

ministère
éducation
nationale



Baccalauréats professionnels

Consultation des enseignants

Projet de programme

- Éducation physique et sportive -

Avril 2008

PRÉAMBULE

Le présent texte intègre les éléments relatifs à la loi n° 2005-380 du 23 avril 2005, loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'École, au socle commun des connaissances et des compétences. Il s'inscrit dans le cadre commun retenu pour la rédaction de tous les programmes des enseignements généraux et professionnels. Il se situe dans la continuité des programmes d'EPS du collège et en cohérence avec les programmes d'EPS du lycée pour les voies générales et technologiques.

L'éducation physique et sportive forme à long terme un citoyen physiquement et socialement éduqué, capable d'agir de manière réfléchie et efficace. Elle permet à l'élève de développer et d'entretenir son capital santé, d'acquérir des connaissances et compétences, en préservant sa sécurité et celle d'autrui. Elle suscite l'envie et le goût de poursuivre une pratique physique régulière. Les effets de la formation visent à être réinvestis en dehors de l'école, tant dans le cadre des activités quotidiennes ou professionnelles que dans celui de la pratique des activités physiques.

Par la pratique effective, réfléchie, adaptée et diversifiée d'activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi, l'EPS confronte l'élève à des valeurs de respect d'autrui dans ses différences de culture, de genre, d'aspect corporel, d'habileté, tout en faisant partager les valeurs de coopération et de solidarité. Ainsi, l'EPS contribue à l'accès à cette culture commune, constituée par les pratiques sociales présentées dans leur forme scolaire, par les valeurs qui les fondent, par les règles qui les traversent et les régissent. A sa mesure, l'EPS constitue un espace privilégié d'éducation aux rapports humains.

Pour le public spécifique de la voie professionnelle, dont une part significative vit à la fois les difficultés de la classe d'âge et les conséquences d'une orientation scolaire qui n'est pas toujours souhaitée, il est recommandé de prendre en compte les éléments suivants : le décalage souvent constaté entre la culture des élèves, leur motivation et les exigences de la formation ; le besoin de reconnaissance, de respect ; le souci de participer et d'émettre son avis ; l'existence de rapports au corps et aux activités physiques différents, particulièrement marqués entre garçons et filles ; la difficulté d'une partie non négligeable des filles à s'engager dans la pratique physique.

Tout particulièrement pour ces élèves, l'EPS cherche à valoriser la réussite, afin de construire ou reconstruire l'estime de soi, de développer le goût et la maîtrise des rapports aux autres, de produire des performances optimales dans des conditions individuelles ou collectives.

La matrice disciplinaire

Les présents programmes de la voie professionnelle se rattachent à la matrice disciplinaire qui structure l'enseignement de l'EPS de l'école primaire au baccalauréat. Chacun des degrés d'enseignement propose un niveau d'exigence en fonction des ressources et des acquis des élèves. Cette matrice définit la finalité de la discipline, les objectifs poursuivis et les compétences visées.

Une finalité

La finalité de l'éducation physique et sportive est de former, par la pratique des activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

Trois objectifs

- **Accéder au patrimoine culturel**, par la pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi, associée à une approche réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elles véhiculent. L'EPS offre la possibilité de disposer d'un niveau de pratique et des connaissances suffisantes, permettant de se situer au sein d'une culture.

- **Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite**

L'éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève de s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient, son niveau de pratique, son degré d'inaptitude ou de handicap. Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève y compris dans des contextes de pratique diversifiée.

L'efficacité perçue, grâce à l'observation objective des résultats et des progrès, apporte aux élèves un sentiment de compétence dans les activités, leur donne ou redonne confiance, conforte et prolonge leur engagement.

- **Gérer sa vie physique et sociale : assurer sa sécurité et celle des autres, entretenir sa santé, développer l'image et l'estime de soi pour savoir construire sa relation aux autres**

L'éducation physique et sportive vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle contribue à bâtir une image positive du corps, condition favorable au développement de l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves et apprentis sont amenés à comprendre les effets bénéfiques d'une activité physique régulière tout au long de la vie.

A partir de la pratique des APSA et la tenue des rôles sociaux (arbitre, juge, aide, etc.), l'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant la vie en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité.

Les compétences à acquérir en EPS

Le cadre disciplinaire est bâti à partir de deux ensembles de compétences

Si l'on admet qu'une **compétence témoigne d'une possibilité d'agir volontairement et de manière efficace face à une famille de situations**, alors rendre l'élève compétent suppose en EPS de faire appel à deux ensembles de compétences :

- celui des compétences propres à l'EPS, qui s'observent à travers la réalisation motrice de l'élève et qui supposent de sa part la mobilisation à bon escient de ses ressources, physiologiques, cognitives, affectives ;
- celui des compétences méthodologiques qui permettent de savoir apprendre, seul et avec les autres.

Les cinq compétences propres à l'EPS, de dimension motrice, circonscrivent l'ensemble des activités physiques. Chacune des compétences recouvre à la fois l'énoncé de l'un des cinq problèmes fondamentaux posés à l'élève et les éléments qui vont témoigner de sa capacité à le résoudre. Elles se définissent ainsi :

- réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ;
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains ;
- réaliser une prestation corporelle, à visée artistique ou esthétique ;
- conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif ;
- réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi.

Les trois compétences méthodologiques constituent les outils que doit s'approprier l'élève pour savoir, apprendre à faire et apprendre à être. Chaque compétence recouvre à la fois ce qu'il y a à savoir et le témoignage de ce qui est su :

- s'engager lucidement dans la pratique ;
- respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;
- s'approprier différentes démarches pour apprendre :
 - observer, identifier, analyser,
 - apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec,
 - concevoir des projets.

Les compétences attendues

Une compétence attendue articule les dimensions motrices et méthodologiques. Elle entretient une relation prioritaire à l'une des cinq compétences propres à l'EPS.

La compétence attendue au terme des apprentissages en EPS se manifeste dans la pratique d'une des activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi.

Une compétence attendue correspond ainsi à l'ensemble des connaissances, capacités et attitudes nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée.

Connaissances, capacités et attitudes

L'EPS adopte désormais la terminologie commune à toutes les disciplines d'enseignement général et professionnel.

Les connaissances

En éducation physique et sportive, conformément au socle commun, les connaissances renvoient aux informations sur les activités physiques et sur l'activité du pratiquant. Elles sont principalement constituées par les règles, les principes, les processus (physiologiques, physiques, psychologiques, biomécaniques, anatomiques, etc.) qui orientent l'activité de l'élève.

Connaître, savoir que, identifier, différencier, sont des exemples d'expression de la nature déclarative des connaissances.

Les capacités attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière. Elles s'observent dans la pratique effective, dans le déroulement de l'action ou par son résultat. Elles recouvrent les dimensions motrices ou méthodologiques et sont formulées par exemple sous les termes de : attaquer sur une balle favorable, faire chuter en toute sécurité,..., observer l'alignement des segments, juger la conformité d'une séquence gymnique, etc.

Les attitudes se définissent comme des manières d'être, de se préparer à, de se tenir, pour se mettre en rapport avec le monde environnant, humain et matériel. Elles correspondent à une disposition psychologique, à un état d'esprit à l'égard de quelque chose ou de quelqu'un. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, ..., expriment certaines facettes de l'ensemble des attitudes.

Les documents d'accompagnement des programmes, présenteront les fiches d'APSA qui proposent pour chaque compétence attendue, des connaissances, capacités et attitudes sous-tendues.

Les activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi

Pour atteindre les objectifs définis par les programmes et accéder aux compétences fixées, les élèves sont confrontés à la pratique des activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi. Ces activités appartiennent soit à la liste nationale d'épreuves retenues pour servir de support aux examens, soit à une liste académique d'activités ayant un fort enracinement culturel régional. Toutes les autres sont issues de choix locaux liés à des richesses culturelles, humaines et matérielles qui offrent à certains EPLE une originalité qui les personnalise. Le projet pédagogique EPS de

l'établissement ou du centre de formation les inclut explicitement afin de témoigner d'un choix de formation délibéré et partagé. Dès leur inscription dans la programmation au sein du projet pédagogique, elles deviennent enseignables sans pour autant servir de support aux épreuves d'examen. Seul l'accès à une liste nationale d'épreuves ou une liste académique leur confère le statut d'épreuve certificative.

Formation et certification

Pour chaque année d'étude, il est recommandé, dans le cadre du parcours de formation offert à l'élève de proposer au moins deux et si possible trois activités physiques, composant autant de cycles d'apprentissage et d'enseignement, relevant d'au moins deux compétences propres différentes. Chaque cycle d'apprentissage définit un **module de formation**, conformément au cadre de la nouvelle organisation des enseignements généraux de la voie professionnelle et des procédures de certification.

Les modules de formation peuvent se transformer en **unités de certification** capitalisables, si et seulement si l'évaluation des prestations est réalisée au moyen des référentiels nationaux ou académiques d'évaluation. Chaque année d'étude doit permettre la capitalisation de deux unités de certification relevant de deux compétences propres, utilisables en cas de sortie prématurée du cursus de formation.

Le diplôme est le résultat de quatre unités de certification relevant de 3 types de compétences propres et proposées sur l'ensemble du temps de formation.

Référentiel de compétences

Les programmes présentent trois niveaux de compétences attendues qui répondent à un souci de progressivité et de continuité sur le cursus de formation. A titre de rappel, les niveaux 1 et 2 de compétence attendue sont fixés pour le collège. Les niveaux 3, 4 et 5 sont retenus pour l'ensemble du second cycle du second degré : les lycées généraux, technologiques et professionnels, les brevets de techniciens.

Le référentiel permet de programmer les acquisitions selon les diplômes préparés. Il en spécifie le niveau d'exigence pour chaque activité de la liste nationale, en fonction du diplôme.

La préparation au CAP

Pour les candidats au CAP, scolarisés ou non scolarisés, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 3 et 4 du référentiel. Le niveau 3 est exigible lors de la certification.

La préparation au BEP

Pour les candidats au BEP, scolarisés ou non scolarisés, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 3 et 4 du référentiel. Le niveau 3 est exigible lors de la certification.

La préparation au baccalauréat professionnel

Pour les candidats au baccalauréat professionnel, scolarisés ou non scolarisés, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 4 et 5 du référentiel. Le niveau 4 est exigible lors de la certification.

Dans le cas d'un bac professionnel en trois ans :

En seconde professionnelle, l'enseignement favorise l'acquisition de compétences de niveau 3

En première professionnelle, l'enseignement favorise l'acquisition de compétences de niveau 3 et de niveau 4, le niveau 3 est exigible

En terminale professionnelle, l'enseignement favorise l'acquisition de compétences de niveau 4 et de niveau 5, le niveau 4 est exigible.

PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR UN CURSUS DE FORMATION EN TROIS ANS : LES CLASSES DE SECONDE PREMIERE ET TERMINALE DE LA VOIE PROFESSIONNELLE

Programme spécifique à la classe de seconde

La classe de seconde professionnelle se caractérise par sa dimension de transition entre le collège et l'entrée dans une formation professionnelle.

Ce public suppose une attention particulière pour tenir compte du triple enjeu : donner ou redonner envie à l'élève d'apprendre, de construire une image positive de soi et simultanément susciter chez lui l'ambition de s'engager pleinement jusqu'au terme de sa formation. Tout ceci participe à une insertion professionnelle future réussie.

Les élèves de la classe de seconde professionnelle ont besoin de construire des repères qui nécessitent des acquisitions essentielles : adopter des habitudes de travail, s'approprier des règles de vie collective, anticiper les conséquences de ses actes pour agir de manière responsable... Ils ont également besoin de trouver sens pour s'engager dans l'action, pour accepter de produire des efforts et se mettre en projet.

Enfin pour ces élèves, réussir c'est aussi construire une image positive de soi, accepter l'erreur comme facteur d'apprentissage, établir un rapport à l'autre rompant avec la logique de conflit.

Ce changement de posture d'élève suppose des acquisitions d'ordre méthodologique qui prendront en classe de seconde un caractère prioritaire, pour poser les bases d'une autonomie de travail indispensable à la construction de compétences attendues.

Le niveau visé de prestation est déterminé par le niveau 3 des compétences attendues pour chacune des activités physiques retenues dans le projet pédagogique d'EPS.

Programme spécifique à la classe de première

La classe de première constitue une seconde étape du cursus de formation de la voie professionnelle. Elle permet la stabilisation de compétences attendues de niveau 3 et vise celles de niveau 4, en prévision du bac professionnel.

Cette classe débouche sur une première formation diplômante et qualifiante, le CAP ou le BEP.

À ce niveau, l'enjeu de formation s'organise prioritairement autour de la construction de l'autonomie d'apprentissage.

Programme spécifique à la classe de terminale

La classe de terminale constitue la fin du parcours de formation initiale du lycéen.

Elle permet d'atteindre des compétences de niveau 4 et de viser celles de niveau 5.

La capacité de l'élève à prendre en charge sa pratique physique constitue à ce niveau un enjeu de formation prioritaire.

Organiser les conditions d'enseignement de l'EPS dans un établissement scolaire ou un centre de formation

Les exigences et les contraintes de l'enseignement de l'EPS pour l'établissement scolaire

La mise en œuvre des programmes nécessite une offre importante et variée d'installations couvertes et de plein air, dans ou à proximité des établissements, adaptées à l'enseignement de l'éducation physique et sportive. Cette discipline est dépendante pour une part importante des infrastructures sportives situées extra-muros et des conditions d'enseignement qui permettent de tenir compte des genres (féminin / masculin), des âges, des niveaux de sécurité (nageur / non nageur), etc. Elle fait ainsi peser sur la communauté éducative des exigences structurelles (emploi du temps des disciplines, alignement de divisions) et fonctionnelles (constitution de groupes de besoin, de niveau) qui doivent être perçues non pas comme un privilège à accorder aux personnels enseignants d'EPS, mais comme une condition indispensable à la mise en œuvre des programmes de la discipline d'enseignement.

Partager un projet pédagogique EPS au sein d'une équipe

L'élaboration d'un projet pédagogique EPS pour chaque EPLE ou centre de formation, permet d'ajuster la mise en œuvre des programmes aux caractéristiques du public scolarisé, au projet d'établissement, au projet de réseau ambition-réussite si l'EPLE y est rattaché. Il est construit par l'équipe des enseignants d'EPS et il définit les étapes et les acquisitions prioritaires pour la population concernée.

Partager un projet qui définit les enjeux de formation et offre un parcours d'expériences corporelles

Le projet doit organiser le parcours de formation pour que la diversité d'expériences corporelles recouvre, dans la mesure du possible, les cinq compétences propres à l'EPS ; trois d'entre-elles parmi les cinq constituent le degré de diversité minimum à proposer. Leur diversité favorise l'adaptation de l'individu à son environnement présent et futur.

De même, pour favoriser la construction de l'autonomie de l'élève, le projet doit permettre l'accès aux trois compétences méthodologiques.

Offrir un choix très diversifié d'expériences corporelles pour certains projets ou un choix plus restreint et un parcours plus approfondi pour d'autres, la pertinence de la stratégie retenue est appréciée à l'aune des besoins de la population locale, des objectifs fixés dans l'EPLÉ et des résultats aux examens.

Quelle que soit la stratégie retenue dans le projet pédagogique de l'établissement, il est recommandé d'offrir aux élèves de la voie professionnelle, l'accès à des expériences moins fréquemment rencontrées. Elles relèvent des compétences propres suivantes : se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains ; réaliser une prestation corporelle, à visée artistique ou esthétique ; réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi.

Partager un projet qui programme les activités physiques et décline les compétences attendues en connaissances, capacités et attitudes

Le parcours d'expériences corporelles proposé à l'élève se traduit par le choix d'activités physiques, sportives, artistiques et d'entretien de soi. Il tient compte des demandes du public scolaire local, celles des filles notamment.

Le projet pédagogique d'EPS atteste du choix des connaissances, capacités et attitudes nécessaires à la construction des compétences attendues dans les activités programmées. Pour établir ces choix, l'équipe des enseignants peut s'appuyer sur les documents d'accompagnement.

Partager un projet qui propose des traitements didactiques adaptés

Le lycée professionnel se doit d'accueillir tous les élèves. Il est de la responsabilité et de la compétence des enseignants de concevoir et de mettre en œuvre des traitements didactiques spécifiques, adaptés aux enjeux de formation retenus pour les différents élèves de l'établissement.

L'enseignant dispose alors de toute latitude pour adapter, son cours, les situations d'apprentissage, les rôles distribués, les outils utilisés, les évaluations, aux possibilités et ressources réelles des élèves.

L'accueil des élèves en situation de handicap, suppose que la classe, les groupes d'apprentissage et les enseignements soient organisés et aménagés pour le permettre. Si l'aménagement dans la structure classe, qui doit être prioritairement recherchée n'est pas possible, une modification de l'offre de formation par intégration dans un autre groupe classe peut être envisagée. Un regroupement de ces élèves provenant de différentes classes peut aussi être organisé sur un créneau horaire spécifique.

Offrir un temps long d'apprentissage pour stabiliser les acquis et obtenir de réelles compétences

La construction des attitudes et l'accès à des connaissances et des capacités nouvelles suppose des temps d'apprentissage longs pour que chaque élève puisse réussir à court terme et de manière durable.

Le nombre d'heures d'enseignement doit être suffisant pour permettre au plus grand nombre d'atteindre le niveau exigible des compétences attendues.

Evaluer et valider les acquis

L'évaluation des compétences attendues à l'issue des modules de formation permet à l'élève de se situer, d'apprécier ses acquis. Elle offre aux enseignants le moyen d'attribuer une note d'éducation physique et sportive lors des échéances trimestrielles ou semestrielles.

Les modules de formation peuvent se transformer en unités de certification capitalisables, si et seulement si l'évaluation des prestations est réalisée au moyen des référentiels nationaux ou académiques d'évaluation.

Dans le cas où certaines équipes d'enseignants d'établissement souhaitent que tel ou tel module de formation ne se convertisse pas en unité de certification, il leur appartient de choisir collectivement les situations d'évaluation, les barèmes, les critères, permettant de vérifier le niveau atteint dans les compétences attendues. Cette évaluation doit permettre une appréciation globale des compétences dans une situation significative de l'activité.

Référentiel de compétences attendues

Course de Demi-fond Niveau 3	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.
Courses de Haies Niveau 3	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.
Niveau 4	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.
Niveau 5	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.
Course de Relais-vitesse Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite.

Lancer de Disque Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
Lancer de Javelot Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
Saut en Hauteur Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
Pentabond Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.
Natation de vitesse Niveau 3	Nager vite en privilégiant le crawl et en adoptant une expiration aquatique.
Niveau 4	Nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, et récupérer de l'effort en nageant.
Niveau 5	Nager vite en enchaînant plusieurs des 4 nages codifiées, se préparer et récupérer de l'effort en nageant.
Natation de distance Niveau 3	Nager longtemps en s'économisant, sans arrêt prolongé au mur, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 4	Nager longtemps en s'économisant et en adoptant une expiration aquatique, de préférence en crawl, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 5	Nager longtemps et principalement en crawl, en s'économisant pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

Escalade Niveau 3	Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 4	Pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 5, conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 5	Pour grimper en tête des voies de difficulté proche de 6 ou plus, prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume. Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.
Course d'orientation Niveau 3	Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.
Niveau 4	Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.
Niveau 5	Construire une stratégie de course adaptée à ses ressources et conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau,...) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect du compromis risque/sécurité.
Natation (sauvetage) Niveau 3	Nager une distance longue, en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé.
Niveau 4	Nager vite sur une longue distance tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller- retour dont la distance est déterminée par le nageur.
Niveau 5	Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition est aléatoire, puis remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.

Acrosport Niveau 3	Composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.
Niveau 4	Composer une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté devant un groupe d'élèves en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio...). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents. Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.
Niveau 5	Composer une chorégraphie gymnique mise en valeur par le support sonore, constituée au minimum de 5 figures différentes, statiques et dynamiques. Elle est réalisée collectivement et permet de créer des effets chorégraphiques en utilisant des modalités variées (simultané, cascade...). Les figures sollicitent des formations différentes d'élèves (duo, trio...) dont une concerne l'ensemble des membres du groupe. Juger consiste à apprécier la diversité et l'originalité des éléments ainsi que la qualité d'exécution au service des effets chorégraphiques.

Aérobic Niveau 3	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.
Niveau 4	Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.
Niveau 5	Composer et réaliser un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.
Cirque Niveau 3	Reproduire des formes et figures singulières en jonglage, acrobatie, équilibre, les organiser pour les présenter au sein d'une pièce collective. Le spectateur identifie l'organisation spatiale et temporelle.
Niveau 4	Construire une pièce collective à partir des différents arts du cirque pour la présenter, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : (équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives). Le spectateur apprécie la qualité de réalisation des éléments constitutifs de la pièce.
Niveau 5	S'approprier ou combiner plusieurs arts du cirque (équilibre, jonglage, acrobatie) dans une création collective concise et originale pour la présenter en s'engageant et s'affirmant affectivement et techniquement. Le spectateur repère et apprécie le propos expressif.
Danse Niveau 3	Composer une chorégraphie collective à partir d'un thème d'étude proposé par l'enseignant, en faisant évoluer la motricité usuelle par l'utilisation de paramètres du mouvement (espace, temps, énergie) pour la réaliser devant un groupe d'élèves, dans un espace scénique orienté. Apprécier le degré de lisibilité du thème d'étude et la concentration des élèves danseurs.
Niveau 4	Composer une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. La chorégraphie est réalisée devant un groupe d'élèves. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique.
Niveau 5	Composer une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés et partagés pour la réaliser devant le groupe classe avec un niveau d'engagement émotionnel maîtrisé et une stylisation du mouvement au service du propos chorégraphique. Apprécier le niveau d'interprétation des danseurs ainsi que l'utilisation des procédés et éléments scéniques qui renforcent le thème développé.
Gymnastique Saut de cheval Niveau 3	Choisir un saut par redressement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité 2 fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion et premier envol) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable de repérer la qualité du 1 ^{er} envol (amplitude et forme du corps).
Niveau 4	Choisir un saut par renversement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité 2 fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion, premier envol, tenue du corps) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable d'apprécier la qualité du saut (amplitude du 1 ^{er} envol, forme de corps, gainage).
Niveau 5	Choisir deux sauts différents, uniquement avec tremplin, dont au moins un par renversement pour les réaliser dans le respect d'exigences techniques (amplitude des 2 envols, forme de corps, arrivée équilibrée) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable d'apprécier la qualité du saut selon les contraintes retenues.
Gymnastique au sol Niveau 3	Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.
Niveau 4	Composer un enchaînement de 6 éléments minimum (de 4 familles gymniques distinctes dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté) pour le réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.

Niveau 5	<p>Composer un enchaînement de 8 éléments minimum (de 4 familles gymniques distinctes, dont un renversement et une rotation arrière, de 3 niveaux de difficulté) pour le réaliser avec fluidité, amplitude et rythme devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et orientations variées.</p> <p>Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation et la qualité de leur enchaînement.</p>
Gymnastique rythmique 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.

Basket-ball Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (pénétration, fixation, renversement, alternance jeu intérieur / jeu extérieur...) face à une défense placée.
Football Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (jeu aérien, alternance jeu court/jeu long, renversement, changement de rythme..) face à une défense regroupée.
Hand-ball Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle le plus rapidement possible dans le respect des règles.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaques (s'infiltrer, surpasser, contourner) face à une défense placée.

Rugby Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé, jeu déployé et jeu au pied. La défense se structure en 2 rideaux et est capable de se réorganiser sur plusieurs temps de jeu.
Volley-ball Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.
Niveau 5	Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « couverture »).
Badminton Niveau 3	S'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable et gagner.
Niveau 4	Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
Niveau 5	Prévoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) pour gagner le match face à un adversaire identifié.
Tennis de table Niveau 3	Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point et chercher à gagner.
Niveau 4	Faire des choix tactiques pour gagner le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).
Niveau 5	Prévoir et conduire des projets tactiques pour gagner ses matches face à des adversaires identifiés en enrichissant son jeu par l'emploi d'effets variés.
Boxe française Niveau 3	Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.
Niveau 4	Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.
Niveau 5	Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire pour gagner l'assaut.
Judo Niveau 3	Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.
Niveau 4	Combiner des techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.
Niveau 5	Gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.

Course en durée Niveau 3	Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.
Niveau 4	Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...).
Musculation Niveau 3	Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.
Niveau 4	Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...).
Natation en durée Niveau 3	Moduler l'intensité, la durée et la nature de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.
Niveau 4	Prévoir et réaliser une séquence de nages en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, matériel...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être...).
Relaxation Niveau 3	Se centrer sur soi dans l'activité et réaliser des techniques respiratoires, éprouver des états de contraction – relâchement musculaires, prendre des postures, permettant d'engager un état de détente.
Niveau 4	Réaliser et associer, des techniques respiratoires, des mobilisations articulaires et musculaires, des postures spécifiques, des évocations mentales, et en identifier les effets pour assurer un état de détente.
Niveau 5	Concevoir et réaliser des actions sur soi (techniques respiratoires, mobilisations articulaires et musculaires, postures, évocations mentales) destinées à un état de bien-être psychologique et physiologique.
Step Niveau 3	Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), et le réaliser, seul ou à plusieurs, pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.
Niveau 4	Prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.
Niveau 5	Concevoir et mettre en œuvre, seul ou à plusieurs, un projet d'entraînement pour produire des effets différés liés à un mobile, personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...). Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.