

# L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## dans la voie professionnelle

Les orientations générales valables pour les trois voies d'enseignement de l'éducation physique et sportive ont été définies par les arrêtés des 9 août 2000 et 20 juillet 2001. Le présent texte est destiné à en compléter les grandes orientations, en tenant compte de la spécificité de la voie professionnelle.

Le rôle de l'éducation physique et sportive est de former à long terme un citoyen lucide et autonome en lui favorisant l'accès au patrimoine culturel constitué de la diversité des activités physiques sportives et artistiques. Une exigence qui permet d'assurer le partage d'une culture commune à l'ensemble des lycéennes et des lycéens. La discipline favorise ainsi la réussite dans les apprentissages, particulièrement les apprentissages moteurs, permet un progrès dans les activités physiques, aide à reprendre une confiance en soi, initie l'envie de poursuivre une pratique physique régulière, et participe à la lutte contre l'échec. À l'issue de leur scolarité dans la voie professionnelle, les élèves doivent avoir effectivement acquis les éléments d'une formation orientée vers l'entretien et le développement autonome de leur santé. En outre, les compétences scolaires acquises et reconnues, peuvent jouer un rôle important dans la vie personnelle ou professionnelle des élèves. Certains élèves sont en mesure de trouver dans le domaine des activités physiques une voie de spécialisation. La proximité de l'insertion professionnelle porte à envisager l'accès aux métiers du sport grâce à l'obtention des diplômes qui y préparent.

### UNE FINALITE ET QUATRE OBJECTIFS

La finalité de l'éducation physique et sportive est de former, par la pratique des activités physiques un *citoyen cultivé, lucide et autonome*. À cette fin, la discipline favorise la confrontation des élèves à la variété des activités physiques, sportives et artistiques. Elle leur permet de vivre une diversité d'expériences corporelles qui favorisent notamment la poursuite de quatre objectifs.

#### *L'accès au patrimoine culturel*

L'éducation physique et sportive favorise l'accès au patrimoine culturel constitué par la diversité des activités physiques, sportives et artistiques. Elle permet l'appropriation des connaissances dont elles sont porteuses, la reconnaissance des valeurs qu'elles véhiculent. Elle facilite la compréhension de l'évolution des techniques humaines, et cultive une vision critique de leurs formes sociales.

#### *La réussite par l'efficacité*

L'éducation physique et sportive favorise la réussite en contribuant à l'efficacité de l'action individuelle et collective. Cette efficacité apporte un sentiment de réussite dans les activités, peut redonner confiance aux élèves et les aider à se réaliser. Cette attitude enrichit l'attention aux autres et à l'environnement. Les bénéfices favorisent l'appréciation de sa propre performance dans une situation nouvelle d'activité physique, l'engagement en toute sécurité dans l'environnement, ou le développement des relations à autrui.

#### *L'entretien et le développement de la santé*

L'éducation physique et sportive constitue une garantie de la recherche du bien-être, de la bonne santé et de la forme physique, et une aide immédiate pour construire une conception positive du corps et développer l'estime de soi. C'est en effet grâce au plaisir pris dans

l'activité que les élèves comprennent les bénéfices d'une participation à une activité physique régulière, au-delà de leur cursus scolaire.

### ***La spécialisation***

L'éducation physique et sportive peut favoriser la spécialisation dans le domaine des activités physiques, spécialisation qui peut intervenir par la pratique approfondie d'une activité physique choisie. La pratique scolaire des activités physiques peut aussi inciter à s'engager dans le domaine des métiers du sport et y concevoir le projet d'une insertion.

## **ACTIVITES**

Afin de poursuivre ces objectifs, les élèves de LP sont confrontés aux activités physiques, sportives et artistiques qui, par la diversité des situations qu'elles proposent, leur permettent de construire des compétences. Les activités sont regroupées en deux ensembles, commun et libre.

### ***L'ensemble commun***

Il est constitué des activités physiques les plus fréquemment pratiquées et enseignées dans les établissements scolaires français. Elles font l'objet d'un enseignement prioritaire. Les activités concernées sont les suivantes : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, acrosport, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée.

### ***L'ensemble libre***

Il est laissé à l'initiative des équipes pédagogiques. La liste est définie au niveau de chaque établissement scolaire en fonction des particularités régionales ou locales.

Chaque année au moins **trois activités** physiques, sportives ou artistiques, issues de l'ensemble commun ou libre sont programmées. Une activité au moins suppose l'intégration dans un **collectif**. Sont considérées comme collectives, non les activités où les prestations individuelles sont additionnées (relais en natation par exemple), mais celles qui impliquent une collaboration obligatoire entre élèves : par exemple, sport collectif, acrosport, chorégraphie en danse, relais athlétique, double dans les activités de raquette. Lorsque cette collaboration est la condition de la prestation, les élèves sont en effet amenés à développer des compétences particulières dans le domaine de la coopération. Une des activités programmées peut être l'objet d'un **approfondissement**, afin de donner aux élèves le temps de stabiliser leurs apprentissages et l'occasion de conserver une pratique à l'issue de la scolarité. Dès que possible on organise la pratique d'activités physiques peu fréquemment pratiquées en établissement scolaire. Les activités de plein air ou de **pleine nature** (aviron, course d'orientation, VTT, etc.) constituent des occasions privilégiées d'accéder à une culture parfois peu accessible. On privilégie aussi les **activités d'entretien** et de développement de son potentiel (gymnastique aérobique, effort de longue durée, etc.) bénéfiques pour l'orientation de l'éducation physique vers la santé. Si certains élèves n'ont pas atteint le premier niveau de compétence en **natation**, il est nécessaire de leur en donner l'occasion.

Les activités physiques effectivement programmées tiennent compte des particularités locales et régionales. L'environnement naturel, les espaces couverts ou les installations sportives de plein air disponibles dans l'environnement sont autant de guides pour choisir les activités retenues dans le projet pédagogique.

### ***Des expériences à vivre***

Plusieurs types d'expérience se combinent dans une activité. Ces expériences constituent des modes d'entrée ou des formes d'apprentissage diversifiés utiles aux démarches pédagogiques. Un sport collectif par exemple, organisé par une expérience de type «affrontement collectif», peut donner lieu à des contenus d'enseignement qui, tout en respectant cette dominante, peuvent jouer sur la réalisation d'une performance collective ou l'adaptation des déplacements, etc. Particulièrement dans le cadre d'une éducation physique scolaire, chaque activité favorise des expériences relatives aux méthodes qui permettent à l'enseignant d'offrir une réponse éducative plus complète et systématique. Réaliser un enchaînement de gymnastique, c'est aussi apprendre à s'échauffer, prendre des risques et les maîtriser, s'entraîner, connaître ses points faibles, maîtriser sa dépense énergétique, identifier des sensations kinesthésiques, travailler en coopération, comprendre la dimension esthétique du mouvement réalisé, etc. Cette préparation méthodologique est particulièrement importante pour des élèves qui sont amenés à quitter le système d'enseignement. Elle est indissociable de l'accès aux activités physiques sportives et artistiques.

## **COMPETENCES ET CONNAISSANCES**

### ***Plusieurs types de compétences***

Les programmes organisent les compétences attendues à l'issue de la formation en neuf types de compétences : cinq sont relatifs à la culture, les quatre autres aux méthodes de son appropriation.

### ***Cinq types de compétences relatives à la culture***

1. Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
2. Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux
3. Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique
4. Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif
5. Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi

### ***Quatre types de compétences relatives aux méthodes***

6. S'engager avec lucidité
7. Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement
8. Apprécier les effets de l'activité physique
9. Se confronter aux règles de vie collective

### ***Programmation des types de compétences durant la scolarité***

Durant chaque cycle (préparation du CAP, du BEP, du baccalauréat professionnel), les élèves sont, si possible, confrontés aux ***cinq types de compétences relatives à la culture***. Trois au moins sont exigibles. Les volumes horaires consacrés à chacun d'entre eux ne sont pas nécessairement équivalents. Par exemple, la dimension esthétique qui peut constituer une difficulté peut simplement donner lieu à une initiation. À chacun de ces cycles, les ***quatre types de compétences relatifs aux méthodes*** sont programmés dans des proportions définies par l'équipe pédagogique de l'établissement ou l'enseignant de la classe.

### ***Une combinaison de connaissances***

Si les compétences sont attendues à l'issue de la formation, elle sont surtout construites tout au long du processus d'enseignement et d'apprentissage qui apporte aux élèves les savoirs et les connaissances nécessaires. En éducation physique et sportive, ces connaissances sont essentiellement pratiques, caractéristiques de chaque situation issue d'une activité physique particulière. Les programmes les organisent en quatre catégories : les informations sur

l'activité physique et sur l'activité du pratiquant qui y est confronté, les techniques et tactiques significatives de l'activité physique considérée, les connaissances sur soi, les savoir-faire sociaux, conséquence du fonctionnement en groupe. Elles constituent toutes des acquisitions caractéristiques de l'éducation physique et sportive, et sont définies dans les orientations générales de l'enseignement de l'éducation physique et sportive au lycée (BO du 31 août 2000, volume 3).

## **RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES**

Les compétences à acquérir répondent à un souci de progressivité et de continuité entre les diplômes, du CAP au bac professionnel. Le référentiel des compétences fournit pour chaque activité de l'ensemble commun et quelques activités de l'ensemble libre, les compétences attendues à l'issue de l'enseignement. Ces compétences sont déclinées en trois niveaux, dont certains sont exigibles aux différents cycles scolaires de la voie professionnelle. Lorsque les compétences attendues ne sont pas définies dans certaines activités des ensembles commun et libre, pourtant fréquemment enseignées dans les lycées, il revient aux équipes d'enseignants de procéder à leur élaboration en s'inspirant de la méthode suivie par les programmes. À partir de ces compétences attendues, ils définissent les connaissances à transmettre. Les quatre-vingt-dix fiches illustratives des trois niveaux de compétences attendues dans les trente activités physiques, sportives et artistiques, insérées dans les programmes de la classe de seconde générale et technologique et du cycle terminal des séries générales et technologiques, constituent une référence pour les enseignants confrontés à ce travail d'élaboration.

### ***La préparation au CAP***

Pour les candidats au CAP, scolarisés ou non scolarisés, l'enseignement favorise l'acquisition des niveaux 1 et 2 des compétences du référentiel. Le niveau 1 est exigible dans trois épreuves organisées dans le cadre du contrôle en cours de formation pour les candidats scolarisés. Il est exigible dans deux épreuves lors d'un contrôle ponctuel pour les candidats non scolarisés.

### ***La préparation au BEP***

Pour les candidats au BEP, scolarisés ou non scolarisés, l'enseignement favorise l'acquisition des niveaux 1 et 2 des compétences du référentiel. Le niveau 1 est exigible dans trois épreuves organisées dans le cadre du contrôle en cours de formation pour les candidats scolarisés. Il est exigible dans deux épreuves lors d'un contrôle ponctuel pour les candidats non scolarisés.

### ***La préparation au baccalauréat professionnel***

Pour les candidats aux baccalauréats professionnels scolarisés ou non scolarisés, l'enseignement favorise l'acquisition des niveaux 2 et 3 des compétences du référentiel. Le niveau 2 est exigible dans trois épreuves organisées dans le cadre du contrôle en cours de formation pour les candidats scolarisés. Il est exigible dans deux épreuves lors d'un contrôle ponctuel pour les candidats non scolarisés.

<b><i>Volley-ball</i></b>	
Niveau 1	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque qui atteint régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible. La défense s'organise autour de la réception pour faire progresser la balle. Les élèves construisent collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe.
Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une organisation collective : l'équipe attaque la cible à partir du service, avec des vitesses et des axes différents, et enrichit les alternatives d'attaque en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif.
Niveau 3	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif : - en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gêner la mise en place confortable de la défense, - en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement.
<b><i>Hand-ball</i></b>	
Niveau 1	Rechercher le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possible, dans le respect de l'autre et des règles.
Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense qui s'organise prioritairement pour récupérer la balle et défendre la cible.
Niveau 3	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant un(e) ou deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu entre 6m et 12m.
<b><i>Rugby</i></b>	
Niveau 1	Rechercher le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement l'espace de jeu pour créer et utiliser le déséquilibre en perforant et/ou en contournant la défense qui cherche à maîtriser les changements de tâches imposés par les changements de statut (défenseur attaquant). Les élèves intègrent de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel et aux différentes modalités de blocage et placage.
Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une organisation collective qui privilégie l'enchaînement d'actions par relais, avec ou sans regroupements et "déblayages", pour surpasser une défense collective en ligne qui veut reconquérir le ballon.
Niveau 3	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement.
<b><i>Basket-ball</i></b>	
Niveau 1	Rechercher le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement la contre-attaque face à une défense qui cherche à la récupérer par interception le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.
Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible.
Niveau 3	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu.

<b>Football</b>	
Niveau 1	Rechercher le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement l'espace et la vitesse de progression de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer par interception le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.
Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible.
Niveau 3	Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu.
<b>Badminton</b>	
Niveau 1	Se préparer, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève tente d'imposer des déplacements importants à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable.
Niveau 2	Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la production de frappes variées en direction, en longueur et en hauteur pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
Niveau 3	Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la précision et la puissance des frappes ainsi que les variations de rythme et la désinformation dans la production des trajectoires pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
<b>Tennis de table</b>	
Niveau 1	Se préparer et rechercher le contrôle du placement des balles tout en utilisant des actions de frappe pour gagner ses matches. Intervenir sur le rapport de force par des placements de balles variés et des accélérations sur des balles favorables.
Niveau 2	Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur. Les frappes puissantes sont efficaces en situation très favorable.
Niveau 3	Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Jouer sur les rotations associées à des accélérations et des placements de balle pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur (prise d'initiative) et conclure.
<b>Haies</b>	
Niveau 1	Préparer et réaliser deux courses de 150 m haies chronométrées dans la même séance dans des conditions réglementées, en créant et conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacles, des deux jambes et sans ralentissements nets.
Niveau 2	Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant les pertes de vitesse associées à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.

Niveau 3	Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours.
<b>Triathlon</b>	
Niveau 1	Répartir et coordonner dans un temps donné, individuellement et collectivement, différentes périodes d'effort, d'échauffement, de récupération et d'organisation pour réaliser la meilleure performance globale.
Niveau 2	Se préparer et réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant, dans un temps limité, la répartition et la coordination des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.
Niveau 3	Conduire un entraînement personnalisé pour réaliser la meilleure performance, en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant, dans un temps limité, la répartition et la coordination des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.
<b>Javelot</b>	
Niveau 1	Se préparer et réaliser la meilleure performance en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire. Construire et utiliser dans l'action des repères extéroceptifs et proprioceptifs aidant à l'ajustement des lancers. Se préparer à l'effort, avant et pendant l'épreuve, pour limiter au maximum les risques de blessures et exprimer à chaque jet le maximum de ses possibilités
Niveau 2	Se préparer et réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en exploitant l'augmentation de l'élan, et en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, avec un placement optimal sur la trajectoire.
Niveau 3	Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser la meilleure performance, en un nombre limité de tentatives, en utilisant un élan complet pour communiquer à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire.
<b>Hauteur</b>	
Niveau 1	Utiliser plusieurs techniques pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan et créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel afin de réaliser la meilleure performance possible. Construire et utiliser dans l'action des repères extéroceptifs et proprioceptifs aidant à l'ajustement des sauts et à la prise de décisions concernant les hauteurs tentées et la répartition des essais. Se préparer à l'effort, avant et pendant l'épreuve, pour limiter au maximum les risques de blessures et exprimer avec un minimum nombre limité de tentatives, le maximum de ses possibilités
Niveau 2	Se préparer et réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en utilisant une ou plusieurs techniques de saut pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel, et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.

Niveau 3	Conduire un projet d'amélioration technique pour réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en utilisant la technique de saut la plus adaptée à ses possibilités, afin de conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel, et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.
<b>Natation (course)</b> Niveau 1	Nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.
Niveau 2	Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, alternée-simultanée, à partir d'un projet de parcours personnel.
Niveau 3	Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel.
<b>Natation (sauvetage)</b> Niveau 1	Nager une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement, en immersion, d'obstacles disposés en surface. Au terme d'un effort prolongé, nager vite pour remonter un objet immergé.
Niveau 2	Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion, une série d'obstacles variés et disposés régulièrement sur un parcours choisi. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.
Niveau 3	Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.

<b>Gymnastique au sol</b> Niveau 1	Construire, réaliser et juger trois séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.
Niveau 2	Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments, en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.
Niveau 3	Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents, en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.
<b>Saut de cheval</b> Niveau 1	Choisir, réaliser et juger une série de deux sauts, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.
Niveau 2	Choisir, réaliser et juger une série de sauts de types différents, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.
Niveau 3	Choisir, réaliser et juger une série de sauts de formes, de modalités différentes, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.



<b>Acrosport</b> Niveau 1	Construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de deux types de formations différentes, en articulant les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.	
	Niveau 2	Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support rythmique approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
	Niveau 3	Concevoir, construire, réaliser collectivement devant un public élargi et juger un spectacle gymnique constitué, de figures dynamiques et statiques composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical, qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
<b>Escalade</b> Niveau 1	Faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en "moulinette", pour conduire son déplacement, en s'adaptant aux grandes formes du support (niveau de difficulté 4 à 5) et aux orientations des bonnes prises.	
	Niveau 2	En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en direction afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.
	Niveau 3	En tête, conduire son déplacement de manière fluide selon des itinéraires variés en directions et en volumes afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes.
<b>Course d'orientation</b> Niveau 1	Conduire son déplacement en suivant des lignes de types "sentiers" et "intérieures" pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.	
	Niveau 2	Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.
	Niveau 3	Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes « intérieures » et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins connu.
<b>Danse</b> Niveau 1	Interpréter un thème d'étude proposé par l'enseignant et en exploiter toutes les possibilités corporelles afin de créer, d'interpréter et d'apprécier une chorégraphie en duo.	
	Niveau 2	Proposer un traitement chorégraphique qui questionne de façon personnelle et dans des registres moteurs propres à la danse une démarche de composition identifiée dans une œuvre. Baliser dans le temps imparti les différentes étapes (appropriation, remise en question, composition, répétition) et alterner les différents rôles (chorégraphe, danseur, spectateur).
	Niveau 3	Créer et représenter une chorégraphie singulière et originale pour une échéance donnée en assumant une prise de risque dans les choix personnels opérés.

<b>Judo</b> Niveau	Affronter un partenaire en construisant des actions offensives et défensives en situation de randori.
Niveau 2	En situation de randori, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.
Niveau 3	En situation de randori, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.
<b>Lutte</b> Niveau 1	Construire des actions offensives et défensives et affronter un adversaire en situation de combat.
Niveau 2	En situation de combat, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.
Niveau 3	En situation de combat gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.
<b>Course en durée</b> Niveau 1	Moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux qui sont attendus.
Niveau 2	Produire sur soi, une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres sont précisément prévus et respectés.
Niveau 3	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités aérobies, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

<b>Cirque</b> Niveau 1	Elaborer à plusieurs un numéro qui sollicite les bases de la jonglerie en situation d'équilibre instable, et des acrobaties collectives dans le cadre d'une mise en scène visant à susciter une émotion.
Niveau 2	Maîtriser la conduite des engins en adoptant des attitudes corporelles dégagées des strictes contingences techniques. S'approprier les codes de base de la construction et de la représentation d'un numéro. Expérimenter des formes de virtuosité et tenter d'y associer un style de personnage.
Niveau 3	Utiliser toutes les ressources du lieu d'évolution : espaces, engins, ressources sonores et les interférences entre partenaires, pour provoquer l'adhésion des spectateurs à une création originale, où des personnages déploient différentes formes de virtuosité.
<b>Boxe française</b> Niveau 1	S'initier et acquérir les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement de coopération, et d'apprentissage de techniques spécifiques. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.
Niveau 2	Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique.
Niveau 3	Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettre d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts.

<b>Étirements (Stretching)</b> Niveau 1	Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant les grands groupes musculaires ou les principales zones corporelles (ex : dos, écart, quadriceps).	
	Niveau 2	Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles ou des groupes musculaires plus différenciés.
	Niveau 3	Choisir et réaliser une batterie d'étirements pour entretenir/développer son propre état de souplesse en fonction de ses caractéristiques individuelles et de son projet d'entraînement (réduire les tensions, augmenter son amplitude articulaire).
<b>Gymnastique rythmique</b> Niveau 1	Avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique/efficacité et émotion, en modalité collective (à 3 ou 4), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales.	
	Niveau 2	Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 2 et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.
	Niveau 3	Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 4 ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.
<b>Gymnastique aérobie</b> Niveau 1	Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.	
	Niveau 2	Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures typiques de la pratique step ou aérobie.
	Niveau 3	Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir des éléments issus du step ou de l'aérobie et posant des problèmes de coordination et synchronisme.
<b>Relaxation (Release Techniques)</b> Niveau 1	Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'apprécier les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité et répartir ses efforts.	
	Niveau 2	Réaliser des mobilisations, prendre des postures ou choisir des évocations mentales pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec la séance suivante en appréciant précisément les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement.
	Niveau 3	Concevoir et réaliser des actions destinées à limiter ses points faibles ou optimiser ses points forts dans la gestion de ses ressources neuromusculaires en liaison avec le niveau optimum de vigilance souhaité

<b>Musculation</b>	
Niveau 1	Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition), pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.
Niveau 2	Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses, dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.
Niveau 3	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

<b>Tir à l'arc</b>	
Niveau 1	Reproduire un groupement identique sur six volées de trois flèches et maintenir ou améliorer la qualité du groupement au fil des séances et au moment de l'évaluation. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Respecter les consignes de sécurité.
Niveau 2	Maîtriser le groupement de 3 flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score. Rester régulier au niveau du groupement et du score. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, flèche par flèche. Rester vigilant et anticiper constamment les problèmes de sécurité.
Niveau 3	Assurer un score maximal en conservant un groupement maximal. Tirer de plus en plus loin. Analyser en feed back permanent les résultats et les sensations. Rester vigilant et anticiper constamment les problèmes de sécurité.

## MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE

Pour adapter l'enseignement aux particularités du LP l'enseignant module l'acquisition des compétences en fonction du contexte de l'apprentissage et de la diversité des élèves. Ainsi, il favorise l'accès aux compétences attendues et exigibles par différentes voies d'acquisition et rythmes d'apprentissage. Pour viser la compétence à réaliser un enchaînement gymnique en gymnastique au sol, l'enseignant peut insister sur des différentes compétences relatives aux méthodes : préparation et récupération (engagement dans l'activité), planification (amélioration de la prestation), sensations éprouvées (effets de l'activité), fonctionnement collectif (règles communes d'un travail en sécurité). Pour s'adapter au plus près à sa classe, l'enseignant est ainsi conduit à insister plus particulièrement sur telle ou telle stratégie d'appropriation des compétences du référentiel. Il porte notamment attention aux stratégies différentes d'appropriation selon le genre.

Lorsque la préparation aux diplômes professionnels se déroule en établissement scolaire, les enseignements facultatifs d'EPS complètent la formation donnée lors de l'enseignement commun. Pour les classes de BEP, les établissements peuvent proposer des ateliers d'éducation physique et sportive, ou poursuivre les horaires de plein-air. Pour les classes de première et terminale préparant le baccalauréat professionnel, les établissements peuvent présenter un projet au titre de l'enseignement complémentaire d'éducation physique et sportive. Pour les classes de terminale BEP et de baccalauréat professionnel, les enseignants d'éducation physique peuvent faire des propositions au titre du projet pluridisciplinaire à caractère professionnel. Ces projets peuvent montrer les relations entre l'éducation physique

et sportive, la santé, la sécurité et les situations de travail ou insister sur les services sportifs et la fabrication de produits sportifs.

## **ÉVALUATION**

### ***L'évaluation en cours de formation***

L'évaluation en cours de formation a pour but de dresser périodiquement le bilan des acquisitions pour fournir une note d'éducation physique et sportive lors des échéances trimestrielles. Elle permet l'appréciation du degré d'acquisition des compétences attendues au regard du référentiel. Elle se réalise dans une situation spécifique de l'activité physique pratiquée. Les épreuves, les éléments à évaluer, les barèmes sont élaborés par l'équipe pédagogique. Lors des évaluations, l'enseignant veille à garantir une équité entre les lycéennes et les lycéens professionnels pour réduire l'écart de notation entre les genres.

Afin de permettre une continuité, une fiche de bilan accompagne le dossier de l'élève. Elle permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les types de compétences abordés (relatives à la culture, relatives aux méthodes), les compétences attendues, le niveau atteint dans chacune d'entre elles.

### ***L'évaluation aux examens***

L'évaluation de l'EPS aux examens (CAP, BEP, Baccalauréat professionnel) est l'objet de textes réglementaires spécifiques. Ils précisent les modalités du contrôle en cours de formation et du contrôle ponctuel. Les épreuves, les éléments à évaluer, les niveaux sont définis dans un référentiel national d'évaluation.