdisciplinarité**

Depuis longtemps, les enseignant.es d'EPS mènent des projets interdisciplinaires dans le cadre des horaires EPS, ou en plus des horaires sur des projets spécifiques. Pour faire avancer la réflexion collective sur le sujet, le SNEP-FSU souhaite faire un état des lieux de ce qui est intitulé interdisciplinarité, aussi bien sur ses contenus que sur ses modalités (projet ponctuel, semaine banalisée, projet intégré, etc.).

En tout état de cause, les principes de base doivent être :

- L'interdisciplinarité ne doit faire perdre aucune heure d'EPS aux élèves.
- Tout projet interdisciplinaire doit permettre des apprentissages spécifiques en EPS inscrits dans les programmes.

Nous ne soumettons ici, à titre d'exemple, que quelques APSA dont le contenu a été travaillé dans le cadre du SNEP-FSU et du Centre EPS & Société. Lorsque le contenu sera validé, nous engagerons le travail sur les autres APSA à travailler dans le cadre scolaire.

## Volley-ball

<p><b>Attendus</b> S'organiser seul ou collectivement pour gagner un match : en coordonnant ses déplacements et l'action sur le ballon afin d'atteindre le terrain adverse ou rendre le ballon difficilement jouable par l'adversaire.</p>	
Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p><i>Générer de la continuité dans son propre camp pour créer une rupture dans le camp adverse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des informations de plus en plus tôt pour être placé avant de frapper le ballon (trajectoire et vitesse du ballon ; placement et déplacement des partenaires et/ou des adversaires).</li> <li>- S'orienter pour toucher et frapper le ballon avec différentes techniques choisies (manchette, passe haute, frappe à une main...).</li> <li>- S'organiser collectivement pour renvoyer le ballon dans le terrain adverse face à celui-ci et depuis la zone avant : choix tactiques liés à la limite des trois touches de balle.</li> </ul> <p><i>Gérer la rencontre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître et respecter le règlement : contraintes de touches et espace médié par le filet.</li> <li>- Respecter l'adversaire. Soutenir les partenaires.</li> <li>- Arbitrer dans différents rôles (1<sup>er</sup> arbitre, 2<sup>nd</sup> et juge de ligne).</li> <li>- Tenir la table de marque et gérer un tournoi.</li> <li>- Observer et conseiller grâce à des outils numériques (scoreurs, multi-compteurs...) en restituant des informations aux joueurs.</li> </ul>	<p><b>Les variables pour construire des situations</b></p> <p>L'évolution des situations de référence peut se bâtir à partir de 6 grandes catégories de variables didactiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le choix des ballons est essentiel : qualité du revêtement (douleurs), poids.</li> <li>2. La surface de jeu peut être réduite en longueur ou en largeur.</li> <li>3. La hauteur du filet peut être réduite.</li> <li>4. Le nombre de joueurs varie de 1 à 4.</li> <li>5. Les contraintes règlementaires qui pèsent sur le serveur peuvent être adaptées (agrandissement/rétrécissement de la surface de réception, distance par rapport au filet).</li> <li>6. Le système de marque peut être révisé (type de point, nombre de touches de balles...).</li> </ol> <p><b>Les principaux observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les trajectoires du ballon produites.</li> <li>- La position corporelle au moment de la touche de balle.</li> <li>- La vitesse et la pertinence des déplacements (anticipation, soutien).</li> <li>- La prise d'informations.</li> <li>- Le placement sur le terrain.</li> <li>- L'entente collective.</li> </ul>
<p><b>Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)</b></p>	
<p><b>Etape 1 :</b> dans un jeu à effectif réduit (1 contre 1 puis 2 contre 2), atteindre le terrain adverse en assurant la continuité dans son camp. Matérialiser la cible comme un espace délimité (profondeur et largeur à adapter) et fluctuant (place des adversaires).</p> <p><b>Etape 2 :</b> dans un 2 contre 2, finir le point depuis la zone avant en s'orientant vers la cible. Rôle du passeur.</p> <p><b>Etape 3 :</b> dans un 4 contre 4, s'organiser pour construire le point avec un renvoi depuis la zone avant avec un passeur à l'aile à l'opposé de la réception.</p> <p><b>Remarque :</b> l'alternance des situations à 1 contre 1 et 2 contre 2 est essentielle même à partir de l'étape 3 (gestion tactique simplifiée, répétition favorisée, stabilisation du geste...).</p>	

**Attendus**

- Présenter, avec un objet manipulé, des exploits reconnus par le groupe classe, toujours plus difficiles, plus originaux et toujours plus maîtrisés.
- Prendre des risques en les contrôlant, pour impressionner des juges ou des spectateurs.

**Connaissances et compétences associées**

- Diversifier et enrichir l'exploit en complexifiant la manipulation (lancer au pied, rattraper dans le dos...) ou en faisant des figures corporelles (tour, saut, roulade...).
- Entretenir la mobilité d'un objet tout le temps voulu.
- Assurer le rendez-vous avec l'objet lancé.

**Ce qui suppose de :**

- construire la notion de trajectoire (hauteur, direction...), doser l'énergie transmise à l'objet.
- agrandir l'espace d'action malgré le risque de perdre l'objet (éloigner l'objet du corps).
- utiliser des parties inhabituelles du corps pour manipuler.
- mettre en relation la manipulation avec le déséquilibre corporel choisi.
- passer de repères visuels à des repères kinesthésiques.
- Participer à la construction d'un code pour catégoriser les difficultés.
- Utiliser ce code pour tenir différents rôles : gymnaste, aide, juge, spectateur.
- Accepter le regard des autres et maîtriser ses émotions en situation de présentation (spectacle ou compétition).

**Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève****Les variables pour construire des situations**

- La musique est un déclencheur dynamisant et incitateur d'un rapport « délicat » à l'objet.
- L'espace peut être aménagé pour favoriser les figures corporelles.
- Le passage en solo réduit l'appréhension et responsabilise chacun par rapport à la prestation collective.

**Les principaux observables :**

- Contrôle de l'énergie transmise à l'objet.
- Dosage du tonus musculaire pour rester en équilibre.
- Gestion de l'effort sur la durée.
- Coordination.
- Utilisation de l'espace.

**Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)**

**Etape 1 :** chercher à épater les spectateurs, en solo au sein d'un groupe. Manipuler l'objet pendant une durée courte. Etre au rendez-vous pour les lâchers. Le corps accompagne l'objet. Code : observer et hiérarchiser selon des critères partagés.

**Etape 2 :** présenter un enchaînement de manipulations et figures corporelles peu déséquilibrantes, en solo au sein d'un groupe. Code : identifier, apprécier selon des critères partagés.

**Etape 3 :** concevoir et présenter un enchaînement en duo, combinant manipulations et figures corporelles déséquilibrantes, en relation à la musique. Code : juger selon des critères partagés.

### Attendus

Courir le plus vite possible malgré la présence de haies, pour stabiliser une performance chronométrée.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p><i>Vaincre l'appréhension liée à la chute possible</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lier efficacement course et impulsion de franchissement.</li> <li>- Construire la foulée de franchissement.</li> </ul> <p><i>Améliorer sa vitesse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en relation la hauteur et l'éloignement des haies, le nombre d'appuis inter-haies.</li> <li>- Maîtriser l'énergie mise en jeu pour garder l'équilibre.</li> <li>- Trouver la vitesse de course compatible avec le franchissement.</li> <li>- S'engager vers l'avant avec de la vitesse</li> <li>- Déclencher l'impulsion au bon endroit par rapport à l'obstacle.</li> <li>- Dissocier haut et bas du corps.</li> <li>- Maîtriser le rythme d'exécution : reprendre vite derrière la haie et pousser longtemps sur l'appui pour aller poser le second.</li> <li>- Orienter son regard vers la haie suivante.</li> </ul> <p><i>Développer des sensations fines</i></p> <p>L'élève prend de plus en plus en compte ses sensations pour réguler sa vitesse, situer son équilibre dans le franchissement, en vue de la recherche de sa meilleure performance.</p> <p><i>Coopérer</i></p> <p>Tenir différents rôles sociaux : chronométreur, conseiller, juge...</p>	<p><b>Les variables pour construire des situations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parcours avec obstacles bas et course longue pour travailler la vitesse d'attaque de la haie.</li> <li>- Parcours avec obstacles hauts et course courte pour travailler la vitesse de reprise d'appui après le franchissement.</li> <li>- Présence ou pas d'adversaires.</li> <li>- Présence ou pas de chronomètre.</li> </ul> <p><b>Les principaux observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements parasites, mouvements de rééquilibration... qui nuisent à la prise de vitesse.</li> <li>- Dissociation des actions des jambes et de la coordination des bras.</li> <li>- Distance du pied d'appel par rapport à la haie.</li> <li>- Distance de la reprise d'appuis derrière la haie (premier et second).</li> </ul>
<b>Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)</b>	
<p><b>Etape 1 :</b> se repérer dans l'espace athlétique et accepter les premiers déséquilibres provoqués. S'organiser pour construire une course régulière entre les haies et les passer sans déséquilibre.</p> <p><b>Etape 2 :</b> optimiser les trajectoires : s'éloigner de la haie pour franchir la haie dans la course. Différencier et coordonner pousser, enjamber, éviter, reprendre la course.</p> <p><b>Etape 3 :</b> optimiser les forces exercées et les vitesses produites, anticiper la reprise de course pendant le franchissement (trajectoire rasante).</p>	

Attendus	
<p>Dans le cadre d'une démarche de création artistique, composer, interpréter et présenter une chorégraphie collective en relation avec un projet expressif fruit d'un traitement singulier d'une intention (sujet, thème d'étude, déclencheur). Tenir les trois rôles : danseur interprète, chorégraphe, spectateur.</p>	
Connaissances et compétences associées	Exemples de situations / situations de référence
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer pour s'exprimer, donner à voir, communiquer, émouvoir.</li> <li>- Construire un projet expressif (ce que l'on veut exprimer) à partir d'une intention.</li> <li>- Oser explorer et s'engager dans une démarche divergente.</li> <li>- Accepter le regard de l'autre pour développer le « lâcher prise ».</li> <li>- Expérimenter les différentes étapes du processus de création : explorer, transformer, choisir, organiser, fixer, répéter, présenter, analyser, argumenter, proposer pour à nouveau explorer.</li> <li>- Faire collectivement des choix pour renforcer le propos :             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'architecture</li> <li>▪ Les procédés de composition</li> <li>▪ Les types de relations inter-danseurs</li> <li>▪ Les éléments de symbolisation de l'espace scénique</li> <li>▪ Les éléments de mise en scène, le monde sonore.</li> </ul> </li> <li>- S'approprier des techniques pour transformer le mouvement, le styliser et le rendre plus signifiant.</li> <li>- Pour s'engager dans l'interprétation d'un rôle, prendre des informations sur soi, sur la qualité de son mouvement et sur les autres.</li> <li>- Mémoriser pour enchaîner les différents tableaux ou séquences.</li> <li>- Respecter ce qui est montré.</li> <li>- Le décrire, en faire l'inventaire, critiquer.</li> <li>- Proposer des pistes de transformation sur le mouvement et/ou la composition.</li> <li>- Ecouter, prendre en compte les points de vue des autres.</li> </ul>	<p><b>Les variables pour construire des situations</b></p> <p><b>La situation de présentation</b> peut se construire à des niveaux de difficultés différents :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le public peut être composé d'un-e seul-e élève jusqu'à toute la classe, voire plus.</li> <li>- L'espace scénique : non orienté/orienté, espace fermé/sorties de scène.</li> <li>- Réversibilité des rôles danseur/spectateur.</li> <li>- Les renforçateurs (monde sonore, costumes, éclairages, décors) présents ou non.</li> </ul> <p><b>Des contraintes concernant la composition :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procédés : répétition, accumulation, transposition.</li> <li>- Relations inter-danseurs : unisson, canon par arrêts sur image, contre point, cascade, vol d'oiseau, éloignés/proches, lignes, cercles, groupe)</li> <li>- Espace scénique : trajectoires des déplacements (directs, courbes, fracturés), en diagonale, en avançant, reculant, de face, de dos).</li> </ul> <p><b>Des contraintes concernant la transformation du mouvement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composantes du mouvement par contrastes, images mentales, diversité des mondes sonores.</li> <li>- Départ, trajet, fin.</li> <li>- Placement du regard, l'ancrage.</li> </ul> <p><b>Des observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualité et précision du mouvement.</li> <li>- Concentration, engagement, écoute.</li> <li>- Clarté des structures chorégraphiques.</li> <li>- Argumentation des propositions.</li> </ul>
Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)	
<p><b>Projet expressif/Composition</b></p> <p><b>Etape 1 :</b> Leur élaboration est très guidée par l'enseignant-e, les choix des élèves sont circonscrits à quelques dimensions.</p> <p><b>Etape 2 :</b> Dans un cadre contraint par l'enseignant-e. les élèves décident collectivement de leur parti pris, choisissent les procédés les plus pertinents.</p> <p><b>Etape 3 :</b> Avec l'enseignant-e, les élèves choisissent collectivement leur parti pris, contribuent au traitement singulier de leur sujet, décident collectivement des procédés de composition les plus pertinents parmi ceux qui ont été explorés.</p> <p><b>Interprétation</b></p> <p><b>Etape 1 :</b> Passer d'un mouvement fonctionnel et global à une prise de conscience du mouvement qui le rend précis même s'il reste simple. Passer d'une interprétation peu concentrée à une interprétation appliquée sans parasites.</p> <p><b>Etape 2 :</b> Le mouvement sollicite différentes parties du corps, différents segments. Le processus de stylisation est enclenché par le jeu des composantes du mouvement. Le danseur a mémorisé son rôle et s'y engage.</p> <p><b>Etape 3 :</b> Le mouvement est plus complexe et/ou épuré, coordonne différentes parties du corps, la colonne vertébrale est sollicitée. Le danseur s'ancre dans le sol et place son regard. Par sa présence, il communique une émotion au spectateur.</p> <p><b>Lecture/appréciation</b></p> <p><b>Etape 1 :</b> passer de l'expression d'un jugement de valeur (c'est bien, pas bien, ça m'a plu, pas plu) à l'expression du ressenti.</p> <p><b>Etape 2 :</b> repérer des éléments de composition, des caractéristiques de mouvement et les lier avec ce qui a été perçu, ressenti, signifié.</p> <p><b>Etape 3 :</b> A partir de l'inventaire de ce qui est présenté, analyser et argumenter la pertinence des choix au regard de l'intention et du projet expressif. Faire des propositions pour partie de la chorégraphie.</p> <p><i>L'élève peut être à des étapes différentes dans les différentes dimensions</i></p>	

## Badminton

### Attendus

Lire et interpréter de façon autonome le jeu de l'adversaire pour ne pas jouer au hasard. Prendre des décisions pour obtenir le gain de la rencontre.

Devenir de plus en plus habile pour coordonner des actions de déplacements, de frappes et de prises d'informations en temps contraint.

Respecter l'adversaire.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des informations de plus en plus tôt pour décider avant de frapper le volant (trajectoire et vitesse du volant ; placement et déplacement de l'adversaire).</li> <li>- Acquérir des techniques de frappe et de déplacement (s'équilibrer, être dynamique avec les jambes, relâché avec les bras, ...).</li> <li>- Acquérir des principes de jeu, des principes stratégiques élémentaires utilisables. Faire des choix tactiques élémentaires en fonction d'un adversaire identifié. Opérer des ajustements en cours de jeu.</li> <li>- Gérer la fatigue et l'émotion générées par la rencontre.</li> <li>- Avoir des comportements sociaux respectueux et adaptés.</li> <li>- S'entraîner en partenariat avec d'autres élèves.</li> <li>- Tenir les différents rôles permettant l'organisation d'une compétition.</li> </ul>	<p><b>Les variables pour construire des situations</b></p> <p>L'évolution des situations de référence peut se bâtir à partir de 4 grandes catégories de variables didactiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La surface de jeu peut être réduite en longueur ou en largeur.</li> <li>2. La hauteur du filet peut être réduite.</li> <li>3. Les contraintes règlementaires qui pèsent sur le serveur peuvent être adaptées (agrandissement de la surface de réception, mode de frappe toléré).</li> <li>4. Le système de marque peut être révisé.</li> </ol> <p>La combinaison des variables didactiques pourra être totale pour les enfants qui cherchent à assurer la continuité de l'échange (repère de progressivité 1) puis de plus en plus réduite au fil de l'évolution des compétences des élèves.</p> <p><b>Les principaux observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les trajectoires du volant.</li> <li>- La zone visée.</li> <li>- La vitesse et la pertinence des déplacements.</li> <li>- Les changements de jeu en cours de match.</li> <li>- Le contrôle émotionnel.</li> </ul>
<b>Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)</b>	
<p><b>Etape 1</b> : assurer la continuité de l'échange.</p> <p><b>Etape 2</b> : explorer et utiliser des modalités de rupture de l'échange. Trouver le ou les modes de rupture adaptés à ses ressources.</p> <p><b>Etape 3</b> : construire de façon différée la rupture de l'échange.</p> <p><b>Etape 4</b> : combiner et organiser des modes de rupture différents en jouant sur les 3 dimensions de l'espace et sur la vitesse.</p>	

## Attendus

S'organiser collectivement pour faire accéder la balle au but, face à une défense qui cherche à la récupérer.  
Gagner le duel pour marquer le but face à un gardien protecteur de sa cible.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les indices permettant dans le jeu de décider :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ en attaque : de progresser rapidement vers la cible adverse ou de faire circuler la balle pour l'atteindre.</li> <li>▪ en défense : de récupérer la balle sur les trajectoires favorables.</li> </ul> </li> <li>- S'engager collectivement dans un projet de jeu simple, co-construire une stratégie collective.</li> <li>- Connaître et utiliser les outils individuels ou collectifs pour gérer le rapport de forces :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ porteur de Balle : alterne le jeu direct ou indirect.</li> <li>▪ partenaire du PB : offre des solutions de passe au PB.</li> <li>▪ DEFenseur : se place entre la cible à défendre et le ballon. Loin du PB, il intercepte.</li> <li>▪ Gardien de But : calque ses déplacements par rapport au ballon pour protéger son but.</li> </ul> </li> <li>- Tenir différents rôles sociaux :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ la Table de marque : les élèves organisent leurs rencontres et la gestion des résultats à l'aide d'outils numériques ou d'un simple tableau.</li> <li>▪ l'observateur-conseiller : il identifie le couloir de jeu direct du PB, la zone favorable de marque (applications Multicompteurs, EPS-Compteur...) et restitue ses informations au(x) joueur(s) concerné(s).</li> <li>▪ les tâches d'arbitrage sont partagées (2 arbitres par terrain, un pour la gestion du contact et des remises en jeu, l'autre pour les autres fautes, en fonction des règles vues ensemble).</li> </ul> </li> <li>- Assumer la responsabilité de ses choix, gérer ses émotions pour contrôler son jeu, son langage et son attitude.</li> <li>- Être loyal envers ses adversaires (qui sont aussi des partenaires de jeu), partenaires et arbitres, s'entraider.</li> <li>- Comprendre que les règles sont source d'égalité des chances, de sécurité et de liberté dans le jeu.</li> </ul>	<p><b>Les variables pour construire des situations</b></p> <p>Recommandation : jeu au maximum 3 contre 3 (+GB).</p> <p>Les règles peuvent être aménagées, et amenées à évoluer au cours du cycle, en fonction des besoins des élèves.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les droits : sur la balle, l'espace, le nombre de joueurs (y compris pour provoquer un surnombre).</li> <li>- La façon de scorer.</li> </ul> <p>Les phases de récupération, ou les temps morts pendant le match, sont exploités pour que les élèves observent, analysent et discutent du jeu, en fonction des consignes de l'enseignant.</p> <p><b>Les principaux observables (fin de cycle 4) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PB : traverse le terrain ; choisit de dribbler vite vers l'avant ou d'utiliser un relais.</li> </ul> <p>Dans un 1 contre 1 : enchaîne course/dribble/tir : dribble vers l'avant, changement d'appui, enchaînement course/dribble, course/tir.</p> <p>Dans un 2 contre 1 : enchaîne course/réception/passe ou réception/course/tir ou passe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PPB : se démarque.</li> <li>- DEF : il « harcèle » son adversaire direct avec ses bras. Loin du PB, il repère les trajectoires paraboliques favorables à l'interception.</li> <li>- GB : Il mobilise membres supérieurs et inférieurs pour fermer des surfaces du but.</li> </ul>

### Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)

**Etape 1** : passer d'une centration sur la balle à une centration sur le but : se déplacer dans un espace orienté par la cible à attaquer ou à défendre, en fonction du but du jeu, se percevoir comme tireur potentiel (savoir tirer). Se déplacer pour récupérer la balle. Reconnaître les moments et endroits favorables pour marquer, devenir PB, empêcher le PB de passer ou le poursuivre. Savoir arbitrer les sorties de balle, les fautes du PB. Identifier la **Zone Favorable de Marque**.

**Etape 2** : dans un espace avec faible densité de joueurs, intégrer le Non Porteur de balle dans son espace de jeu. Il devient un véritable partenaire pour accéder à la zone de marque. Coordonner les actions du couple PB/PPB en fonction des couples PB/DEF, PPB/DEF. Evaluer le rapport de force pour savoir quand monter la balle rapidement. Marquer en prenant de vitesse le gardien ou en plaçant le ballon là où il n'est pas. Savoir arbitrer : les sorties de balle, les fautes du PB, les fautes grossières des défenseurs. Identifier l'état du couloir de jeu direct du PB.

**Etape 3** : sur un ½ terrain en longueur, défense individuelle sur ½ terrain.

Accéder à la ZFM grâce à la coordination des actions des PB et des couples PPB/DEF dans un espace de jeu plus restreint et plus proche de la zone, avec une densité de joueurs plus importante. Reconnaître et exploiter des configurations de jeu. Marquer en prenant de vitesse le gardien ou en plaçant le ballon là où il ne sera pas, le feinter. Savoir arbitrer.

## Attendus

Construire un déplacement dans l'eau de plus en plus autonome, sans équipement ou aide.

- Savoir nager en crawl et dos crawlé.
- Nager des distances de plus en plus importantes.
- Nager de plus en plus vite.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>- Il s'agit de mettre en relation flottaison, équilibre, respiration et propulsion pour limiter au maximum la résistance au déplacement et avoir des appuis efficaces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'immerger totalement et volontairement pour construire une sécurité active, en eau profonde.</li> <li>- Se déséquilibrer pour entrer dans l'eau, plonger.</li> <li>- Construire le corps flottant. Se laisser porter par l'eau.</li> <li>- Construire des points d'appuis pour se maintenir en équilibre et orienter ses déplacements.</li> <li>- Repérer, choisir, contrôler son orientation dans l'eau et la forme du corps : aligner les segments corporels et immerger la tête pour se profiler (regard, étirement de la nuque) et se propulser. Se représenter son déplacement à partir d'informations visuelles et kinesthésiques.</li> <li>- Construire une respiration aquatique (expiration active et complète, inspiration brève sans perturber l'équilibre, coordination avec les actions de bras).</li> </ul> <p>- Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, d'observateur, de starter et de chronométrateur.</p> <p>- Se mettre en projet pour, à une échéance donnée, égaler ou dépasser les performances réalisées pendant le travail.</p>	<p><b>Les variables pour construire des situations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les instruments de flottaison sont limités au maximum, mais l'élève peut bénéficier d'appuis plus ou moins solides à tout moment.</li> <li>- Les parcours ou épreuves qui sont proposés permettent à tous de s'engager, quel que soit leur niveau.</li> <li>- La performance peut s'évaluer à partir de la mesure de distance, de durée, de nombre d'actions (<i>ex : le rapport amplitude / fréquence des mouvements de bras</i>).</li> </ul> <p><b>Les principaux observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le relâchement (se laisser porter) et au contraire la tonicité des appuis (propulsion).</li> <li>- La position de la tête et le rôle du regard.</li> <li>- L'organisation de la respiration (y compris l'apnée).</li> <li>- L'alignement des segments.</li> <li>- Le rapport amplitude / trajets des bras.</li> <li>- La vitesse et la continuité du mouvement propulsif de bras.</li> </ul>

### Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)

**Etape 1** : se déplacer en eau profonde.

Sauter ou Plonger, s'immerger volontairement sur 2 ou 3 mètres, effectuer un sur-place, une coulée, se déplacer sur une distance équivalente à 25m.

**Etape 2** : recherche de la moindre résistance à l'avancement.

Augmenter la durée et la vitesse de nage : renforcement de l'efficacité des actions de nage, contrôle de l'expiration.

Vitesse sur 25 m.

Durée : effectuer 100 à 150 m en 6mn de nage.

**Etape 3** : recherche d'une économie d'énergie.

Coordonner le cycle respiratoire avec le cycle propulseur des bras pour améliorer la performance : nager 200m (et au-delà).

Diversification des modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude / fréquence.