

# Un guide pour élaborer un projet pédagogique de l'éducation physique selon les orientations pédagogiques

## Sommaire

Introduction.....	1
Problématique.....	1
Pertinence de la recherche. ....	1
Limitation et délimitation.....	2
<b>I) Chapitre I: Cadre théorique .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Définitions .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Etapes d'élaboration du projet d'EPS d'après d'Hénault.....</b>	<b>4</b>
<b>3. le cadre législatif (OP2007) et la charte .....</b>	<b>5</b>
a- les OP 2007 – voire annexe .....	5
b- La charte nationale (Lavier -12-Voie annexe ).....	5
<b>II) Chapitre II: Cadre expérimentale .....</b>	<b>6</b>
<b>1) lecture et analyse des résultats.....</b>	<b>6</b>
Modèle de projet d'EPS (A remplir) .....	7
Conclusion .....	7
L'annexe .....	8
Bibliographie.....	48

## Introduction

Depuis 1991 les nouvelles orientations pédagogiques avec la nouvelle appellation ont constitué la pièce maitrise du changement des fondements de la programmation et la présence de l'EPS à l'intérieur des établissements scolaires.

En fait, si les NOP de 1991 ont les premiers ont avancé le travail par projet, les OP de 2000 et celle de 2007/2009 ont fait de même tout en montrant l'importance de cette action pour détecter les besoins spécifiques des élèves appartenant à un contexte précis d'intervention.

Partons d'un diagnostic complet et passant par les valeurs à atteindre pour arriver aux contenus programmés, fiches utilisées et Activités analysées et programmées, le projet pédagogique permet d'unifier les interventions des professeurs d'EPS du même établissement et tracer le profil de sortie de l'élève en charge.

Cependant, le projet pédagogique d'EPS participe dans le changeant des représentations envers l'EPS et l'identifie d'avantage comme une discipline d'enseignement et pas un milieu de jeu.

## Problématique

Notre problématique s'articule autour de la présence ou l'absence des projets pédagogique d'EPS, la classification des difficultés accompagnant leur planification et leur mise en oeuvre et présenter des itinéraires de solutions pour donner vie a nouveau a ce travail afin de garantir la cohérence des apprentissages entre les niveaux scolaire.

## Pertinence de la recherche.

Vue le nombre important des étapes qui accompagne la planification de projet d'EPS et les taches bouffante de temps d'une part et suite a une enquête sur les difficultés et la

présence des projets au sein des établissements d'autre part nous allons proposer un modeste exemple crédible et accessible pour faciliter l'accès et la mise en œuvre de ce projet

## **Limitation et délimitation**

### **Limitation**

Nous allons orienter notre étude sur des données soustraites d'une enquête à l'aide d'un questionnaire visant les enseignants d'EPS titulaire et en activité.

### **Délimitation**

Par défaut de temps et des moyens, nous allons nous concentrer pendant notre recherche sur l'établissement scolaire collégial et qualifiant de Taza ville.

[www.epsmaroc.net](http://www.epsmaroc.net)

## I) Chapitre I: Cadre théorique

### 1. Définitions

**Le projet** est un ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser. C'est l'intention d'un ensemble de suggestions, de propositions qu'on vise à réaliser afin d'atteindre un but en terme d'objectifs. MALGLAIVE (1975)

**Le projet d'EPS** est élaboré par l'équipe pédagogique disciplinaire. Il s'inscrit dans le projet d'établissement puisqu'il tient compte des ressources matérielles et humaines de l'établissement ainsi que des caractéristiques des élèves.

Il définit les objectifs de l'EPS, les activités physiques et sportives pratiquées, les procédures d'enseignement ainsi que les modalités d'évaluation tout en s'appuyant sur les instructions officielles.

**Une compétence** se définit comme un système de connaissances conceptuelles, connaissances procédurales et comportementales, organisées en schémas opératoires et qui permettent, à l'intérieur d'une famille de situations, l'identification d'une tâche problème et sa résolution par une action efficace (performance).

**Le module** est une unité formatrice vise le contrôle d'une compétence enseignée. Elle s'organise dans des parties en séries entre elle dont chacune cherche à atteindre un objectif formulé. Aussi elle insiste sur la position de l'enseignement et les formes d'évaluation.

**La planification** est l'organisation dans le temps de la réalisation d'objectifs

**La planification de l'enseignement** est l'ensemble des décisions que les enseignants sont appelés à prendre à court (planification de séance), moyen (planification de séquence d'enseignement) et long terme (planification annuelle) avant d'enseigner (Clark et Yinger, 1980 ; Placek, 1984 ; Taylor, 1970; Zahorik, 1975)

**Un outil** est un instrument utilisé par un être vivant directement ou par le truchement d'une machine afin d'exercer une action. Il améliore l'efficacité des actions entreprises ou donne accès à des actions impossibles autrement.

**Modalité** : Forme particulière d'une pensée, d'une organisation, etc., manière dont se fait une action.

**Évaluation:** "Formulation d'un jugement, attribution d'une valeur, d'un sens, d'une signification sur quelque chose ou sur quelqu'un. B MACCARIO "Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des APS" VIGOT 1992

**Evaluer:** C'est mettre en relation de façon explicite ou implicite un référé (ce qui est constaté ou appréhendé) avec un référant (ce qui joue le rôle de norme) M LESNE "Lire les pratiques de formation d'adultes" PUF 1984

**L'éducation physique et sportive (EPS),** ou simplement éducation physique, est le nom donné à l'enseignement sportif et/ou physique dans le cadre scolaire . C'est une pratique d'intervention et une discipline d'enseignement.

C'est une discipline qui privilégie l'expression du corps. Elle constitue donc un vecteur d'éducation efficace au même titre que les autres disciplines scolaires.

Activité physique, sportive et artistique (APSA) est un terme générique qui désigne l'ensemble des pratiques physiques notamment enseignées dans le milieu de l'enseignement (école, collège, lycée et université). C'est une expression du domaine de l'éducation amalgamant l'ensemble des pratiques motrices dans lesquelles un sujet réalise des actions motrices de toutes sortes (gestes, postures, coordinations, habiletés, etc.).

Dans les années 1970 et années 1980, on parlait d'activités physiques et sportives (APS) ; puis dans les années 1990, les programmes officiels de l'EPS, y associent le qualificatif « artistique ».

**Le Contenu d'enseignement :** "Les contenus d'enseignements sont les éléments, les connaissances ou techniques que l'élève doit apprendre, s'approprier, intégrer et utiliser pour avoir la compétence visée". La notion de contenus d'enseignement se considère sur le versant de l'apprenant, par l'ensemble des savoir et des savoir-faire à acquérir. C'est ce que l'élève va devoir s'approprier pour que l'objectif soit atteint.

Les contenus d'enseignement concernent à la fois ce qu'on enseigne (programme) et ce que les élèves apprennent (savoirs pour les élèves).

## **2. Etapes d'élaboration du projet d'EPS d'après d'Hénault**

- Caractéristiques de l'établissement (corps administratif et enseignants)
- Caractéristiques des élèves (besoins et attentes)
- Fixation des objectifs généraux

- compétences et modules d'enseignaient
- choix des supports et moyens pédagogiques (APS)
- Analyse et traitement des APS
- Répartition cyclique et durée des séances d'EPS (2h séparées ou groupée)
- Modalités et méthodes d'évaluation
- OTC et contenus d'enseignement
- Outils d'évaluation
- Bilan de l'année et profil de sortie de l'élève

### **3. le cadre législatif (OP2007) et la charte**

#### **a- les OP 2007 – voire annexe**

#### **b- La charte nationale (Lever -12-Voire annexe )**

www.epsmaroc.net

## II) Chapitre II: Cadre expérimentale

### 1) lecture et analyse des résultats

D'après notre enquête concernant la présence ou l'absence du projet d'EPS dans les

L'établissement	Projet d'EPS		Année d'élaboration si oui	Si non : Les causes	L'approche utilisée Par compétence ou Par objectif	Propositions
	oui	non				

établissements, on a remarqué que les professeurs d'EPS ne donnent pas l'importance à ce sujet.

L'enquête est réalisée sur 12 établissements, et le questionnaire contiennent les données suivantes :

Alors, on a constaté que :

16 % des établissements ont le projet d'EPS, et le reste n'ont pas

La moitié de ces 16%, élabore ce projet chaque année alors l'autre moitié ont un projet ancien (1996).

Pour les établissements qui n'ont pas le projet, on a demandé pourquoi ?

Les profs consensus que les causes sont multiples :

- l'absence de la coopération entre les membres de l'équipe pédagogique
- la manque de la volante,
- l'instabilité des profs d'EPS dans l'établissement
- manque des installations sportives et de a sécurité des élèves pour les nouveaux établissements.

En ce qui concerne l'approche utilisé :

- 50% utilise l'approche par compétence.
- 10% utilise l'approche par objectif
- 40% utilise les deux (ils ont dit que seulement les termes qui changent, le travail reste le même).

Et finalement on a demandé des propositions de la part des profs, la plupart dit que le projet d'EPS est un outil indispensable dans l'établissement pour un bon apprentissage et une bonne gestion des programmes scolaires et pour atteindre les objectifs visés.

## Modèle de projet d'EPS (A remplir)

Voir l'annexe

## Conclusion

Notre guide du projet d'EPS s'inscrit dans la logique des nouvelles orientations prises par la discipline depuis la parution des nouveaux programmes d'EPS pour le collège et le lycée. Nous pensons que l'articulation des différents objectifs du projet et les moyens pour les réalisés devrons nous permettre asseoir un enseignement de qualité répondant aux exigences nationales mais aussi locales

Ce guide va faciliter la tache de l'équipe pédagogique pour une bonne gestion des apprentissages.

[www.epsmaroc.net](http://www.epsmaroc.net)



## L'annexe

# Projet pédagogique en EPS

---

**Etablissement :**

**Année scolaire :**

www.epsmaroc.net

# Les textes officiels

---

## Les orientations Pédagogiques :

### Les finalités de l'EPS :

- a. L'acquisition des habiletés et le développement des capacités sensori-motrices.
- b. L'acquisition des connaissances relatives à la santé, la qualité de vie et à l'écologie.
- c. L'acquisition des attitudes relatives à l'esprit sportif, à la compétition loyale et les valeurs de l'autonomie et la responsabilité.

### Les objectifs généraux de l'EPS :

- L'acquisition et le développement des capacités sensori-motrices, expressives, organiques et fonctionnelles de l'apprenant dans le but d'atteindre l'efficacité espérée, à travers la pratique des différentes APS.
- L'acquisition et le développement des connaissances reliées aux activités physiques et sportives.
- L'acquisition et le développement des comportements relationnels reliés aux activités physiques et sportives.

### Le projet pédagogique de l'établissement :

Elaboré en passant par les étapes suivantes :

- Diagnostique de l'état matériel et humaine actuel de l'institution, pour identifier les besoins des éduqués.
- Choix des APS convenables suite à leurs analyses et traitements didactiques.
- Déterminer la répartition cyclique et l'emploi du temps (le nombre de séances et la durée de chaque cycle)
- Déterminer les objectifs pour chaque niveau d'une manière opérationnelle.
- Détermination des moyens d'observation et d'évaluation.
- Choix des approches pédagogiques convenables aux caractéristiques des éduqués.
- Evaluation du projet pédagogique.

**© La somme des points obtenus à la fin de chaque cycle varie de 0 à 20pts. Le reste de la note sur l'assiduité et la participation à l'animation du cours**

### L'équipe pédagogique de l'établissement :

L'équipe pédagogique détermine les objectifs spécifiques de l'EPS à partir de l'analyse et traitement didactique des APS en tenant compte les objectifs généraux et le niveau d'apprentissage des élèves. Elle comprend l'ensemble des professeurs d'EPS de l'établissement, cette équipe élabore le projet d'EPS d'une part et le projet d'ASS d'autre part; ensuite, elle consulte l'administration et l'inspecteur afin d'avoir leurs admission.

### La structure pédagogique de la classe :

Au début de chaque année scolaire, les professeurs forment les groupes au sein de leurs classes en prenant compte leurs profils physiques et sportifs, qui se déterminent par l'équipe pédagogique. Chaque groupe contient deux équipes, avec la possibilité de changer le

groupe par les élèves selon leurs capacités et possibilités qui se manifestent lors de la pratique des activités programmées.

**Les documents pédagogiques :**

**Pour l'équipe pédagogique :**

- Les orientations pédagogiques de l'EPS.
- Les agendas et les annuels spécifique à la discipline.
- Le projet pédagogique de l'EPS.
- Le projet d'ASS de l'établissement.

**Pour le professeur de l'EPS :**

- Les orientations pédagogiques de l'EPS.
- Copie du projet pédagogique de l'EPS.
- Copie du projet d'ASS de l'établissement.
- Cahier de l'observation et l'évaluation.
- Cahier de préparation.
- Cahier des activités sportives de l'établissement.
- Cahier de textes

**Pour le professeur coordonnateur :**

- Cahier d'inventaire du matériel, outils et des installations sportives.
- Registre pour rédiger les programmes, les résultats et les procès verbaux des réunions.
- Dossier de l'association sportive.

Plus les documents précédents.

**Pour l'élève :**

- Cahier de l'éducation physique et sportive.

# La charte nationale (Levier -12-)

---

## **Levier 12 : Promouvoir les activités sportives, l'éducation physique scolaire et universitaire et les activités parascolaires**

**131 :** L'éducation physique et sportive ainsi que les activités parascolaires sont considérées comme un domaine crucial et obligatoire, aux niveaux des enseignements primaire, collégial et secondaire. Ce domaine comprend des cours et des activités qui participent au développement physique et psychique et l'ouverture culturelle et mentale de l'apprenant.

Les activités parascolaires seront organisées, tel qu'indiqué à l'article 40 de la présente charte.

Quant à l'éducation sportive, elle vise l'acquisition d'habiletés et de connaissances incitant l'apprenant à porter de l'intérêt à sa santé, et à la qualité de sa vie, et à être capable de s'adapter à des milieux différents.

Dans le but de réaliser ces finalités et objectifs, de façon globale et systématique, dans tous les cycles de l'éducation-formation, il importe de revoir le statut de cette discipline, ses programmes, ses méthodes d'enseignement et la nature des activités d'apprentissage comme suit :

- a. L'éducation physique et sportive doit faire l'objet du même intérêt et de la même importance accordés aux autres disciplines d'enseignement ; ses horaires doivent être fixés avec soin, en consacrant une partie à des cours théoriques, permettant à l'apprenant d'acquérir les notions de bases du champ cognitif de ce domaine.
- b. La détermination des objectifs et l'élaboration des programmes tiendront compte de la progression appropriée à l'âge de l'apprenant et à son développement physique, psychique et cognitif, ainsi que des spécificités qui seront focalisées sur l'acquisition et le développement des habiletés perceptives et motrices de base, des connaissances et des savoirs relatifs à la santé, la qualité de la vie et l'écologie, ainsi que des attitudes et des comportements conformes à la déontologie du sport, la compétition loyale et le sens de l'autonomie et de la responsabilité.
- c. Les méthodes d'enseignement et les activités d'apprentissage privilégieront les jeux ancestraux, les activités d'expression corporelle, les activités athlétiques, les jeux collectifs et les activités de plein air.
- d. Les professeurs chargés de l'éducation physique et sportive seront tenus d'accorder un intérêt particulier à détecter et encourager les élèves doués de talents exceptionnels et les orienter vers l'excellence dans la compétition sportive.

**132 :** Seront instituées des instances régionales de recherche, d'évaluation et de promotion de l'éducation physique, du sport scolaire et universitaire et du sport national en général. Ces

instances impliqueront, aux cotés du secteur de l'éducation-formation, les autres départements gouvernementaux concernés (jeunesse et sport, santé, affaires sociales et culturelles) ainsi que des représentants des associations et des fédérations sportives, des institutions concernées par le sport et la santé, et des personnalités ayant joué un rôle remarquable au niveau national ou régional dans ce domaine.

Les attributions de ces instances sont définies comme suit :

- effectuer des recherches théoriques et appliquées, techniques et professionnelles, visant la connaissance des profils psycho-sociobiologiques des enfants scolarisés, la production de critères et d'outils d'évaluation des capacités sportives des jeunes, la découverte des vocations sportive, le développement de programmes scolaires et d'entraînement dans les différentes disciplines sportives, la production de supports didactiques utilisables par les enseignants et entraîneurs sportifs ;
- fournir aux établissements d'éducation-formation et aux associations et fédérations sportives, des consultations afférentes aux résolutions de problèmes liés à l'exercice de l'éducation physique et du sport ;
- évaluer les apprentissages sportifs, les programmes et les institutions, participer à l'amélioration des programmes actuellement en vigueur et à la mise en place des nouveaux programmes et stratégies pédagogiques ;
- veiller à la création de complexes de sport au niveau régional, utilisables par les institutions scolaires et universitaire et par les associations de jeunesse et dont la gestion sera supervisée par des équipes multidisciplinaires, composées de spécialistes dans les domaines de l'éducation physique, du sport et du travail associatif ;
- participer à la formation des cadres sportifs : formateurs, entraîneurs et arbitres, et offrir des modules de perfectionnement au bénéfice des cadres et des institutions qui en font la demande.

# Spécificités et caractérisations de l'établissement

---

## Historique de l'établissement :

## Caractéristiques géographiques de l'établissement

	Caractéristiques		
La zone géographique			
La zone délégationnelle			
Entourage de l'établissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au nord:</li> <li>• Au sud:</li> <li>• A l'est:</li> <li>• A l'ouest:</li> </ul>		
L'environnement (Extra-muros)	Socioéconomique	Socioculturel	Socio sportif
Superficie			
Spécialités			

## Site géographique de l'établissement

Photo



[www.epsmaroc.net](http://www.epsmaroc.net)

# Profil des élèves

## Les caractéristiques des élèves

	<b>Caractéristiques</b>											
	<b>1<sup>er</sup> AC/TC</b>				<b>2<sup>ème</sup> AC/1<sup>ère</sup> année BAC</b>				<b>3<sup>ème</sup> AC/2<sup>ème</sup> année BAC</b>			
	<b>Littéraires</b>		<b>Scientifiques</b>		<b>Littéraires</b>		<b>Scientifiques</b>		<b>Littéraires</b>		<b>Scientifiques</b>	
	<b>G</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>F</b>
<b>Nombre d'élèves</b>												
<b>Moyenne d'âges des élèves</b>												
<b>Tranche d'âges des élèves</b>												
<b>Pourcentage filles / garçons</b>												
<b>Provenance des élèves</b>	<b><u>Quartiers:</u></b>											
	<b><u>Ecole :</u></b>											
	<b><u>Collèges:</u></b>											
<b>Représentation sociale, vis-à-vis des APS et de l'EPS</b>												
<b>Motivation des élèves</b>												
<b>Conditions physiques des élèves</b>												
<b>Niveau socioéconomique</b>												
<b>Niveau socioculturel</b>												



## Les besoins des élèves

PLAN	NIVEAU		
	1 ère ANNÉE Collège / TRONC COMMUN	2 <sup>ème</sup> ANNÉE Collège / 1 ère ANNÉE BAC	3 <sup>ème</sup> année collège / 2 <sup>ème</sup> ANNÉE BAC
Socio relationnel			
Méthodologique			
Psychomoteur			
Autres			

## LES RESSOURCES HUMAINES ET MATÉRIELLES DE L'ÉTABLISSEMENT

Salles administratives		Salles des cours		Les annexes	
Bureaux administratifs		Salles des sc. physiques		Vestiaires	
Salle des professeurs		Salles de chimies		Douches	
Bibliothèques		Salles de sc. Naturelles		Salles de stockage	
Salles de lecture		Salles normales		Mosquée	
Salles d'archives				Salles d'informatique	

### Nombre de classes par niveau et par spécialité

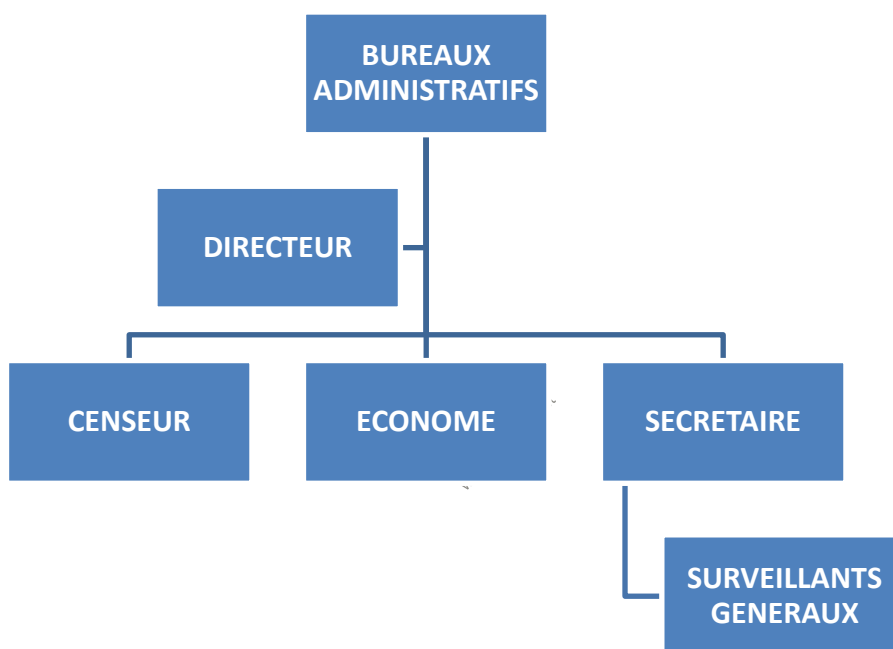
Lycée :

www.epsmaroc.net

Tronc commun				
Les séries	L. modernes	Sc, Exp	SC, Maths	Somme
Les classes				
Nbre des élèves				
1ère AS				
Les séries	L. modernes	Sc, Exp	SC, Maths	Somme
Les classes				
Nbre des élèves				
2ème AS				
Les séries	L. modernes	Sc, Exp	SC, Maths	Somme
Les classes				
Nbre des élèves				

**Collège :**

Niveau	1 <sup>er</sup> année	2 <sup>ème</sup> année	3 <sup>ème</sup> année
Les classes			
Nombre des élèves			

**Bureaux administratifs**

## Répartition des classes aux surveillants généraux

NOMS DES SURVEILLANTS	CLASSES

www.epsmaroc.net

## Installations sportives

INSTALLATION	DIMENSIONS	TYPE	NOMBRE	ÉTAT

-PHOTO-

## Inventaire du matériel

MATÉRIEL	NOMBRE	UTILISE	MATÉRIEL	NOMBRE	UTILISE
<b>Sports individuels</b>			<b>Sports collectifs</b>		
Claquoirs			Filets :		
Starting-block			BB		
Haies			HB		
Sifflets			VB		
Cordes			FB		
Chronomètres					
Double décamètres			Ballons:		
Règles de mesure			BB		
Râteaux			HB		
Lattes			VB		
Médecine-balls			FB		
Balles lestées			Rugby		
Poids					
Plots					
Supports saut en hauteur					
Élastiques					
Traceuses					
Tapies sarnièges					
Tapies de chute					

## PROFESSEURS D'EPS

NOM / PRÉNOM	FONCTION	ANCIENNETÉ	OPTION

## Répartition cyclique

noms	Du Au	Du Au	Du Au	Du Au	Du Au	Du Au
Prof 1	PPG Et endurance	APS1	APS2	APS3	APS4	APS5
Prof 2		APS5	APS1	APS2	APS3	APS4
.		.				
.		.				
.		.				

## Bureau D'ASS

NOM / PRÉNOM	FONCTION	ANCIENNETÉ	OPTION

## CLASSES DISPONIBLES POUR L'ASS

Classe	
<b>1AC/TC</b>	
<b>2<sup>ème</sup> AC/1<sup>er</sup> Année BAC</b>	
<b>3<sup>ème</sup> AC/2<sup>ème</sup> Année BAC</b>	

www.epsmaroc.net



# Analyse Didactique des APS

---

## La gymnastique

### Définition :

La gymnastique est une activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées selon un code admis par les pratiquants. Originalité, risque et virtuosité (adresse, aisance) caractérisent cette activité

### Logique interne

- Activité de production de formes jugées et appréciées selon les codes de l'activité hiérarchisée
- Activité uniquement composée de situations inhabituelles
- Activité de réorganisation de l'équilibre dans l'action

### Les enjeux à l'école

- La pratique de la gymnastique durant la scolarité, permet à l'élève :
- d'accepter de prendre et de maîtriser des risques
- de connaître et d'accepter son corps, sa silhouette,
- de diversifier et d'enrichir ses modes de communication (productions individuelles ou collectives présentées à l'occasion de fêtes, de spectacles ou de compétitions ),
- d'agir et de se surpasser dans des situations gymniques et des espaces variés et complexes,
- Acquisitions de savoir-faires et de compétences spécifiques situant l'élève par rapport au groupe classe, assurant par la même l'élévation du niveau potentiel physique
- de connaître et de comprendre les pratiques sociales et culturelles du monde contemporain,
- de donner une valeur esthétique au mouvement produit.

### Logique interne :

- -Activité de production de formes jugées et appréciées selon les codes
- -Activité hiérarchisée
- -Activité uniquement composée de situations inhabituelles
- -Activité de réorganisation de l'équilibre dans l'action
- 

### Les problèmes fondamentaux

La pratique de la gymnastique permet de passer d'un équilibre vertical de terrien à la construction de nouveaux équilibres de plus en plus renversés et de plus en plus aériens.

- **Maîtrise du risque (couple risque- sécurité)**
- **Construction de nouveaux repères (informationnels)**
- **Organiser les déplacements (voler, tourner, se déplacer ...)**
- **Contrôle des mouvements**
- **Dissociation segmentaire**

### Les traits pertinents :

- postures et attitudes gymniques
- espace organisé, matériels spécifique (tapis, tremplin, plinthe, barres, poutre.....)
- variétés des éléments et des actions
- productions de formes corporelles avec recherche d'esthétisme
- enchaînement d'actions " coordination et liaison entre chaque élément "
- risque, maîtrise des émotions, sécurité permanente
- codifications et règles à suivre afin de permettre un jugement

### La gymnastique : les composantes de l'activité

- La gymnastique est une production de formes corporelles DE PLUS EN PLUS

aériennes	renversées	manuelles	tournées
sauts	des éléments la « tête en bas »	des appuis manuels nombreux	des rotations très nombreuses et complexes
envols			
lâchers			

### La gymnastique : les formes motrices proposées à l'élève

se déplacer : en équilibre	se balancer : en suspension ou en appui
tourner : sur soi ou autour de	franchir
se renverser : en appui ou en suspension	rouler
sauter et se réceptionner	voler : être en l'air

### Les formes motrices sont liées par les compétences

- des sauts, des pas, des tours, des souplesses, des positions équilibrées .....

Dans le champ disciplinaire, l'élève pourra :
- utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires ...
- oser réaliser, en sécurité, des actions dans un environnement proche et aménagé
Dans le champ des compétences transversales, l'élève pourra :
- se situer dans un espace, se construire des repères et les codes ....
- utiliser sa mémoire ...
- affirmer son autonomie dans l'espace par rapport aux objets, aux personnes,
- adapter son comportement à l'activité exercée, connaître son corps et manifester de

l'aisance corporelle,
- être sensible à des valeurs esthétiques et exprimer ses préférences, y compris dans des productions,
- argumenter pour justifier ses choix,
- observer, interroger, verbaliser ce qu'il comprend ou le traduire par un dessin, une ébauche de schéma ou de report de résultats,
- participer à un projet dont il connaît l'objet

# Sports Collectifs

## Football

---

### 1- Définition :

Le Football oppose deux équipes de 11 joueurs, sur un grand terrain, le plus souvent en herbe. Il consiste, pour chaque équipe à envoyer un ballon rond dans une large cage, ou but. Ce ballon est joué et disputé entre les joueurs avec toute les parties du corps à l'exception des membres supérieurs. Seul le gardien du but, joueur au rôle particulier, peut utiliser ses mains pour toucher ou saisir le ballon, à l'intérieur d'une surface bien définie. Le pied est l'outil préférentiel utilisé par le footballeur pour contrôler ou frapper le ballon. L'équipe ayant marquée le plus de but, à l'issue du temps réglementaire, remporte le gain de la partie.

Le jeu est dirigé par un arbitre assisté de deux arbitres de touches.

### 2- Logique interne :

Il s'agit de coordonner ses actions en vue d'amener le ballon sans utiliser les bras dans l'espace de jeu et de propulser dans une cible défendue par un groupe aux intérêts opposés.

### 3- Problème fondamental :

Le problème crucial au football réside dans le fait de maîtriser le ballon avec les pieds ce qui n'est pas naturel et de pouvoir en même temps coordonner des actions.

### 4- Principes et règles d'action :

- **Principes et règles d'action en attaque:**

- 1 - Ne pas perdre la balle.

- Disposer du max de receveurs potentiels ou augmenter les possibilités d'échange (appui-soutien).
- Protéger son ballon (corps, obstacle).
- Tenir la balle loin de l'adversaire et près de soi
- Gérer la distance dribbleur/adversaire.
- Passe rapide, tendue, non téléphonée, en dehors du volume défensif prévisible de son propre adversaire, à l'opposé du défenseur de son partenaire.
- Se déplacer pour être à distance de passer, vue du porteur, à l'écart d'un défenseur.

- 2 - Jouer en mouvement.

- Réduire le nombre d'échange pour accéder à la zone de marque.
- Limiter le nombre de touche de balle pour aller au but.

- Varier les rythmes de déplacement.
- Se déplacer quand l'espace est libre.
- Donner la balle en course ou dans l'action du receveur
- Valoriser la passe instantanée.
- Faire une action après avoir donné le ballon recevoir la balle en mouvement ou en l'air.
- Tirer dans la cible.
- Limite le temps entre la récupération de balle et le tir.

### 3 - Utiliser créer les espaces libres.

- Écarter le jeu en profondeur et en largeur.
- Fixer la défense dans une zone, jouer dans une autre.
- Alternier jeu direct/jeu indirect, jeu court/jeu long.
- Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires.
- Utiliser les espaces non occupés par les adversaires.
- Utiliser la vitesse et les avantages temporels.
- Se déplacer en s'écartant les adversaires dans les intervalles, dans le dos des défenseurs.
- Créer des écrans, des blocages et les exploits

### 4- Préserver l'alternatif jeu direct/jeu indirect

- Attirer l'adversaire dans une zone pour conclure dans une autre.
- Changer de rythme.
- Augmenter le nombre de joueurs concernés par l'action.
- Occuper l'espace proche et l'espace lointain.
- Feinter, c'est à dire combiner les changements de rythme, d'espace, d'orientation(corps et appuis).
- Élaborer un cadre comme explicite au sein de l'attaque.
- Prendre les décisions qui s'imposent aux mouvements opportuns.

#### **• Principes et règles d'action en défense :**

##### 1- S'opposer à la progression des adversaires en réduisant l'espace et le mouvement.

- Modifier rapidement son dispositif pour s'adapter au jeu des adversaires.
- Limiter les espaces de l'adversaire.
- Orienter les adversaires dans une zone.
- S'opposer à la progression des adversaires.
- Maintenir l'attaque hors de portée de cible.

- Définir les rôles de chacun sur les phases statiques.
- Repérer le secteur d'action privilégié de son adversaire direct.
- Réduire son espace de jeu.
- Réduire le nombre des receveurs potentiels en surveillant de près son adversaire direct et en utilisant le contact réglementaire.

## 2- S'opposer à la progression des adversaires en réduisant l'incertitude.

- Réduire le nombre des receveurs potentiels.
- Anticiper les actions diverses.
  - Décoder le système de jeu adverse pour adapter la défense en conséquence.
  - Élaborer un code commun explicite au sein de la défense.
  - Repérer et surveiller son adversaire direct.
  - Peser sur la conduite de l'attaquant grâce à son placement, ses déplacements.
  - Feinter pour piéger son adversaire.

## 3- Récupérer la balle :

- Récupérer la balle le plus près possible du but adverse.
- Gêner la progression du ballon.
- Marquer tous les adversaires.
- Organiser le pressing.
- Défendre au front du ballon
- Rechercher l'interception.
- Reconstituer les lignes de forces défensives.

## 4- Défendre a cible :

- Posséder le max de joueurs entre la balle et la cible.
- Renforcer et couvrir en permanence l'axe de but.
- Renvoyer l'attaque à la périphérie.
- Couvrir ses partenaires.
- gérer le surnombre causé par l'adversaire.
- Se replier rapidement.

## **5- Logique du comportement de l'élève :**

Les stratégies d'action de l'enfant en fonction de ses ressources et ses représentations et les contraintes liées aux principes fondamentaux du football fait dégager trois comportements correspondant chacun à une logique pour chaque niveau d'apprentissage :

- ✱ Conserver le ballon, soit par un drible de progression ou de contournement pour accéder à la cible.
- ✱ Renvoyer le ballon au partenaire pour gagner le terrain et atteindre la cible adverse.
- ✱ Mettre l'adversaire en crise de temps, d'espace et d'effectif, pour dominer et gagner.

# Basket-ball

## ❖ Définition :

Une rencontre de Basketball se dispute entre deux (2) équipes de cinq (5) joueurs chacune. L'objectif de chaque équipe est de marquer dans le panier de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de marquer.

## ❖ Logique interne de l'activité :

Le basketball est un sport d'adresse qui se joue exclusivement à la main. La hauteur et la taille de la cible, la manipulation spécifique de la balle et la règle de non contact en font un sport collectif bien à part.

On y retrouve bien entendu une certaine logique propre à tous les sports collectifs (avancer vers la cible, utiliser un espace favorable de marque, stratégies d'attaque ou de défense, etc.), mais les moyens dont disposent les joueurs pour se déplacer, marquer et défendre sont quant à eux compléments différents.

## ❖ Ressources sollicitées chez les élèves – enjeux de formation :

- **Ressources cognitives** Prélever ainsi des indices, les traiter et donner une réponse toujours plus adaptée c'est accéder à la **lecture du jeu**. Et trajectoire du ballon
- **Ressources motrices** : Dissociation segmentaire entre le haut du corps pour manipuler la balle avec précision (passe, tir, dribble) et les membres inférieurs pour courir, sauter, changer de directions, etc.
- **Ressources physiologiques** : c'est enchaîner sur une durée déterminée des efforts intensifs de courtes durées avec des temps de récupération très courts.

## ❖ Études physiologiques :

Sollicitation principalement de la filière aérobie avec des pointes anaérobie alactique (explosivité des sauts pour tirs et rebonds, courses de contre attaque).

## ❖ Principe et règles d'action :

### Attaque

- Du jeu de grappe au jeu structuré
- De la juxtaposition d'actions indi à l'enchaînement d'actions collectives

- Conserver le ballon et jouer en mouvement
- Créer et exploiter les espaces libres et pour progresser
- Marquer par différentes stratégies

### Défense

- De l'anarchie au jeu structuré
- De la juxtaposition d'actions ind à l'enchaînement d'actions collectives

- Défendre la cible
- Récupérer la balle
- S'opposer à les progressions adverses

## ❖ règlement scolaire

**6 règles** semblent réellement indispensables sans lesquelles l'activité serait dénaturée de son sens profond :

### - Aire de jeu

Terrain complet avec ligne, zone réservée et linges à 3 points. Paniers et cercles à 3m05.

**Aménagement scolaire** : Il me semble peu judicieux de maintenir la notion de retour en zone afin de permettre aux élèves de se donner du temps et de l'espace pour jouer.

### - Taille des ballons

Taille 7 pour les garçons dès la seconde

Taille 6 pour les filles dès la seconde

Taille 5 ou 6 catégories inférieures

### - Décompte des points

- 3pts si tir derrière la ligne des -6m25
- 2 pts partout ailleurs
- 1 pt si lancer franc

## ❖ Enseigner quoi en basket-ball :

Il s'agit de la recherche du gain des rencontres en utilisant

### - En attaque :

- *En priorité la contre attaque* (surnombre offensif géré rapidement). C'est tenter de prendre de vitesse une défense encore inorganisée, prise de vitesse, submergée.
- *Une phase de transition* qui consiste à chercher des solutions si la contre attaque n'a pas été efficace pour produire un tir favorable rapidement. C'est attaquer une défense qui s'organise et qui a encore quelques faiblesses.

- **En défense** : la recherche de la récupération de la balle au plus tôt dans le terrain (pressing tout terrain ou ½ terrain) dans un premier temps ou une organisation défensive permettant le maintien d'une certaine agressivité sur le porteur de balle et dans les déplacements des non porteur.

## COMPETENCES SPECIFIQUES

### Liées à la marque :

Tir en course  
Tir en suspension

### Liées aux déplacements

Pied de pivot  
Départ en dribble  
Dribble de contre-attaque

### Liées à la récupération de la balle

Rebond offensif et défensif  
Ecran

### Liées à la relation aux partenaires

Passe à 2 mains et 1 main (de renversement, lobée, au sol ou directe)



## LES NIVEAUX

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<b>Contrôle du ballon</b>	Réceptionne la balle avec difficulté. Rate parfois la réception. S'il renvoi le ballon il la pousse vers le but adverse.  Centration sur le ballon	Contrôle le ballon à l'arrêt. Difficultés de déplacement. Les passes ne sont pas précises. Espace très proche.	Contrôle le ballon en déplacement. Bonne perception des trajectoires. Anticipations et des passe précises.
<b>Attaque</b>	Joue directement devant lui sans intention précise. Se débarrasse du ballon vers : le but. Spectateur passif.	Eviter le contact avec l'adversaire en possession de la balle. Reste spectateur et statique après chaque action.	Passe un défenseur seul soit en dribblant. Ou, fixer et dépasser. Continue ses actions après la passe.
<b>Défense</b>	Action de défense en grappe. Désintérêt pour la récupération de ball. Spectateur –passif	Action de défense individuelle ne tient pas compte de ses partenaires, ni des espaces à défendre. Il est souvent attiré par le porteur de balle.	Perçoit l'enchaînement des actions d'attaque et de défense. Anticipe son placement, en position de défenseur.
<b>Le jeu d'équipe</b>	Ne participer à aucune action ou presque. Agit seul avec le support de son physique.	Ne participe qu'ont certains actions de jeu. N'aide pas ses partenaires. Pas d'enchaînements des actions.	Permet à l'ensemble de ses partenaires de jouer quels que soient leurs niveaux.

# Hand-ball

---

## Définition :

« Le handball est un sport collectif de prise manuelle à espace interpénétré, opposant 2 équipes de 7 joueurs autorisés au contact non permanent et ayant pour but une cible verticale non accessible aux joueurs et protégée par un gardien de but ».

## Logique interne :

Comptant parmi les sports collectifs, le handball consiste à maîtriser un rapport de force entre deux groupes non stables, antagonistes qui s'entre posent à l'aide d'un ballon tout en respectant le règlement établi, en vue de la victoire.

## Enjeux de formation :

- ✓ **la formation sociale**, à l'apprentissage de la vie en groupe restreint. Construire, élaborer, mettre en œuvre, réguler collectivement un projet d'action stratégique pour gagner
- ✓ **développement des capacités perceptives et décisionnelles**, il s'agit d'amener les élèves à circuler de manière efficace et efficiente ; dans un milieu incertain, aléatoire où des mobiles (ballon/joueur) se déplacent dans un environnement stable (zone de 6m/9m), en jouant dans tout l'espace (sauf zone de 6m), on oblige chacun à prendre des informations en permanence aussi bien devant lui que derrière lui, le danger peut apparaître de partout.

## Problèmes fondamentaux :

Assurer contradictoirement et dans la même action la défense de son propre camp (empêcher le ballon d'entrer au but à partir d'une zone, de 6m) et attaquer la cible adverse après une récupération de la balle.

La résolution d'un tel problème nécessite la mobilisation et le développement de certaines capacités.

1. capacités psychomotrices : pour une maîtrise progressive d'un jeu de passe de balle et la construction d'un système de repère adapté ( placement par rapport au porteur de la balle, rythme d'exécution )
2. capacités perceptives et décisionnelles : en faisant évoluer l'élève d'un jeu de pur hasard vers un jeu de stratégie (traiter les situations de jeu, répondre par l'action aux questions ; qui fait ? quoi ? où ? quand ? comment ? pourquoi ?).
3. capacités cognitives : Aider l'élève à traiter les connaissances, à gérer, structurer, connaître leur

domaine de validité : gérer l'équation (Risque/Sécurité).

## Logique du comportement de l'élève :

**Niveaux d'apprentissage:**

niveau Capacité	1	2	3
<b>Capacité à contrôler et à utiliser le ballon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Réceptionner avec difficulté le ballon.</li> <li>-rate parfois la réception.</li> <li>-s'il renvoi la balle (tir) il la pousse vers le but adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contrôle le ballon à l'arrêt.</li> <li>-difficultés de déplacement</li> <li>-les passes ne sont pas précises que sur des partenaires à l'arrêt et dans un espace proche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-contrôle la balle en déplaçant.</li> <li>-bonne perception des trajectoires.</li> <li>-anticipe pour contrôler le ballon.</li> <li>-les passes sont précises sur des partenaires en déplaçant.</li> </ul>
<b>Capacité à réaliser une action en attaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-joue directement devant lui sans intention précise.</li> <li>-se débarrasse du ballon soit vers un partenaire. soit vers le but.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-évite l'affrontement avec l'adversaire en passant à un partenaire, tirant au but.</li> <li>-reste spectateur après l'action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-passe le défenseur soit seul(en dribblant) soit à deux (fixer et passer)</li> <li>-continue son action après la passe réussie souvent son tir au but.</li> </ul>
<b>Capacité à réaliser une action de défense</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Action de défendre en groupe.</li> <li>-un désintérêt pour la récupération du ballon.</li> <li>-spectateur-passif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-action de défendre individuelle.</li> <li>-Ne tient pas compte de ses partenaires.</li> <li>-ni des espaces à défendre.</li> <li>-il est souvent attiré par le porteur de ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-perçoit l'enchaînement des actions s'attaque et de défense.</li> <li>-anticipe son placement en position de défenseur.</li> <li>-obstacle de manière collective.</li> </ul>
<b>Capacité à jouer en groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ne participe à aucune action ou presque.</li> <li>-agir seul avec le support de son (physique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ne participe que dans certaines action de jeu(attaquant)</li> <li>-n'aide pas ses partenaires.</li> <li>-pas d'enchaînement des actions(attaque/défense)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-permet à l'ensemble de ses partenaires de jouer quel que soit leur niveau.</li> <li>-participe aux actions d'attaque et aux actions de défense</li> </ul>

# VOLLEY-BALL

---

**Définition :** activité collective de renvoi consistant à attaquer la cible adverse en franchissant un obstacle vertical et défendre son propre camp dans la même action de frappe.

**Logique interne :** Le volley Ball est un sport collectif caractérisé par :

- un jeu de renvoi avec interdiction de bloquer la balle
- Un terrain de jeu qui est à la fois un terrain d'évolution (phase d'attaque) et un but à défendre (phase de défense)
- Un filet haut séparant les deux équipes (pas de contact)

**Enjeux de formation :**

- Enjeux corporels : développement des coordinations inter segmentaires, de la motricité fine ;
- Enjeux cognitifs : développement des perceptions sensorielles liées à l'équilibration, la proprioception, la perception de l'espace arrière, la perception des trajectoires de balle et de déplacement des joueurs, des prises de décisions rapides.
- Enjeux relationnels : coordonner ses actions avec celles de ses partenaires et adaptation aux actions de ses adversaires ;
- Enjeux culturels : intégrer l'essence d'une activité des plus pratiquée dans le monde entier ;
- Enjeux méthodologiques : identifier ses capacités motrices et agir en conséquence.

**Problèmes fondamentaux :**

- Attaquer et défendre dans la même action de frappe sans bloquer le ballon,
- Créer un équilibre tête en arrière pour se déplacer sous la balle,
- Franchir un obstacle vertical constitué par le filet pour attaquer une cible horizontale et évolutive.
- Possibilités de contact avec le ballon limitées (cf. règlement).

**Logique du comportement de l'élève :**

Le comportement de l'élève dans l'activité volley-ball passe successivement par différents étapes d'exécution :

- Contact explosif avec la balle : dégagement du problème.
- Renvoi direct : renvoyer le problème à l'adversaire.
- Renvoi par l'intermédiaire du partenaire (2 ou 3 touches).
- Organisation du jeu sur service facile ou sur retour de balle adverse simple.
- Mise en place du projet d'action collectif et choix d'une tactique donnée.

**Principes et règles d'action ;****Attaque**

- Conserver la balle et construire l'attaque
- Progresser la balle vers le camp adv
- Faire tomber la balle dans les zones vides adv

**Défense**

- Se préparer pour défendre
- Protéger le propre camp par des manchettes et des mutations, pénétrations
- Contrer les smatchs
- Défense des ballons et placement d'attaques

**Variables didactiques :**

- dimension terrain (longueur ou largeur)
- rôles
- durée
- zones cibles
- effectif
- ballons (taille et poids)
- lancement du jeu
- type d'actions permises

**Niveaux de jeu :**

Niveau 1	Niv 2	Niv 3
<p>c'est un jeu de <b>hasard</b> avec des <b>frappes très souvent explosives</b>. Le joueur cherche à renvoyer le</p> <p><b>plus vite possible</b> et de n'importe quelle façon la balle dans le camp adverse, <b>aucune maîtrise technique</b>,</p> <p>pas de dissociation segmentaire ni d'équilibre spécifique, occultation totale des partenaires et des adversaires, pas d'élaboration d'attaque. Joueur statique et non anticipateur</p>	<p>les gestes sont moins explosifs et un peu plus contrôlés, le jeu est très souvent en cloche, les</p> <p>élèves recherchent plus à marquer le point parfois après deux touches de balle. Le joueur tourne souvent</p> <p>encore le dos au filet, mais il sait se situer sur le terrain. Le placement est souvent en demi cercle. On remarque des manifestations verbales pour intervenir en réception</p>	<p>c'est le gagne terrain, avec recherche d'un joueur intermédiaire pour passer la balle de l'arrière</p> <p>à l'avant. différenciation des frappes de balle pour ses partenaires et les adversaires. L'espace de jeu est plus occupé.</p>

. niveau 4	niveau 5
<p>c'est le jeu en relais pour marquer, déplacement et début d'anticipation. Construction d'une</p> <p>attaque véritable, système de jeu assez élaboré qui cherche à créer des incertitudes chez l'adversaire.</p> <p>C'est l'apparition du véritable jeu de volley-ball</p>	<p>affinement des stratégies, spécialisation, attaque de l'espace arrière..... c'est le jeu de l'expert.</p> <p>L'équipe se fixe un projet de jeu en 3 touches basé sur une attaque différée. L'équipe se réserve toujours deux possibilités d'attaque avec les joueurs en poste 3 ou 4, plaçant la défense adverse dans l'incertitude</p>

# L'athlétisme

---

## Les courses :

### Course de Vitesse :

#### ➤ logique interne :

La course de vitesse consiste à courir le plus rapidement possible sur une courte distance

#### ➤ Problèmes fondamentaux

**Problème d'ordre bio informationnel :** réagir à un signal le plus vite possible

**Problème d'ordre psychomoteur :** conserver au maximum la vitesse de déplacement du témoin pendant la phase de transmission

#### ➤ Les enjeux de formation

**Développer les ressources physiologiques** (filières énergétiques : anaérobie alactique, aérobie) et les capacités physiques (force et souplesse). Elles font partie de notre patrimoine génétique.

**Développer les habiletés motrices :** coordination (principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, dissociation train inférieur et train supérieur), équilibre,

**Ressources informationnelles** (réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...)

**Développer des stratégies individuelles et collectives**

#### ➤ Filière énergétique :

**pour les courses de 60,80 et 100 m: anaérobie alactique**

C'est la première filière énergétique qui est mobilisée ATP-CP récupération passive de 3' entre répétitions et 5' entre séries (pour les adolescents)

**Pour les courses de 200,250 ,400m : anaérobie lactique :**

2<sup>ème</sup> filière glycolyse anaérobie avec une récupération préférable de 5' entre répétitions et 10' entre séries (pour les adolescents)

#### ➤ Analyse technique

**Le départ accroupi**

Il est obligatoire pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 400 mètres inclus. Il se donne après trois commandements

## **La réaction à un signal**

La vitesse de réaction à un signal est primordiale en course de vitesse car dans le cas contraire, il existe alors un moment important entre le signal et le début des actions motrices

## **L'accélération**

A partir d'une première enjambée courte les coureurs allongent progressivement leurs foulées, ils se redressent pour atteindre leur vitesse maximale.

## **La course à vitesse maximale**

Le coureur reproduit un geste cyclique : la foulée, qu'il tente de maintenir identique. Une phase d'appui et une phase de suspension.

## **Le finish.**

Il est caractérisé par le comportement que l'athlète doit adopter afin de ne pas porter atteinte à sa performance. Le coureur doit donc maintenir son effort au-delà de la distance à parcourir.

## **Les courses de haies :**

### ➤ **Logique interne**

À courir le plus vite possible malgré les obstacles

### ➤ **Le problème fondamental :**

La course de haies est la mise en relation de la Vitesse du coureur et de son Amplitude de franchissement de l'obstacle, le problème fondamental posé à l'enseignant est le suivant :

S'élever au dessus de la haie entraîne une perte de temps.

OR

- On ne peut franchir la haie sans s'élever.
- On s'attachera à conduire un apprentissage progressif du franchissement dans la foulée :

Tenir compte des foulées des élèves (pédagogie différenciée)

Obstacles bas et variés, intervalles irréguliers au début.

Rythme 6 appuis vers le 4 appuis (3foulées) avec obstacles progressivement élevés (maxi 60 cm).

Trois parcours différents parallèles à chaque séance (intervalles calculés à partir des foulées testés des élèves)



➤ **Enjeux de formation:**

Construire des repères dans le temps, l'espace et l'effort/piloter son corps à travers une motricité spécifique/accepter le défi.

➤ **Les comportements des élèves par niveau**

	Niveau1	Niveau2	Niveau3
<b>continuité trajet – trajectoire</b>	piétinement plus ou moins marqué avant l'obstacle et temps d'arrêt après l'obstacle.	course non rythmé en appuis (1-2,3-4)	déplacement régulier mais impression de non vélocité sur les deux appuis après l'obstacle.
<b>placement avant et/ou après trajectoire</b>	impulsion proche de la haies et réception en double appui.	impulsion et réception assez éloignées de l'obstacle mais à égale distance (1/2).réception en double appui décalé.	attaque par le genou 2/3 avant la haie et réception 1/3 après avec le centre de gravité souvent en arrière lors de la reprise de course.
<b>organisation pendant la trajectoire</b>	saut très haut avec passage de la jambe arrière en dessous (crochet) et bras écartés.	franchissement assez haut la jambe arrière passe sur le coté, mais traîne derrière .bras équilibrateurs.	reprise peut active au sol dès le passage à la verticale au dessus de l'obstacle.
<b>caractéristique dominante</b>	l'élève court, s'arrête avant l'obstacle et il saute. Les actions sont dissociées.	l'élève cours et il franchit un premier obstacle, il s'arrête, il court et il franchit un deuxième obstacle, il s'arrête, etc.....donc succession de séquences juxtaposées.	l'élève ne fais pas beaucoup de rupture de rythme du départ jusqu'à l'arrivée.les action sont continues

## La course de relais

### ➤ logique interne

Utilisation de la vitesse optimale de 2 à 4 coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible en perdant un minimum de temps lors de la transmission

### ➤ Problèmes fondamentaux

-Problème d'ordre bio informationnel : êtres vigilant tout le long de la course pour mettre en place une stratégie de transmission du témoin dans le bon moment

-Problème d'ordre psychomoteur : conserver au maximum la vitesse de déplacement du témoin pendant la phase de transmission

### ➤ Les enjeux de formation

**stratégiques** : activité d'entraide collective au sein d'une APS individuelle.

**énergétiques** : utiliser les qualités de vitesse de chacun des coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus rapidement possible.

**informationnels** : diminuer le temps de réaction à différents signaux (visuel, auditif) afin de limiter l'échec lors de la transmission.

**décisionnels**: reconnaître le moment qui permet de prendre la bonne décision au bon moment.

### ➤ Niveaux de compétences

N1	N2	N3
Adopter une technique de transmission pour courir une distance 2xn m en respectant la zone de transmission du témoin	Réduire le temps de la phase de transmission pendant une Course de 2xn m pour réaliser une meilleure performance tout en respectant la zone réglementaire	Mettre en place une stratégie efficace pour courir une distance de 2xn m et transmettre un témoin en respectant la zone de transmission

## Course de durée :

### ➤ Définition:

Courir longtemps en adaptant son allure aux conditions de course et en maîtrisant sa respiration.

### ➤ Spécificité de l'activité course en durée

C'est une activité de performance motrice à dominante énergétique qui sollicite les grandes fonctions physiologiques et qui permet de se confronter à ses limites.

➤ **Enjeux de formation:**

Cette activité favorise le développement de l'enfant dans quatre directions ce qui suppose 4 types de problèmes à résoudre :

**moteur**

-Rapport Amplitude/ Cadence-Mettre en œuvre les chaînes musculaires appropriées

**energetique**

-Utiliser un processus aérobie pour le renouvellement de l'énergie compte tenu de la durée de l'effort.

**psychologique**

-Se motiver pour dépasser ses propres limites-connaissance de soi et estime de soi

**cognitif**

-Gérer ses efforts.-Utiliser ses connaissances et ses ressources pour obtenir un résultat optimal- stratégie –analyse des situation-comparaison –repères -projets

➤ **Problèmes fondamentaux :**

**Gérer ses efforts avec efficacité :**

-Rythmer sa respiration en course.

-Courir à allure régulière.

-Courir au rythme des autres.

-Courir avec efficacité et économie.

**Situer son niveau de capacités motrices :**

-Prévoir sa performance.

-Connaître ses limites.

**Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir :**

-Principe d'impulsion active

-Rythme de course (adapter son allure à la distance parcourue, connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort)

-reconnaître des indices physiologiques.

➤ **But recherchés :**

- Mesurer

## Les sauts

<b>Analyse et traitement didactique</b> <b>saut en longueur et saut en hauteur</b>	
<b>Logique interne</b>	<p>APS barémée , normée, codifiée à production de performance maximale, se déroulant dans un milieu stable et standardisé. Elle consiste à se déplacer en en augmentant l'espace par une adaptation du système locomoteur à la pesanteur</p> <p>En avant : longueur</p> <p>En haut ; la hauteur</p>
<b>Problème fondamental</b>	<p><b>Longueur</b> : Trouver la vitesse horizontale optimale compatible avec la plus grande vitesse ascensionnelle pour obtenir la plus grande portée possible dans le saut.</p>
	<p><b>Saut en hauteur</b> : Trouver la vitesse horizontale optimale compatible avec la plus grande vitesse ascensionnelle permettant la meilleure trajectoire pour surpasser l'obstacle.</p>
<b>Enjeux :</b>	<p>Structuré sa course d'élan <math>\Rightarrow</math> connaître son pied d'appel, construire le point de départ en fonction de la zone d'impulsion. Donc définir sa course d'élan avec précision afin d'arriver sur la bonne zone d'impulsion avec le bon pied.</p> <p>• <b>Bio-informationnel</b></p> <p>Accélérer son dernier appui, maintenir les chaînes d'impulsion pied d'appel-genou-bassin-épaule afin que la poussée soit transmise intégralement.</p> <p>• <b>Biomécanique</b></p> <p>Dissocier les activités segmentaires (pied <math>\neq</math> bras) : ramener ses jambes dans la phase descendante en longueur (après la poussée, on ramène la jambe vers l'avant).</p> <p>Action active de la jambe libre (celle où l'on ne pousse pas) après le cloche pied. Bascule des épaules vers l'arrière afin d'effacer la barre en saut en hauteur (en</p>

<p>• <b>Bioénergétique</b></p>	<p>Fosbury).</p> <p>Bloquer la jambe libres et les bras afin de favoriser l'impulsion.</p> <p>Répartir de façon équilibrée l'amplitude des 3 sauts ( au triple sauts ) afin d'éviter l'écrasement au premier saut et la perte de vitesse dans les 2 sauts qui suivent.</p> <p>Acquérir la vitesse d'élan la plus élevée compatible avec 1 impulsion vers le haut ( saut en hauteur) ou vers l'avant et vers le haut ( saut en longueur et triple saut).</p>
<p><b>Principes et règles d'action</b></p>	<p><u>Phase d'impulsion</u> : Non déterminée du bon pied (enfant non latéralisé), pas de poussée complète de la jambe d'impulsion, pas de blocage de la jambe libre et des membres supérieurs. Corps atomique (manque de tonus).</p> <p><u>Phase de suspension (d'envol) :</u></p> <p><b>Saut en longueur</b> : Enfant reste grouper comme une boule, saut rasant.</p> <p><b>Saut en hauteur</b> : Position assise au lieu de position debout.</p> <p><u>Phase de réception :</u></p> <p><b>Saut en longueur</b> : Déséquilibre en avant, en arrière.</p> <p><b>Saut en hauteur</b> : Arrivée assise ou sur le haut des épaules, voire sur la tête.</p>

# Modalités d'évaluation

	Activités physiques	Critères de l'évaluation		définition	Outils utilisés	Notation		
						TC	1 <sup>er</sup> BAC	2 <sup>ème</sup> BAC
Connaissances procédurales	athlétisme	Habileté motrice		produit	Chronomètre Décamètre (annexe N°3)	06	07	07
		Comportement moteur		performance		06	06	07
	Sports collectifs	Capacité sportive et habileté motrice	individuelles	produit du comportement physique	Grille d'observation	06	06	07
			collectives			06	07	07
	gymnastique	Capacité sportive et habileté motrice		Produit du comportement physique	Grille d'observation (annexe N° 4)	12	13	14
Connaissances conceptuelles	Toutes les activités support	<ul style="list-style-type: none"> <li>- concept et les termes relatifs à l'activité support</li> <li>- règlement de l'activité</li> <li>- connaissance scientifiques et physiologiques spécifiques à l'échauffement et l'entraînement</li> </ul>		Connaissances conceptuelles et terminologie relatifs à l'APS support	Questions et réponses orale et écrit	03	03	03
Connaissances comportementales		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participation effective dans l'APS</li> <li>-le comportement au sein du groupe</li> <li>-l'autonomie</li> <li>La responsabilité de l'arbitrage , d'entraînement etc..</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'absence , tenu arbitrage, organisation</li> <li>- respect d'autrui et des règles du groupe</li> </ul>	Observation directe de l'élèves le long du cycle d'apprentissage	05	04	03

## Grilles d'évaluation

### Cours de vitesse :

Nom	Réaction au signal		Redressement		Conservation de la vitesse		
	Simultanée	Après	Progressif	Brusque	T1>T2	T1=T2	T1<T2
.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.

### Saut en longueur

Nom	Piétinement		Appel			Impulsion			Performance
	oui	non	avant	sur	après	basse	moy	haute	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

## Lancer de poids

Nom		Tenue de l'engin		Élan			Agrandissement		Performance	
		Collé au cou	Décollé	Sans élan	élan sauté	Sursaut		Poussée Complète		Reculé du bassin
						Latéral	Arrière			
.		.	.	.	.	.	.	.	.	
.		.	.	.	.	.	.	.	.	
.		.	.	.	.	.	.	.	.	

## Saut en hauteur

course d'élan		utilisation des bras		impulsion avec la jambe d'appel		réception		
progressive	Relâchée et haute	Oui	non	oui	non	dos	fesses	coté

## SPORT COLLECTIF

### *Basket-ball / Handball/ Football*

L'aspect collectif:

NB de :	LES ÉQUIPES			
	A	B	C	D
Tirs tentés				
Entrée en possession de balle				
Balles perdues				

**L'aspect individuelle:**

Nom	Passe		Réception		Dribble	
	Vers le mieux placé	Aléatoire (met en difficulté le NPB)	Contrôlée	Non contrôlée	Avec possibilité de passe	Favorise la progression
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.

**Volley-ball.**

Touche de balle		manchette			service		smash		Occuper son poste
correcte	orientée	correcte	Balle amortie	orientée	Tennis Ou bas	maitrisé	présent	absent	



## Bibliographie

Cours de « gestion des apprentissages » Profs Mazouak .A

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Projet\\_p%C3%A9dagogique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Projet_p%C3%A9dagogique)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:Projets\\_p%C3%A9dagogiques](http://fr.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:Projets_p%C3%A9dagogiques)

<http://fr.Youpdf.com>

[www.sosreseaux.com/.../projet/projet\\_pedag](http://www.sosreseaux.com/.../projet/projet_pedag).

[https://www.google.com/#q=projet+pedagogique+en+eps&oq=projet+pedagogique+en+eps&gs\\_l=serp.3..0i19j0i30i19j0i5i30i19.805359.807331.0.808483.7.7.0.0.0.0.289.1489.2j0j5.7.0...0.0...1c.1.12.serp.7p5uUHb8Cq4&bav=on.2,or.r\\_cp.&fp=d58c2138a68289e8&biw=1280&bih=699](https://www.google.com/#q=projet+pedagogique+en+eps&oq=projet+pedagogique+en+eps&gs_l=serp.3..0i19j0i30i19j0i5i30i19.805359.807331.0.808483.7.7.0.0.0.0.289.1489.2j0j5.7.0...0.0...1c.1.12.serp.7p5uUHb8Cq4&bav=on.2,or.r_cp.&fp=d58c2138a68289e8&biw=1280&bih=699)

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC0QFjAA&url=http://home.nordnet.fr/scharlet/ecole/projetep.htm&ei=WziOUfLGD-SL7AagtYC4BQ&usg=AFQjCNEe\\_v22uZ57iRPZWH8EjxcJF2VdVg&sig2=vmHO7AEVcPpYHRZwbinhYA](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC0QFjAA&url=http://home.nordnet.fr/scharlet/ecole/projetep.htm&ei=WziOUfLGD-SL7AagtYC4BQ&usg=AFQjCNEe_v22uZ57iRPZWH8EjxcJF2VdVg&sig2=vmHO7AEVcPpYHRZwbinhYA)

www.epsmaroc.net