

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, e utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

Connaissances**Du pratiquant :**

- *Le vocabulaire spécifique (foulée, allure, rythme, vitesse maximale aérobie : VMA ...).*
- *Les repères spatiaux et temporels : balises posées tous les 25m, 50m ou 100m, signaux sonores toutes les 30s à 3mn.*
- *Les repères de fréquence cardiaque liés à des allures différentes.*
- *Les repères liés à la ventilation: essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation.*
- *La notion de vitesse et les relations entre efforts et rythmes cardiaques et respiratoires.*
- *Sa VMA identifiée par un test ou une situation de terrain et sa meilleure performance du moment.*
- *Au moins deux allures (une lente et une rapide) référées à sa VMA sur des courses de durées différentes et adaptées.*
- *Les allures à respecter en fonction des temps de course et du projet du coureur lié à son potentiel.*
- *Sa meilleure performance en fonction des courses réalisées.*

Liées aux autres rôles :

- *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.*
- *Le fonctionnement des outils utilisés.*
- *Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.*
- *L'utilisation des outils d'évaluation: chronomètre, balises, fiches.*
- *Le projet de course de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation.*

Capacités**Du pratiquant :**

- *Adopter une foulée économique et l'adapter (amplitude - fréquence) en fonction de la vitesse prévue dans ses projets.*
- *Solliciter sa puissance et sa capacité aérobie pour réaliser la meilleure performance.*
- *Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA.*
- *Apprécier l'efficacité des ses actions, réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères externes et au ressenti*
- *Adopter un rythme et un mode respiratoires adaptés à son allure du moment.*
- *Etre actif - marcher, trotter, s'étirer - pendant les temps de récupération.*
- *Prendre son pouls après un effort.*
- *Construire, réguler et respecter un projet de course en fonction de l'épreuve dans son ensemble et à partir de l'analyse de ses résultats.*

Liées aux autres rôles :

- *Prendre des repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores.*
- *Utiliser un chronomètre.*
- *Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Se préparer à réaliser des efforts intenses et répétés.*
- *S'engager dans l'enchaînement d'efforts très inter et dans une récupération active.*
- *Etre à l'écoute de son ressenti pour réguler son al*
- *Etre déterminé à respecter son projet course.*
- *S'engager dans une réelle activité de recherche d performance.*

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâche proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré dans le chronométré.*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la mise en place des situations, à l'élaboration du projet de courses, à ses sensations et aux analyses des courses

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports espace/temps à travers la notion de vitesse et mettre en relation la FC et l'effort physique. S'approprier et utiliser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain

Compétence 4 : Utiliser un tableau pour observer la régularité dans les courses

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométréur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte de ses actions et de leurs effets. Vérifier et optimiser son projet de course.

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course.
- Des repères sur soi (sensations respiratoires, sensations proprioceptives et kinesthésiques permettant d'ajuster les allures de course).
- Les repère(s) de vitesse donné(s) par l'aménagement temporel et spatial.
- Les allures maîtrisées et les principes de récupération pour construire un projet adapté et réalisable.
- Ses records et leur évolution.

Liées aux autres rôles :

- Le projet du (des) partenaire(s) pour le(s) renseigner en cours de réalisation.
- Les différentes utilisations du chronomètre (temps de passage, temps de performance, récupération, temps de plusieurs coureurs...).

Capacités**Du pratiquant :**

- *Elaborer un projet d'allures différentes et adaptées sur 3 ou 4 périodes en tenant compte du volume total des courses, de la récupération et de sa VMA.*
- Exploiter sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance
- Adopter une attitude de course économique, stabilisée et adaptée aux allures de course envisagées.
- Adopter un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté à des efforts proches de sa VMA.
- Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA à 0,5 km/h et les réguler essentiellement à l'aide des repères internes.
- Optimiser les temps courts de récupération en restant actif.
- *Interpréter ses résultats en tenant compte des informations externes après chaque course pour affiner son projet.*

Liées aux autres rôles :

- Chronométrer en prenant ou donnant des temps intermédiaires.
- Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade dans la définition de son projet

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Se préparer à réaliser des efforts intenses et re*
- *S'engager dans l'enchaînement d'efforts très inter dans une récupération active.*
- *Etre à l'écoute de son ressenti pour réguler son al*
- *Etre déterminé à respecter son projet course.*
- *S'engager dans une réelle activité de recherche d performance.*

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâche proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré dans le chronométr.*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la mise en place des situations, à l'élaboration du projet de courses, à ses sensations et aux analyses des courses

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports espace/temps à travers la notion de vitesse et mettre en relation la FC et l'effort physique. S'approprier et utiliser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain

Compétence 4 : Utiliser un tableau pour observer la régularité dans les courses

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométreur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte de ses actions et de leurs effets. Vérifier et optimiser son projet de course.

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométrateur.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Le vocabulaire spécifique (départ, impulsion, jambe d'attaque, appuis...).
- *Les règles de sécurité : ne pas franchir les haies à l'envers, ne pas couper la course d'un camarade, ne pas changer de couloir.*
- Le nombre d'appuis jusqu'à la première haie et entre les haies permettant d'être le plus rapide.
- Son pied avant au départ. et sa jambe d'attaque.
- Les principes pour ne pas perdre de temps : impulser loin de la haie (pour ne pas sauter l'obstacle) et franchir vite l'obstacle.
- Les caractéristiques du parcours le plus adapté à ses possibilités.
- *Son record sur le plat et sur les haies pour les comparer.*

Liées aux autres rôles :

- *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.*
- *Le fonctionnement des outils utilisés.*
- *Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.*

Capacités**Du pratiquant :**

- Utiliser et mobiliser les ressources de la filière anaérobie alactique.
- Utiliser et mobiliser ses ressources neuromusculaires pour une vitesse de réaction et vitesse gestuelle optimales.
- Mobiliser et coordonner l'action des bras et des jambes lors d'un départ debout au signal.
- Courir sans ralentir avant et après le franchissement des obstacles.
- Courir au plus près de l'axe de déplacement.
- Impulser loin de la haie, attaquer genou haut dans l'axe.
- Intégrer un rythme rapide d'appuis et le maintenir.
- Poursuivre son effort après la dernière haie.
- Analyser l'efficacité de ses actions (ressentis et observations transmises) et choisir le parcours le plus adapté à ses possibilités.
- S'échauffer sous le contrôle de l'enseignant en vue de l'effort à produire, proposer des exercices appropriés.

Liées aux autres rôles :

- *Installer les parcours en respectant les règles de sécurité.*
- *Utiliser le chronomètre, à partir des repères de déclenchement du départ et de franchissement de la ligne d'arrivée.*
- *Compter le nombre d'appuis entre les haies.*
- *Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.*
- *Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.*
- *Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque course.*
- *Se concentrer avant le départ.*
- *Se représenter l'ensemble des actions à déclenche signal de départ et avant la haie.*
- *Vouloir finir sa course.*
- *Prendre en compte les observations transmises pour progresser.*

Liées aux autres rôles :

- *Agir dans le respect des règles de sécurité.*
- *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif dans les tâches d'observation.*
- *Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires fonctionnement en groupe restreint.*
- *Se montrer responsable de tâches simples qui confiées.*
- *Etre attentif pour déclencher le chronomètre au moment.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité espace/temps à travers la notion de vitesse.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométrateur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

Compétence attendue :

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités.

Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Le nombre d'appuis jusqu'à la première haie (8) et le nombre d'appuis (4) à réaliser entre les haies.
- L'intervalle inter obstacles permettant de franchir en 4 appuis.
- L'attaque loin de la haie, l'engagement vers l'avant.
- Le franchissement rapide et une reprise active après la haie.
- La liaison course / franchissement / course pour conserver un rythme de course élevé.
- Ses records sur les parcours de haies en fonction des différents intervalles proposés et leur évolution.

Liées aux autres rôles :

- *Les fonctions et placement d'un juge, d'un starter et d'un chronométreur.*
- *Les observables concernant le franchissement (élévation minimale du centre de gravité, retour de la 2ème jambe, distances d'impulsion avant la haie ou de reprise après la haie) et la course inter obstacles.*
- *L'obligation de rigueur dans les mesures effectuées (chronométrage, distances entre les haies...).*
- *L'utilisation fiable et précise du chronomètre*

Capacités**Du pratiquant :**

- Exploiter les ressources de la filière anaérobie alactique.
- Utiliser et mobiliser ses ressources neuromusculaires pour une vitesse de réaction et vitesse gestuelle maximales.
- Adopter une position de départ en fonction de son pied d'appel et du nombre d'appuis à réaliser avant la première haie.
- Attaquer loin de la haie, genou haut dans l'axe,
- Dissocier l'action des deux jambes sur la haie pour favoriser une reprise active au sol de la jambe d'attaque.
- Utiliser de façon dynamique l'action des bras et la coordonner avec celle des jambes pour rester équilibré.
- Maintenir une foulée efficace et régulière dans l'intervalle en intégrant un rythme rapide.
- *Choisir le parcours et l'intervalle permettant de réaliser 4 appuis sur toute la distance, en comparant avec méthode les résultats transmis et les sensations éprouvées.*

Liées aux autres rôles :

- *Donner les ordres en tant que starter et s'assurer du respect de ces commandements par les coureurs.*
- *Etablir une communication entre le starter et le chronométreur.*
- *Chronométrer de façon précise (mesure régulière et vérifiée à 1/10ème près).*
- *Repérer et observer les actions réalisées à l'impulsion, au franchissement et dans la course inter obstacles.*
- *Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance..*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre réflexif sur sa pratique et celle des autres.*
- Se concentrer sur les ordres du starter.
- Se concentrer sur les actions à réaliser à l'impulsion, dans le franchissement et dans la course inter obstacles.
- Etre « agressif » sur la haie, volontaire dans la démarche.
- S'engager dans une réelle activité de recherche performance.

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométreur.*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur le projet tactique, les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever, exploiter des données chiffrées, des mesures et effectuer des mises en relation des vitesses sur les haies et le plat avec les observations réalisées.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur, chronométreur et juge

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'optimiser ses performances

Compétence attendue :

A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire.
Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Le vocabulaire spécifique (élan, impulsion, franchissement, jambe d'appel...).
- *Les règles et dispositifs de sécurité : aménagement matériel, succession des sauts, zone d'impulsion à respecter... .*
- *Les repères réglementaires : impulsion un pied, échec/réussite...*
- Son pied d'appel, le côté de départ correspondant, sa marque de départ et le pied avant au départ.
- *Le principe de vitesse optimale.*
- *Son record en fonction de l'élan.*

Liées aux autres rôles :

- *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.*
- *Le fonctionnement des outils utilisés*
- *Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion et de réception ...*

Capacités**Du pratiquant :**

- Prendre et repérer une marque de départ de course d'élan
- Partir de sa marque avec le bon pied devant pour déclencher une impulsion devant le premier tiers ou la première moitié du tapis selon le type de franchissement.
- Mettre en relation le nombre d'appuis et le pied avant au départ pour respecter le nombre d'appuis demandé.
- Déclencher une impulsion efficace par une action complète de la jambe d'appel (impulsion longue orientée vers le haut) et une action des segments libres (lancer/bloquer).
- Aligner les 3 derniers appuis de course.
- Reproduire une course d'élan régulière, étalonnée, à vitesse optimale.

Liées aux autres rôles :

- *Identifier les caractéristiques d'un élan : nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, forme de la course.*
- *Observer un camarade en référence aux observables définis.*
- *Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité.*
- *Communiquer des informations fiables, précises et claires.*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.*
- *Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.*
- *Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai.*
- *Etre concentré avant chaque saut.*
- *Avoir l'intention de courir pour sauter haut.*
- *Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.*
- *Prendre en compte les observations transmises pour progresser.*

Liées aux autres rôles :

- *Agir dans le respect des règles de sécurité.*
- *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif dans les tâches d'observation.*
- *Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.*
- *Se montrer responsable de tâches simples qui lui sont confiées.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures. Se repérer dans l'espace lors des mises en relation pied d'appel/côté de départ, trajet/trajectoire et lors des prises de marques.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

Compétence attendue :

A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

Connaissances**Du pratiquant :**

- *Le vocabulaire spécifique lié à la technique du Fosburyflop.*
- *Les éléments de sécurité propres à cette technique.*
- *Les particularités liées à la technique de saut en Fosbury-Flop.*
- *Ses marques avec précision : localisation dans l'espace et pied avant au départ.*
- *Le nombre d'essais autorisé dans le concours.*
- *Ses records et leur évolution.*

Liées aux autres rôles :

- *Les fonctions et placement d'un juge.*
- *L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure.*
- *Les critères de validité réglementaires des sauts.*
- *Les observables définis concernant la liaison course d'élan-impulsion et le franchissement dorsal*

Capacités**Du pratiquant :**

- *Avoir une course d'élan rectiligne puis curviligne.*
- *Adopter une attitude de course haute et rythmée dans la partie curviligne de l'élan.*
- *Prendre l'impulsion au niveau du premier tiers du tapis de chute.*
- *Reproduire, d'un essai à l'autre, le même type de course au niveau de l'amplitude et de la fréquence.*
- *Se grandir à l'impulsion, rester gainé.*
- *Utiliser les membres libres : action des bras et de la jambe libre pour alléger le corps (genou libre qui rentre vers l'intérieur et action dissociée bras gauche et bras droit).*
- *Différencier et dissocier dans le franchissement train supérieur et train inférieur.*
- *Chuter sur les épaules.*
- *Gérer le nombre d'essais autorisé : décider du début de son concours et des hauteurs à franchir.*

Liées aux autres rôles :

- *Repérer et observer les caractéristiques de la course d'élan, du franchissement et de la réception.*
- *Mesurer de façon réglementaire avec le matériel appropriée.*
- *Juger la validité réglementaire d'un saut.*
- *Communiquer et interpréter des informations fiables à un camarade pour optimiser sa performance.*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre réflexif sur sa pratique.*
- *Rester concentré et disponible pour le saut et la prise d'élan ainsi qu'entre les sauts successifs.*
- *Echanger avec son observateur pour améliorer les sauts suivants.*
- *S'engager dans une réelle activité de recherche a performance et accepter de prendre des risques*

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâche proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré en tant que juge, s et chronométreur.*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.*

Liens avec le socle :

- Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.*
- Compétence 3 : Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité.*
- Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.*
- Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de sauts.*

Compétence attendue :

A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.
Respecter les règles de sécurité.

Connaissances**Du pratiquant**

- Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).
- Le vocabulaire anatomique spécifique.
- Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.
- Les règles de sécurité actives et passives.
- Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.
- Son record (zones de performance) avec ou sans élan réduit.

Liées aux autres rôles :

- *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.*
- *Le fonctionnement des outils utilisés.*
- *Les observables définis concernant la validation d'un lancer et les zones de lecture de la performance.*

Capacités**Du pratiquant**

- Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan, le javelot tenu entre deux doigts en butée contre la cordée et paume de la main orientée vers le haut, coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude.
- Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.
- Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.
- Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.
- En phase finale, finir grand et équilibré sur deux appuis, face à la zone de chute.
- Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (pointe du javelot près de l'œil, « regarder sa montre » avec le bras libre) et pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute).

Liées aux autres rôles :

- *Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (zone d'élan, lieu et nature de la chute du javelot).*
- *Observer la position du javelot lors de l'élan et du lancer d'un de ses camarades.*
- *Se placer de façon sécuritaire durant le lancer de son camarade pour observer et communiquer des informations fiables précises et claires.*
- *Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.*

Attitudes**Du pratiquant**

- *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.*
- *Résister à « aller rechercher son javelot ».*
- *Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.*
- *Etre concentré avant chaque lancer*
- *Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai*
- *Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.*
- *Prendre en compte les observations transmises pour progresser.*

Liées aux autres rôles :

- *Agir dans le respect des règles de sécurité.*
- *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif dans les tâches d'observation.*
- *Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer sans élan et lancer avec élan.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables.

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limité d'essais en enchaînant, sans rupture, prise d'élan et phase finale de double appui.
 Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Le vocabulaire spécifique élargi (pas chassé, pas croisé, prise d'avance des appuis, angle d'envol).
- Le règlement : secteur de réception, modalités de déroulement des prestations (essais non successifs, temps de préparation), mesure.
- Les repères d'espace : aire de lancer, prise de marques pour l'élan complet et le déclenchement. des pas chassés et/ou pas croisés.
- Ses records et leur évolution.

Liées aux autres rôles :

- *Les fonctions et placement d'un juge.*
- *L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure.*
- *Les observables définis concernant la prise d'avance des appuis et la continuité des actions.*

Capacités**Du pratiquant :**

- Prendre des informations visuelles et proprioceptives (vissage, dévissage, relâchement, grandissement).
- Se placer de profil pendant la phase de pas chassés et/ ou de pas croisés.
- Faire prendre de l'avance aux appuis pendant cette même phase.
- Dissocier le haut et le bas du corps (vissage, dévissage).
- Faire « face en avant » puis lancer.
- Accélérer le geste au moment du lancer, finir « grand », orienté vers l'avant.
- Etalonner sa course d'élan avec des repères intermédiaires pour rester équilibré, ne pas piétiner, ne pas dépasser la limite.
- Mettre en relation les performances, les trajectoires réalisées et les observations transmises avec l'analyse de sa propre activité. Corriger lors des essais suivants.
- Stabiliser une zone de performance maximale optimisant son potentiel du moment.
- Gérer le nombre limité d'essais en fonction des performances réalisées.
- Optimiser les temps de récupération en restant actif.

Liées aux autres rôles :

- *Mesurer règlementairement et avec rigueur.*
- *Repérer et observer la prise d'avance des appuis et la continuité des actions lors de la prise d'élan.*
- *Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance.*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre réflexif sur sa pratique.*
- *Se préparer et se concentrer avant chaque ten pour rentabiliser le nombre d'essais.*
- *Etre à l'écoute de repères sur soi révélateurs de placement du javelot.*
- *Echanger avec son observateur pour améliorer lancers suivants.*
- *S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques*

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâche proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré en tant que juge.*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité, des mises en relation des trajectoires et performances.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de prise d'élan. Optimiser son projet de prise d'élan et de trajectoire.

Compétence attendue :

A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés.
Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.

Connaissances**Du pratiquant :**

- *Le vocabulaire spécifique : élan, planche, bond, foulée, appel, réception...*
- Les règles liées à la mesure des sauts : la zone d'appel délimitée (par exemple 40 cm de large), la sortie et la mesure à partir de l'empreint.
- La marque, le pied de départ de l'élan, le nombre d'appuis de l'élan
- Le pied et la zone large réservée à l'appel, le nombre de bonds à réaliser.
- La différence entre bond et cloche-pied.
- L'utilisation des segments libres (genou libre et bras) pour allonger et équilibrer les bonds Ses records en multi bonds, en fonction de l'élan.
- L'intention de conserver la vitesse et de « pénétrer » l'air.
- La relation entre l'équilibre des bonds dans l'espace et la performance.
- La distance de planche la plus adaptée à son potentiel.
- Son record en fonction de l'élan.

Liées aux autres rôles :

- *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.*
- *Le fonctionnement des outils utilisés.*
- *Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion, les appuis gauche/droite.*

Capacités**Du pratiquant :**

- Augmenter sa vitesse au cours de sa course d'élan et ne pas piétiner.
- Adopter une attitude de course « haute » sur ses appuis et relâchée sur les derniers appuis.
- Enchaîner les 3 à 5 bonds demandés, en restant équilibré dans l'axe du déplacement.
- Placer son regard loin devant soi.
- Utiliser ses segments libres.
- Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension par une organisation corporelle personnelle adaptée.
- Expérimenter différentes formes ou enchaînements de bonds.
- Optimiser sa distance de saut par un ramené des jambes lors de la réception.
- *Reproduire des performances de niveau sensiblement identique en exploitant au mieux ses potentialités et plusieurs longueurs d'élan.*
- *Etre actif, marcher, s'étirer, se remobiliser entre les différents essais.*

Liées aux autres rôles :

- *Identifier les caractéristiques d'un élan : nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, dans la zone autorisée.*
- *Observer l'équilibre du saut (dans l'axe ou pas).*
- *Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité.*
- *Communiquer des résultats et informations fiables précises et claires.*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité*
- *Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.*
- *Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai*
- *Etre concentré avant chaque saut.*
- *Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.*
- *Prendre en compte les observations transmises pour progresser.*

Liées aux autres rôles :

- *Agir dans le respect des règles de sécurité.*
- *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif dans les tâches d'observation.*
- *Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.*
- *Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures pour comparer les variations de performance, la régularité des sauts.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométrateur.

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

Compétence attendue :

A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

Connaissances**Du pratiquant :**

- La distance précise de l'élan : nombre d'appuis, pied de départ et marque individuelle.
- La planche d'appel adaptée à la longueur de son multi bond
- Le nombre et la forme imposés des sauts avec ou sans cloche-pied.
- Le principe de conservation de sa vitesse pour aller loin (mise en relation performance totale et répartition, hauteur, longueur et rythme des bonds).
- La relation entre vitesse optimale, longueur de multi bond, longueur de l'élan et performance.
- L'utilisation anticipée et coordonnée des segments libres.
- L'action du pied au sol (griffé et poussée).
- Les repères spatiaux de l'élan et des différents bonds.
- *Les modifications à effectuer en cas de saut non validé pour les essais ultérieurs.*
- *Ses records et leur évolution.*

Liées aux autres rôles :

- *Les fonctions et placement d'un juge.*
- *L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure.*
- *Les critères de validité réglementaires des sauts.*
- *Les observables définis concernant la prise d'appel, la répartition des bonds et la continuité des actions.*

Capacités**Du pratiquant :**

- Réaliser une course d'élan accélérée, précise, articulant prise de vitesse et préparation au saut dans les derniers appuis.
- *Reproduire de façon stable une course d'élan étalonnée à partir de foulées constantes. (C3)*
- Augmenter la fréquence des appuis à la fin de sa course d'élan.
- Maîtriser la hauteur et la longueur de ses bonds (et surtout du premier) pour conserver au mieux sa vitesse.
- *Rechercher la meilleure performance totale du multi bond par le meilleur équilibre dans la longueur des bonds. (C7)*
- Chercher à accélérer son pied au sol.
- Augmenter les temps de suspensions et réduire les temps d'appuis.
- Améliorer l'utilisation des segments libres pour rester équilibré, optimiser ses bonds et conserver sa vitesse.
- Intérioriser le rythme des impulsions.

Liées aux autres rôles :

- *Repérer la répartition des différents bonds dans l'espace, un changement de rythme dans les appuis (en situation ou en vidéo), une variation de vitesse.*
- *Mesurer de façon réglementaire avec le matériel appropriée.*
- *Juger la validité réglementaire d'un saut.*
- *Communiquer et interpréter des informations fiables à un camarade pour optimiser sa performance.*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Etre réflexif sur sa pratique.*
- *Rester concentré et disponible pour le saut et l'écouter ainsi qu'entre les sauts successifs.*
- *Echanger avec son observateur pour améliorer sauts suivants.*
- *S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques*

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré en tant que juge, s et chronométreur.*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures (répartition des bonds, vitesse), des rapports de proportionnalité.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique pour optimiser sa performance afin de réaliser des choix personnels de saut.

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.

Connaissances**Du pratiquant**

- *Le vocabulaire spécifique : foulée, donneur, receveur, zone de transmission, témoin, marque,...*
- *Les repères sur la piste désignant le départ, l'arrivée et la zone de transmission.*
- *Les règles et consignes de sécurité.*
- Les principes d'efficacité d'un départ debout pour les 2 relayeurs.
- *Une technique simple de passage de témoin.*
- Des repères liés à la transmission : le positionnement dans le couloir, le code de signal, la main du donneur et receveur.
- L'utilité de marques de passage pour coordonner les vitesses et favoriser la transmission dans la zone imposée.
- Les indicateurs pour définir la marque optimale du relayeur.
- *Son meilleur temps et celui de son partenaire sur 30m.*

Liées aux autres rôles :

- *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée*
- *Le fonctionnement des outils utilisés*
- *Les observables définis concernant les actions du receveur et du donneur dans la transmission du témoin*
- *L'organisation des rotations : donneur, receveur et observateur*

Capacités**Du pratiquant**

- Enchaîner des efforts de type anaérobie alactique en veillant à une récupération adaptée pour exploiter une vitesse de course maximale.
- Pour le donneur, adopter une posture de départ debout permettant une mise en action rapide et maintenir sa vitesse maximale jusqu'à la transmission du témoin.
- Pour le receveur, adopter une posture de départ permettant une prise d'informations vers l'arrière en même temps qu'une mise en action rapide et se mettre en action à vitesse maximum.
- Maîtriser la direction de sa course dans le couloir à vitesse maximale
- Dissocier le train supérieur du train inférieur pour donner / recevoir le témoin tout en conservant sa vitesse sans perdre son équilibre.
- Trouver la meilleure marque de passage pour coordonner les vitesses donneur/relayeur.
- *Communiquer à partir de critères précis observables pour réguler la prise de marque.*

Liées aux autres rôles :

- *Identifier les caractéristiques d'une transmission efficace et de sa validation.*
- *Observer la transmission d'un témoin en fonction de critères précis.*
- *Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires..*

Attitudes**Du pratiquant**

- *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité*
- *Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.*
- *Utiliser au mieux ses possibilités.*
- *Se concentrer pour être disponible au départ et de la transmission*
- *Faire confiance à son partenaire, oser partir vite sans se retourner.*
- *Etre coopératif en acceptant de travailler avec partenaires de potentiel non semblable ; appréhender l'épreuve comme une épreuve collective.*
- *Accepter les rôles de receveur et donneur.*
- *Prendre en compte les observations transmises pour progresser.*

Liées aux autres rôles :

- *Agir dans le respect des règles de sécurité.*
- *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif dans les tâches d'observation.*
- *Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.*
- *Se montrer responsable de tâches simples qui lui sont confiées.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation des transmissions

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité espace/temps à travers la notion de vitesse.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur. S'engager dans les rôles de donneur et de receveur pour mener à bien le projet collectif

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action. Connaître la vitesse de chacun et la respecter pour mener au mieux le projet collectif

Compétence attendue :

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 x 40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométreur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les zones de transmission, d'élan et leurs tracés sur la piste. · <i>Les commandements sonores d'un starter.</i> · Les techniques de départ. · <i>Les tactiques possibles pour constituer l'ordre de transmission au sein d'une équipe.</i> · <i>Les principes d'efficacité pour optimiser la transmission quelle que soit son placement sur la piste (ligne droite et virage).</i> · <i>Sa vitesse maximale et celles de ses coéquipiers pour envisager un projet tactique.</i> · <i>Ses records individuels et collectifs et leurs évolutions.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les fonctions et placement d'un juge, d'un starter et d'un chronométreur.</i> · <i>Les critères qui permettent de valider la transmission réglementaire et efficace d'un témoin.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Définir collectivement un projet tactique permettant d'obtenir la meilleure performance de relais en fonction <i>des ressources physiologiques et techniques de chacun.</i> · Enchaîner des efforts de type anaérobie alactique en veillant à récupérer de façon suffisante. · Etablir et conserver un alignement général du corps par rapport aux forces propulsives. · Maîtriser la direction de sa course en virage dans son couloir et conserver un équilibre général. · Adopter le meilleur rapport amplitude fréquence des foulées pour augmenter et conserver sa vitesse maximale · Exploiter la zone d'élan pour ajuster les vitesses des coureurs et recevoir le témoin à pleine vitesse. <ul style="list-style-type: none"> • Pour le donneur : <ul style="list-style-type: none"> § Pour le premier relayeur, réaliser un départ de sprint en réaction à des commandements du starter. § Identifier durant la course le moment propice pour donner le signal de transmission dans la zone. § Coordonner distinctement les actions de courir – donner le signal - identifier la position de main du receveur – transmettre le témoin. <ul style="list-style-type: none"> • Pour le receveur : <ul style="list-style-type: none"> § Réaliser un départ debout en adoptant une position optimale dans le couloir pour réagir rapidement à un signal visuel (passage du partenaire sur la marque). § Réagir rapidement à un signal verbal pour présenter sa main receveuse selon la technique retenue. § Conserver une dissociation segmentaire du bras libre et du bras receveur pendant la phase de transmission. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Donner les ordres en tant que starter et s'assurer du respect de ces commandements par les coureurs.</i> · <i>Chronométrer de façon précise (mesure régulière et vérifiée à 1/10ème près).</i> · <i>Etablir une communication entre le starter et le chronométreur.</i> · <i>Juger la validité réglementaire d'un relais.</i> · <i>Communiquer et interpréter des informations fiables pour analyser ensemble l'efficacité du projet collectif.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre réflexif sur sa pratique et ces des autres pour décider ensemble projet tactique.</i> · <i>Rester ouvert à la discussion et à souhaits de chacun quant à la place occupée par les coéquipiers.</i> · Assumer collectivement les échecs et les réussites du relais. · S'engager dans une réelle activité de recherche de performance. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Assurer, de façon autonome, les tâches proposées.</i> · <i>Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométreur</i> · <i>S'investir dans l'observation dans l'intention de faire progresser les autres.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur le projet tactique, les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Relever, exploiter des données chiffrées, des mesures et effectuer des mises en relation des vitesses de sprint, de relais avec les observations faites pour analyser le projet collectif.</i></p> <p><i>Compétence 4 : Utiliser un tableur pour observer les temps en relais au regard des performances de sprint, les analyser et évaluer l'efficacité des différents projets tactiques.</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur, chronométreur et juge pour donner aux relayeurs des indicateurs d'efficacité.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et de son (ou ses) partenaires afin d'optimiser le projet de course.</i></p>		

NATATION LONGUE**NIVEAU 1****Compétence attendue :**

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.

Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Connaissances

Du pratiquant :

- Le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras, coulée, matériel utilisé.
- Les règles d'hygiène et de sécurité active et passive propres à l'espace aquatique.
- Les modalités de départ (lieu, position).
- Les règles de circulation dans une ligne d'eau
- Les principes d'efficacité liés à :
 - L'équilibre :
 - § alignement corporel horizontal.
 - § rôle joué par la tête dans l'alignement.
 - La propulsion :
 - § rôle prioritaire des bras.
 - § amplitude des trajets moteurs.
 - § continuité des actions propulsives.
 - La respiration :
 - § expiration aquatique active, longue et complète.
 - § Le principe selon lequel les phases de coulée réduisent la distance à parcourir en nageant.
 - § *Ses possibilités dans les différents modes de nage.*

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- *Les critères d'observation liés à l'équilibre, l'organisation respiratoire, aux coulées, à la gestion de son effort.*

Capacités

Du pratiquant :

- Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée, une reprise de nage dès que la vitesse décroît.
- Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en nage ventrale pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et légèrement vers l'avant pendant la nage.
- Préserver ou rétablir l'équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des déplacements en nage dorsale et ventrale : placement de la tête, dissociation tête / tronc lors de l'inspiration.
- Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans le temps de l'effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, relâchement.
- Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète
- Respirer sans interrompre les actions propulsives.
- Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible.
- S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau.
- Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible.

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- *Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : position de la tête / à la surface, modalités d'inspiration et d'expiration, efficacité des coulées.*
- *Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.*

Attitudes

Du pratiquant :

- *Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.*
- *Accepter le regard des autres*
- *Etre respectueux des autres nageurs.*
- *Se montrer persévérant dans l'effort en recherchant un état de confort respiratoire.*
- *Accepter les remarques adressées par l'observateur.*

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- *Rester attentif tout au long de l'épreuve sur indicateurs à recueillir.*
- *Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.*
- *Se sentir responsable de son binôme.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue lors des commentaires et échanges relatifs aux observations, utiliser un vocabulaire juste et précis.

Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin.

Compétence 7 : Savoir nager, développer ses ressources, s'impliquer pour apprendre. Travailler en groupe, prendre des initiatives.

NATATION LONGUE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

A partir d'un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage.

Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Du règlement relatif au départ, aux virages.</i> · <i>Du vocabulaire spécifique : virage main ou culbute, amplitude, fréquence... .</i> · <i>Les différentes phases d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage) et d'un virage.</i> · <i>Les différentes phases d'un cycle bras : glisse, prise d'appui, traction, poussée.</i> · <i>La signification des notions d'amplitude et de fréquence de nage et leur influence sur une épreuve de durée.</i> · <i>Le type d'effort demandé pour mieux élaborer son projet personnel.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les commandements du départ.</i> · <i>Les indicateurs de disqualification.</i> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les modalités de prises de temps intermédiaires.</i> · <i>Le projet de course de son partenaire.</i> · <i>Les critères d'observation liés au plongeon (entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude), à la distance nagée.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Créer et conserver un équilibre hydrodynamique favorable à la glisse au départ, pendant les déplacements et la reprise de nage.</i> · <i>Respirer de façon adaptée :</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>En recherchant l'augmentation du débit expiratoire et sa continuité.</i> • <i>En inspirant rapidement en fin de trajet moteur.</i> · <i>Accorder une importance au temps de glisse pendant la nage (phase de glisse et prise d'appui).</i> · <i>Augmenter l'amplitude de nage : entrer loin devant, allonger le temps de prise d'appui et de poussée.</i> · <i>Optimiser le virage :</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Conserver sa vitesse à l'approche du mur.</i> • <i>Effectuer une poussée axée et puissante sur le mur (appui solide) pour créer la plus grande vitesse possible.</i> · <i>Adopter une posture aussi profilée que possible lors de la coulée</i> · <i>Identifier la profondeur optimale pour la réalisation des coulées et le temps optimal pour effectuer la reprise de nage.</i> · <i>S'informer (repères extéroceptifs et proprioceptifs) pour gérer son allure et son effort.</i> · <i>Construire un projet d'action permettant d'utiliser au mieux ses possibilités.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Donner un départ de façon claire et intelligible.</i> · <i>Organiser les rôles pour que chaque membre du groupe puisse réaliser sa meilleure performance possible dans le temps et l'espace imparti.</i> · <i>Repérer le non respect des nages codifiées et des virages.</i> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Chronométrer au 1/10^{ème} près, prendre des temps intermédiaires et en informer régulièrement son nageur.</i> · <i>Identifier les critères en responsabilité : distance parcourue, nombre de 25m en crawl, amplitude des trajets moteurs, efficacité du plongeon, des virages.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans l'épreuve avec la volonté de nager de façon la plus régulière et relâchée possible.</i> · <i>Vouloir exploiter ses possibilités.</i> · <i>Accepter de nager en zone d'inconfort et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue.</i> · <i>Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par ses camarades pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire preuve de calme et de régularité dans les commandements de départ.</i> · <i>Rester concentré sur toute la durée de l'épreuve pour valider la performance en toute impartialité.</i> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se mettre au service d'un camarade en relevant des informations fiables.</i> · <i>Etre concentré sur les rôles à tenir pour un bon déroulement de la situation d'apprentissage ou de l'épreuve.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire précis pour une communication sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues, allant au delà de données quantitatives.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées en relation avec les informations prélevées pour valider le projet d'action.

Compétence 6 : Assumer des responsabilités pour délivrer des informations fiables. S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux de starter, chronométrateur, observateur.

Compétence 7 : Développer le sentiment de persévérance. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi.

NATATION VITESSE

NIVEAU 1

Compétence attendue :

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : crawl, expiration, inspiration, coups de bras, battements de jambes, matériel utilisé.</i> · <i>Les règles d'hygiène et de sécurité, active et passive, propres à l'espace aquatique.</i> · <i>Les modalités de départ (lieu, position) et son importance dans la performance.</i> · <i>Les règles de circulation dans une ligne d'eau.</i> · <i>Les principes d'efficacité liés à :</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>L'équilibre :</i> § <i>alignement corporel horizontal.</i> § <i>rôle joué par la tête dans l'alignement.</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La propulsion :</i> § <i>rôle prioritaire des bras.</i> § <i>amplitude des trajets moteurs.</i> § <i>continuité des actions propulsives.</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La respiration :</i> § <i>expiration aquatique active, longue et complète.</i> § <i>Sa fréquence optimale des coups de bras (CB) pour réaliser la meilleure performance possible.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'observation liés à l'équilibre, aux trajets moteurs des bras et à l'organisation respiratoire.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée.</i> · <i>Exploiter la vitesse acquise lors du départ pour reprendre la nage en effectuant des battements de jambes en premier lorsque la vitesse décroît, tête dans l'alignement du corps.</i> · <i>Agrandir le trajet moteur des bras en avant des épaules, dans la profondeur et en arrière tout en restant proche de l'axe du corps.</i> · <i>Chercher « l'appui » en avant et accélérer les fins de trajets propulsifs.</i> · <i>Réaliser des battements de jambes continus et réguliers pour maintenir l'axe du corps à l'horizontal et réduire le phénomène de lacet.</i> · <i>Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et l'avant.</i> · <i>Inspirer latéralement et brièvement pour limiter les déséquilibres corporels et la discontinuité propulsive.</i> · <i>Finir sa course en touchant le mur sans ralentir.</i> · <i>Gérer sa course en jouant sur l'amplitude des trajets moteurs pour réaliser la meilleure performance possible.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : position de la tête / à la surface, nombre de coups de bras.</i> · <i>Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.</i> · <i>Accepter le regard des autres.</i> · <i>Etre respectueux des autres nageurs.</i> · <i>Se concentrer avant le départ.</i> · <i>Accepter les remarques adressées par l'observateur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Rester attentif et rigoureux tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.</i> · <i>Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire juste et précis lors des commentaires et échanges relatifs aux observations.

Compétence 3 : Faire des hypothèses à partir de la mise en relation des différentes informations pour améliorer sa performance.

Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin.

Compétence 7 : Savoir nager. Prendre confiance en soi, s'impliquer pour apprendre. Prendre des initiatives et s'organiser par petit groupe pour réaliser le travail demandé dans le temps imparti.

NATATION VITESSE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.

Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique ; virage main ou culbute, amplitude, fréquence, nom des nages codifiées.</i> · <i>Le règlement relatif au départ, aux nages codifiées, aux virages.</i> · Les différentes phases et principes d'efficacité d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage) et d'un virage (information, retournement, poussée). · Les similitudes et différences dans l'équilibration horizontale et l'alignement corporel entre les modes ventral et dorsal. · Les différentes phases d'un cycle bras : glisse, prise d'appui, traction, poussée. · Les facteurs spatiaux de l'efficacité propulsive : orientation des surfaces propulsives, formes et longueur des trajets moteurs. · Les facteurs temporels de l'efficacité propulsive : accélération constante des trajets moteurs bras. · <i>Ses performances dans les différents modes de nage et dans leur l'enchaînement.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les commandements du départ.</i> · <i>Les indicateurs de disqualification.</i> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les modalités de prises de temps intermédiaire.</i> · <i>Les critères d'observation liés au plongeur (entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), au virage (approche, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude et fréquence).</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Maîtriser une technique de départ plongé permettant une coulée optimale par un corps profilé, une vitesse subaquatique importante, une remontée lointaine et rapide, une reprise de nage dès que la vitesse décroît. · Sur les 2 nages, gagner en amplitude par un roulis de la ceinture scapulaire sans provoquer des mouvements de tangage ou de lacet. · Augmenter, dans les 2 nages, la qualité des appuis pendant la phase propulsive des bras en différenciant les actions de tirer / pousser et en accélérant constamment le trajet · Adopter et conserver une fréquence compatible avec la durée de l'épreuve. · Réaliser une expiration active et complète et placer une inspiration brève à la fin des actions propulsives des bras. · Maintenir son organisation respiratoire (sur 2, 3 ou 4 CB) et propulsive malgré l'intensité de l'effort. · Créer un temps fort pour virer : repérer la zone de virage sans ralentir (5m), se retourner par une des techniques (virage appui ou virage culbute) sans perdre de temps, effectuer une poussée complète sur un corps profilé, s'organiser dans la coulée pour le changement de nage, reprendre la nage dès la perte de vitesse. · S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau. · Choisir en fonction de ses ressources l'alternance des nages, le rapport amplitude/fréquence, l'organisation respiratoire. · Gérer son énergie pour optimiser les deux 25m. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Donner un départ de façon claire et intelligible.</i> · <i>Repérer le non respect des nages codifiées et des virages.</i> · <i>Organiser les rôles pour que chaque membre du groupe puisse réaliser sa meilleure performance possible dans le temps et l'espace imparti.</i> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Chronométrer au 1/10^{ème} près, prendre un temps intermédiaire.</i> · <i>Identifier les critères en responsabilité : plongeur, virage, nombre de CB sur chaque 25m, temps de prise d'air.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se concentrer sur l'ensemble de l'épreuve et sur ses éléments déterminants (départ, virage, fréquence, trajet moteur).</i> · <i>Accepter de nager en zone d'inconfort respiratoire et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue.</i> · <i>Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par ses camarades pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire preuve de calme et de régularité dans les commandements du départ.</i> · <i>Rester concentré sur toute l'épreuve pour valider la performance en toute impartialité.</i> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se mettre au service d'un camarade en relevant des données fiables sur sa prestation.</i> · <i>Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement de la situation d'apprentissage ou de l'épreuve.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Transmettre des informations claires, précises et concises sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées en relation avec les informations reçues pour valider un projet d'action.</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux de starter, juge, chronométrateur, observateur pour aider un nageur à progresser.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Développer le sentiment de persévérance. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi.</i></p>		

CANOE-KAYAK

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Conduire un déplacement en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension.
Respecter les consignes de sécurité et l'environnement. Accepter le dessalage.

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire approprié : canoë, kayak, coque, pont, hiloire, dessalage, pagaie simple, double, pale, manche... .</i> · <i>Les premières règles de sécurité : savoir nager, bateau insubmersible, port du gilet adapté à sa taille... .</i> · <i>Les particularités de son site de navigation : zones interdites, lieux d'embarquement, présence éventuelle de courant, de vent, de marée, réseau hydrographique... .</i> · <i>Les principes d'équilibration du bateau sur son axe longitudinal : gîte et couple de chavirage.</i> · <i>Les principes d'utilisation de la pagaie : la pale est fixe dans l'eau et le pagayeur provoque les déplacements du bateau à partir de cet appui.</i> · <i>Les actions à réaliser en cas de dessalage.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>De l'aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les principes physiques pour vider l'eau qui se trouve toujours dans la partie basse du bateau.</i> <p><i>De l'observateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères simples d'observation : atteinte de l'objectif, dérapages importants du bateau, nombre de coups de pagaie pour faire tourner le bateau.</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'équiper seul et vérifier son matériel.</i> · <i>Embarquer et débarquer seul (berge aménagée ou non).</i> · <i>Utiliser les calages de l'embarcation pour explorer les limites de la stabilité latérale du bateau.</i> · <i>Réaliser un parcours en fixant son regard vers la cible.</i> · <i>Aller droit et éviter les obstacles simples sur de l'eau calme ou coulante.</i> · <i>Ressentir et contrôler les éventuels dérapages de l'arrière du bateau.</i> · <i>Varié les actions de pagaie en force, amplitude, orientation.</i> · <i>Utiliser des actions de pagaie pour se tirer, tourner ou se repousser.</i> · <i>S'arrêter vite face à un obstacle sans tourner.</i> · <i>Se déplacer en marche arrière.</i> · <i>Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives permettant la découverte du milieu naturel proche.</i> · <i>Lors d'un dessalage volontaire, sortir ou quitter l'embarcation sans panique.</i> · <i>Nager en eau profonde avec du matériel pour rejoindre la rive (si les conditions les permettent)</i> · <i>Prendre en compte le résultat de ses actions pour identifier les règles efficientes.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>De l'aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Intervenir sur l'eau à la demande du professeur afin de ne pas produire un « sur incident ».</i> · <i>Aider à soulever et à porter un bateau dos placé.</i> · <i>Aider un nageur à remonter dans un bateau collectif.</i> · <i>A terre, vider un bateau plein d'eau à deux.</i> <p><i>De l'observateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Observer les critères simples.</i> · <i>Noter correctement et transmettre les résultats de son observation sur le pagayeur ou sur le milieu naturel.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Prévoir un habillement adéquat afin de s'adapter à la rusticité du milieu (soleil, eau, vent, froid...).</i> · <i>Respecter les consignes de sécurité de navigation.</i> · <i>Respecter les autres usagers, l'environnement, la faune et la flore.</i> · <i>Respecter le matériel et participer à rangement.</i> · <i>Accepter la navigation en groupe.</i> · <i>Vaincre son appréhension de « flotte sur l'eau et/ou de tomber dans l'eau.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>De l'aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre attentif aux consignes du professeur avant d'intervenir sur l'eau.</i> · <i>Coopérer sur terre pour aider à porter, vider, ranger.</i> <p><i>De l'observateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se montrer responsable du matériel et des tâches simples confiées : relevé de données.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Connaître un vocabulaire spécifique et maîtriser la langue française dans les mises en commun des critères de réalisation, des analyses des résultats de l'observation et lors des bilans.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Expérimenter et comprendre les principes physiques de la pagaie et du bateau : notion d'action-réaction, dérapage de l'arrière du bateau.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Sensibiliser au respect du site de pratique en observant de façon sensible et critique son environnement.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Respecter les usages multiples d'un lieu de pratiques, accepter des rôles sociaux d'observateur et d'aide. Intégrer le sens et la nécessité des règles dans une activité de pleine nature à risque.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Agir en groupe, prendre des responsabilités.</i></p>		

CANOE-KAYAK

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement avec précision en composant avec la force des éléments naturels. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité lors d'un dessalage. Reconnaître les caractéristiques du milieu de navigation.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire plus spécialisé du matériel et de la navigation : jupe, incidence, contre courant, aval, amont, sous le vent, classe de rivière... .</i> · <i>Les dangers visibles et les conditions difficiles de navigation : rappel, drossage, crue, vent de terre... .</i> · <i>Les repères pour identifier l'orientation et l'intensité des forces et contraintes pouvant agir sur le bateau : vent, courant.</i> · <i>Les moyens pour composer avec ces forces ou contrecarrer ces contraintes : vitesse, gîte, angle d'incidence, type d'actions de pagaie, placement des mains sur le manche... .</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>De l'aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les conditions favorables et les actions pour intervenir lors d'un dessalage.</i> <p><i>De l'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères plus techniques d'observation : déséquilibres du bateau, type et nombre de coups de pagaie.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Naviguer sur des parcours d'eau vive classe 1 (passage 2) ou d'eau calme richement aménagés ou sur mer (maximum vent 3 beaufort).</i> · <i>Choisir en conséquence son équipement personnel et le régler.</i> · <i>Observer les zones de navigation, choisir et réaliser un parcours en fonction de ses capacités.</i> · <i>Anticiper les effets du courant et/ou du vent sur la trajectoire du bateau et composer son énergie aux forces extérieures, voire naviguer par détour.</i> · <i>Utiliser la gîte pour minimiser les effets du courant (réel ou vitesse) sur la coque et maintenir l'équilibre de l'embarcation.</i> · <i>Utiliser éventuellement la carène de son bateau pour le faire changer de direction.</i> · <i>Coordonner ses actions et l'utilisation de la pagaie pour aller vite, pour tourner, pour s'équilibrer.</i> · <i>Freiner ou doser des coups de pagaie afin de se maintenir sur place face au courant ou au vent.</i> · <i>Utiliser des réchappes (gîte sur cravate, appuis équilibrateurs)</i> · <i>Réembarquer seul dans son embarcation en eau profonde en s'appuyant sur une autre embarcation.</i> · <i>Dans des rapides classe 1-2, nager en position de sécurité et rejoindre le bord.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>De l'aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Intervenir à bon escient en cas de dessalage d'un camarade</i> · <i>Récupérer la pagaie d'un camarade dessalé et la rapporter au bord.</i> · <i>Sur l'eau, vider un bateau plein d'eau à plusieurs.</i> <p><i>De l'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier la pertinence et l'efficacité du projet d'action d'un camarade à partir du relevé de données, de ses points forts et des points faibles.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager sur des parcours en ayant apprécié les conditions de navigation, ses capacités et celles du groupe.</i> · <i>Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet de navigation pour favoriser ses progrès.</i> · <i>Accepter de tenir les rôles d'ouvreur, de second ou de serre file.</i> · <i>Sur de longs déplacements en groupe, rester à proximité des autres bateaux.</i> · <i>Apprécier la qualité du lieu de navigation et appréhender les éléments du site en relation avec le développement durable.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>De l'aide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre attentif aux autres pour intervenir à bon escient en cas de dessalage d'un camarade.</i> <p><i>De l'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Redonner de l'information claire et rapide malgré des conditions de plein air (bruit, stress).</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Enrichir le vocabulaire spécifique ; argumenter son point de vue, exprimer ses idées pour définir un projet de navigation.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Elaborer une démarche expérimentale prenant en compte les essais antérieurs et l'observation des autres bateaux pour valider un projet de navigation.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Observer de façon sensible et critique son environnement.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Etre serein et lucide dans sa décision pour s'engager en sécurité en ayant observé le milieu et pris en compte les avis des autres.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Apprendre à se connaître, prendre des initiatives, développer ses ressources, agir de manière responsable, en étant de plus en plus autonome.</i></p>		

COURSE D'ORIENTATION

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique (élément de repérage, élément de déplacement, ligne, point d'appui, point de décision, postes, jalons, pince, talons).</i> · <i>La légende simplifiée, les couleurs de cartographie.</i> · <i>Les échelles différentes utilisées pour représenter le terrain.</i> · <i>Les éléments de terrain niveau 1 tels que chemin, sentier, route, construction, mare, espace découvert, couvert de végétation.</i> · <i>La technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire).</i> · <i>Les consignes de sécurité, limites d'espace (zone d'évolution, lignes d'arrêt), limites de temps (heure de retour), procédures pour retrouver le poste du professeur, procédures à suivre en cas de danger (blessures, animaux).</i> · <i>La conduite à tenir en cas d'accident.</i> · <i>L'Esprit de la CO (respect environnement, pose des postes).</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le fonctionnement du chronomètre, du tableau à double entrée, du carton de contrôle.</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier et associer les éléments simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte, (relation terrain-carte).</i> · <i>Identifier et associer les lignes simples de la carte avec leurs présences sur le terrain (relation carte-terrain).</i> · <i>Reconnaître et progresser dans l'espace délimité par les « lignes d'arrêt » prédéfinies.</i> · <i>Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus (chemins, carrefour, maison, mare, limites de végétation nettes).</i> · <i>Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte à chaque arrêt.</i> · <i>Suivre avec son pouce sur la carte sa progression sur le terrain.</i> · <i>Courir sur les lignes directrices simples (chemins essentiellement) d'un point de décision à l'autre.</i> · <i>Mémoriser les éléments marquants (points d'appui) entre deux points de décision, les repérer pendant la course.</i> · <i>Récupérer pendant les arrêts (poinçonnage).</i> · <i>Reconnaître et contourner les propriétés privées, les cultures.</i> · <i>Adapter son allure au cours de l'itinéraire : partir à allure « moyenne » pour contrôler la direction prise ; courir à son allure jusqu'au dernier point sûr avant la balise, ralentir à ce moment voir marcher pour ne pas rater le poste.</i> · <i>Adapter son allure en fonction de son partenaire.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Poser et contrôler un poste simple.</i> · <i>Ramasser les balises d'un parcours connu.</i> · <i>Renseigner et corriger les cartons de contrôle.</i> · <i>Noter avec précision temps de départ et temps d'arrivée.</i> · <i>Echanger avec son partenaire les informations observées sur la carte et le terrain pour orienter la carte et choisir l'itinéraire.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter les consignes de sécurité (limite de zone, heure de retour).</i> · <i>Respecter l'environnement.</i> · <i>Respecter son partenaire, être solidaire, prendre des décisions communes.</i> · <i>Respecter le matériel.</i> · <i>Maîtriser ses émotions, oser s'engager seul dans un milieu connu, à 2 ou 3 dans un milieu peu connu.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se porter volontaire pour effectuer le tâches d'organisation : chronométreur, contrôleur poseur.</i> · <i>Se montrer responsable des tâches simples confiées.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis en relation avec les composantes de l'espace naturel lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices et à l'élaboration de l'itinéraire.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace. Evaluer les distances. Comprendre et décrire l'environnement proche, l'influence de l'activité humaine sur l'écosystème. Exploiter des données chiffrées (utilisation d'échelles, rapport temps/distance, temps de départ/ temps d'arrivée). Savoir observer, questionner.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant une carte.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité. Communiquer et travailler en équipe.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaître et respecter les autres pour agir en groupe de façon progressivement autonome.</i></p>		

COURSE D'ORIENTATION

NIVEAU 2

Compétence attendue : Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique (ligne d'arrêt, point d'attaque, point remarquable).</i> · <i>La légende approfondie, couleurs, nivellement.</i> · La distinction en lecture de carte d'une ligne facile d'une ligne difficile. · <i>La notion d'allure, de vitesse et d'effort en rapport à sa VMA et au milieu.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le calcul du temps.</i> · <i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Associer les informations relatives au terrain (planimétrie, hydrographie, relief, végétation) à des efforts physiques et des motricités particulières. · Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste. · Solliciter et mobiliser ses ressources « aérobies » pour réaliser le déplacement le plus rapide possible. · Mémoriser son itinéraire d'un poste à l'autre. · <i>Choisir et suivre des lignes complexes pour se rendre au poste.</i> · Elaborer une ligne d'arrêt, un point d'attaque de poste. · Attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices. · <i>Reconnaître la qualité du terrain</i> pour adapter sa motricité, sa foulée, la qualité des appuis. · Contourner un obstacle (étang, forêt dense) sans perdre sa direction. · Réaliser quelques « sauts » entre des lignes proches. · Vérifier régulièrement son itinéraire en utilisant des points d'appui et se recalculer si nécessaire. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Poser et contrôler un poste · <i>Renseigner l'ensemble du carton de contrôle</i> · <i>Retracer son itinéraire effectif sur la carte</i> · <i>Calculer et analyser le temps réalisé à partir d'une heure de départ et d'une heure d'arrivée, les temps des circuits entre les balises en fonction de ses choix et de sa vitesse de course</i> · <i>Commenter et analyser son itinéraire avec les autres.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Oser s'engager dans un milieu délimité et moins connu.</i> · <i>Anticiper la prise d'information afin de mieux réussir.</i> · <i>Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire.</i> · <i>Maintenir un effort soutenu.</i> · <i>Prévenir, alerter et secourir autrui en milieu peu connu.</i> · <i>Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'investir avec la même motivation quelles que soient les tâches.</i> · <i>Se montrer rigoureux dans les tâches confiées.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices, à l'élaboration de l'itinéraire et à l'analyse des itinéraires.

Compétence 3 : Exploiter et analyser des données chiffrées dans le calcul des temps de course, des temps entre les balises.

Compétence 4 : Utiliser des logiciels de cartographie ou de dessin pour représenter un espace, un tableur pour exploiter les résultats.

Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant des cartes à différentes échelles.

Compétence 6 : Respecter les consignes de sécurité, connaître les gestes de premier secours. Etre performant dans un travail en équipe.

Compétence 7 : Etre capable de raisonner avec logique et rigueur. Développer sa persévérance. Affiner sa connaissance de soi et réaliser un projet de groupe dans un effort aérobique.

ESCALADE

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique concernant le matériel, la communication entre le grimpeur et l'assureur.</i> · <i>Le matériel et son utilisation.</i> · <i>Les consignes de sécurité.</i> · <i>La cotation des voies.</i> · <i>Le sens optimal des prises.</i> · <i>Les zones d'appuis pieds les plus efficaces pour grimper et s'économiser.</i> · <i>Le rôle des jambes dans l'équilibration et la propulsion.</i> · <i>Le rapport entre son niveau et la difficulté des voies.</i> · <i>Ses limites affectives et ses réactions émotionnelles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur/ contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les règles de sécurité liées aux placements, aux responsabilités et gestes de l'assureur et du contre assureur éventuel.</i> · <i>La méthode de l'assurage en moulinette en 5 temps et du fonctionnement des descendeurs (huit, tube ou plaquette).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les PME.</i> · <i>Les prises autorisées.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'équiper d'un harnais, l'ajuster (taille et cuisses), vérifier les retours de sangles (si nécessaire).</i> · <i>Faire son nœud d'encordement, avec nœud d'arrêt, sur le pontet.</i> · <i>Identifier des voies : le départ, le sommet (dernière prise et relai concerné), le niveau de cotation, la couleur, la densité, l'emplacement et la nature des prises.</i> · <i>S'assurer visuellement du bon coulissage de la corde en partie haute de voie.</i> · <i>S'équilibrer pour se reposer et observer.</i> · <i>Identifier et utiliser des prises permettant des positions de moindre effort (PME) simples.</i> · <i>S'équilibrer sur les pieds pour relâcher un bras.</i> · <i>Eloigner les épaules de la paroi pour observer et choisir les prises à utiliser.</i> · <i>S'équilibrer pour progresser.</i> · <i>Favoriser la montée des pieds sur les prises avant celle des mains.</i> · <i>Utiliser l'avant du pied et les bords internes en priorité pour trouver des appuis solides.</i> · <i>Transférer le bassin sur l'appui de pied solide pour conjuguer les actions de pousser et de tirer (appuis dynamiques de progression).</i> · <i>Enchaîner la voie sans s'asseoir dans son harnais (« sans faute »).</i> · <i>Descendre assis dans le baudrier les pieds à plat sur le mur ou en dé-escaladant.</i> · <i>Communiquer avec ses assureurs en utilisant les termes spécifiques (sec, du mou, avaler).</i> · <i>Gérer son énergie pour atteindre le sommet de la voie.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur/ contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'équiper d'un harnais, l'ajuster (taille et cuisses), vérifier les retours de sangles (si nécessaire).</i> · <i>Installer le système d'assurage sur la corde et sur le pontet du harnais (mousqueton à vis fermé).</i> · <i>Maîtriser la méthode de l'assurage en moulinette en 5 temps en contrôlant la tension de la corde (tendre sans tirer).</i> · <i>Assurer en conservant une attention constante sur le grimpeur.</i> · <i>Communiquer et bloquer le grimpeur en position de descente avant d'assurer son retour à vitesse lente et sans à-coup (les deux mains en dessous du système d'assurage).</i> · <i>Parer un grimpeur en traversée ou en bloc (se placer derrière, les mains au niveau du dos du grimpeur).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Garantir la validité d'une ascension.</i> · <i>Identifier les prises utilisables et renseigner le grimpeur en cas de besoin..</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se préparer à l'action, en se concentrant, en vérifiant son matériel et celui de ses partenaires</i> · <i>Avoir conscience de ses moyens en choisissant des voies adaptées</i> · <i>Respecter un protocole de départ et de fin en utilisant des termes spécifiques</i> · <i>S'engager dans une voie avec calme, concentration et lucidité</i> · <i>Faire confiance à l'assureur et au matériel après avoir contrôlé ses compétences et l'encordement</i> · <i>Maîtriser ses émotions et arriver à se raisonner dans des situations de hauteur ou fortes émotionnellement</i> · <i>Respecter l'environnement, le matériel et ses partenaires de cordée</i> · <i>Faire preuve de rigueur dans l'utilisation et le rangement du matériel</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur/ contre assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Vérifier son matériel et celui de ses partenaires.</i> · <i>Rester concentré, confiant et serein dans ses tâches d'assurage en contrôlant la tension de la corde.</i> · <i>Respecter et faire respecter les consignes de sécurité.</i> · <i>Se responsabiliser et coopérer pour coordonner et assumer les rôles de la cordée.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Encourager le grimpeur et rester attentif à ses besoins.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Compétence 1 : Communiquer, en situation d'émotion, avec un vocabulaire spécifique. Trouver les mots appropriés pour conseiller un grimpeur.</p> <p>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées simples (nombre de repos, de prises interdites utilisées) pour évaluer une prestation.</p> <p>Compétence 5 : Connaître les différents modes de pratiques de l'escalade (SAE, bloc, falaise) et les conditions de pratique associées.</p> <p>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'assureur, de contre-assureur et d'observateur. Agir en toute sécurité pour soi et pour les autres.</p> <p>Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur des voies de cotation différente ou dans des profils différents.</p>		

ESCALADE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes proches de son meilleur niveau, en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.

Assurer un partenaire en toute sécurité.

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : les principaux volumes et profils d'une SAE (dalle, devers, dièdre, toit).</i> · Les différentes poses de pied possibles pour grimper : carres internes, externes, pointes, talons. · Les critères d'appréciation des passages difficiles. · Quelques associations entre l'orientation des prises et le type d'appui pied adapté. · Son niveau en termes de cotations des voies. · Le système pour lover une corde. · La différence entre l'escalade en SAE et en milieu naturel. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les zones difficiles pour anticiper les manœuvres d'assurage.</i> · <i>Les indices d'équilibre et de déséquilibre de son partenaire grimpeur.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>La tension de la corde en relation avec le nœud « sonnette » ou nœud « magique ».</i> · <i>Les indices de fatigue du grimpeur.</i> · <i>Le sens d'utilisation des prises.</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Concevoir un projet de grimpe pour enchaîner deux voies en fonction de ses ressources. · Réguler si besoin son projet entre la première et deuxième voie. · Identifier les passages difficiles ou faciles d'une voie. · Identifier et mémoriser les prises utilisées, les mouvements réalisés, les PME utilisées lors d'essais précédents. · Mettre en relation les réalisations des autres grimpeurs avec ses propres techniques et mouvements réalisés. · Identifier et utiliser les prises de plus en plus éloignées de son axe de progression. · S'équilibrer pour se reposer et observer. · Connaître et utiliser les PME les plus adaptées en fonction des profils de voies (dalle, devers, dièdre, toit). · S'équilibrer en organisant son placement en fonction de l'orientation et du type de saisie de la prise pour se relâcher et observer la suite. · S'équilibrer pour progresser. · Coordonner plusieurs déplacements de pieds avec une même prise de main pour progresser avec plus d'amplitude et de dynamisme dans ses mouvements. · Enchaîner des actions en séquences mémorisées qui associent plusieurs déplacements segmentaires entre deux points de repos. · Créer des lignes d'appuis croisés (main/pied opposé) et des oppositions (pied/pied et main/pied) pour optimiser l'utilisation des prises. · Alterner les phases statiques d'équilibration et les phases dynamiques de déplacements pour optimiser ses performances. · Gérer ses ressources pour enchaîner deux voies en s'économisant et en profitant des phases statiques d'équilibration, du temps de rappel et de ré-encordement pour récupérer en soufflant et en se relâchant. · Apprécier à partir du résultat transmis la justesse de ses choix et l'efficacité de ses actions. · <i>Ranger ou lover une corde.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Suivre et réguler la tension de la corde en fonction des variations de vitesse et des changements de direction du grimpeur.</i> · <i>Conserver l'éventuel nœud « sonnette » en place sur une corde tendue tout au long de l'ascension du grimpeur.</i> · <i>Réagir de manière rapide et efficace en situation difficile.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Reconnaître les règles d'action liées à l'utilisation des PME et des appuis dynamiques de progression.</i> · <i>Observer un grimpeur avec des critères objectifs permettant d'évaluer son efficacité pour l'aider à déterminer son projet de grimpe.</i> · <i>Gérer le temps et l'espace accordés au groupe.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Conserver sa lucidité et rapport à ses possibilités gérer le couple risque/sécurité.</i> · <i>Ecouter et accepter les repères donnés par l'observateur pour grimper avec plus de fluidité.</i> · <i>Persévérer dans l'effort malgré l'enchaînement de voies ou les échecs ponctuels.</i> · <i>Prendre conscience de difficultés pour les surmonter.</i> <p>Liées aux autres rôles</p> <p>L'assureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Rester attentif à la pre et la fatigue du grimpeur</i> · <i>Offrir un climat de confiance favorable au grimpeur.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Coopérer avec le grimpeur en le conseillant sur les passages, les prises et pendant l'action.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Compétence 1 : Transmettre avec clarté, précision et concision les sensations perçues pendant l'effort et les conseils donnés pour élaborer un projet de performance.</p> <p>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées pour identifier des pistes de progrès.</p> <p>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles d'assureur et d'observateur pour permettre à un camarade de progresser en toute sérénité.</p> <p>Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi pour construire seul ou à plusieurs son projet de performance adapté à ses ressources.</p>		

AEROBIC

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : synchronisation, formation, BPM, familles de difficultés, transitions, les sept pas de base.</i> · <i>Les principes d'exécution en lien avec la sécurité : amorti des réceptions, alignement vertébral, ouverture des genoux lors des jumpings jack.</i> · <i>Les notions de phrase musicale, de tempo, de bloc.</i> · Les exigences techniques minimales. · Les repères relatifs à l'espace proche (par rapport au corps), l'espace lointain (huit directions) et aux niveaux (sol, debout et air). · Les éléments constitutifs de l'enchaînement imposé ou semi imposé. · <i>Ses capacités et celles de ses partenaires.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <p><i>Les principes de construction d'un enchaînement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i> · <i>L'orientation des figures par rapport aux spectateurs.</i> · <i>L'utilisation optimale de l'espace.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation simples (collectifs et individuels) liés au respect des contraintes de l'enchaînement, à la synchronisation temporelle et à l'alignement corporel.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation. · Réaliser des difficultés simples en respectant les exigences techniques minimales. · Prendre et maintenir une posture alignée lors de la réalisation des difficultés. · Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec la pulsation musicale et ses partenaires. · Coordonner ponctuellement des pas de base (composés principalement de pas marchés) avec des mouvements de bras simples (symétriques). · Mémoriser un bloc de pas (quatre fois huit temps), une séquence imposée. · Reproduire des séquences chorégraphiées et une séquence « miroir » simple. · Réaliser des transitions simples (descendre au sol et se relever sur la musique). <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir une ou deux éléments, parmi les quatre familles, adaptés aux ressources du groupe.</i> · <i>Agencer des séquences chorégraphiques en y incluant les éléments de difficulté.</i> · <i>Choisir deux ou trois formations, passer de l'une à l'autre par des trajectoires simples (directes), en changeant d'orientation dans l'espace.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer les éléments de difficulté.</i> · <i>Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde.</i> · <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant durant la routine.</i> · <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i> · <i>Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalibrer en cas d'erreur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Accepter les différences.</i> · <i>Etre à l'écoute de chacun et suggérer sans imposer ses idées.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i> · <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i> · <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de la routine.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités. Identifier des données chiffrées pour présenter une routine synchronisée dans le temps.</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.</i></p>		

AEROBIC

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés.
Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le répertoire élargi dans la combinaison des pas de base.</i> · Le code de référence des difficultés. · Les exigences techniques minimales. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : Les principes et les procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Quelques formations et changement de formation.</i> · <i>Les différents modes d'effets chorégraphiques : canon, cascade, miroir, opposition.</i> · <i>Variété des éléments, et complexité des séquences chorégraphiques.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation collectifs et individuels : synchronisation dans le temps et l'espace.</i> · <i>Les indicateurs d'originalité et de difficulté d'une chorégraphie.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Gérer son effort, son tonus musculaire et l'intensité des mouvements.</i> · Contrôler son équilibre corporel, le maintien de ses postures et ses déséquilibres. · Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité avec amplitude et précision. · Réaliser trois ou quatre difficultés de différentes familles (dont un saut et une difficulté au sol) en respectant les exigences techniques minimales. · Coordonner le plus souvent possible des pas de base et des mouvements de bras complexes, asymétriques, associés à différentes formes de mains. · Evoluer sur des trajectoires directes ou indirectes, ordonnées ou désordonnées pour changer de formation (trois ou quatre formations). · Evoluer en synchronisme avec le rythme de la musique et ses partenaires (BPM de 120 à 140). · Mémoriser et réaliser des séquences imposées, semi créées et créées. · Reproduire des séquences chorégraphiées complexes dont une séquence « miroir » de difficulté supérieure. · Réaliser des transitions et des liaisons originales et/ou plus complexes. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Construire des phrases de pas sur huit temps.</i> · <i>Construire un bloc en trouvant un enchaînement logique de pas permettant de se déplacer.</i> · <i>Faire des choix de composition : chorégraphie, difficultés et formations.</i> · <i>Lier de façon originale la chorégraphie aux difficultés et agencer les différentes séquences.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Reconnaître et apprécier la valeur d'une routine en se référant à un code construit en commun.</i> · <i>Apprécier et juger la prestation du groupe en fonction des critères précis.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres.</i> · <i>Créer un climat de confiance mutuelle.</i> · <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> · <i>Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger sa routine.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.</i> · <i>Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> · <i>Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable.</i> · <i>Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.</i> · <i>Etre objectif et impartial sur ses jugements.</i>
<p>Liens avec le socle : <i>Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.</i> <i>Compétence 3 : Utiliser et comprendre des données chiffrées pour créer des séquences chorégraphiques synchronisées dans le temps.</i> <i>Compétence 6 : S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s'appropriant les critères d'appréciation pour s'installer dans une logique de critique constructive.</i> <i>Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif.</i></p>		

ACROSPORT

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : porteur (P), voltigeur (V), aide (A), gainage, appuis, alignement segmentaire.</i> · <i>Les règles de sécurité : placement de base du porteur, zones d'appuis du voltigeur efficaces et non dangereuses pour le porteur, procédures de montage/ démontage, placement au regard de l'espace disponible et des autres groupes lors des phases de travail.</i> · <i>Le niveau de difficulté des figures acrobatiques réalisées.</i> · <i>Différentes prises manuelles.</i> · <i>Ses capacités et celles des autres.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <p><i>Les principes de construction d'un enchaînement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i> · <i>L'orientation des figures par rapport aux spectateurs.</i> · <i>L'utilisation optimale de l'espace (praticable).</i> <p>L'observateur :</p> <p><i>Les critères d'appréciation simples liés :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>au respect des contraintes de construction de l'enchaînement.</i> · <i>aux trois temps d'une figure statique (montage, tenue trois secondes, démontage).</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Mémoriser son rôle dans l'enchaînement.</i> · <i>Coordonner ses actions avec celles des autres.</i> · <i>Maîtriser des éléments gymniques simples.</i> · <i>Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation.</i> <p>Porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Mettre en place les placements de base : dos plat, bassin en rétroversion (gainage), parties porteuses à la verticale des appuis ou au sommet d'un triangle.</i> · <i>Etre stable sur ses appuis en élargissant la base de sustentation.</i> · <i>Contracter les muscles pour verrouiller les articulations et stabiliser l'ensemble du corps.</i> · <i>Réaliser des saisies précises et efficaces.</i> <p>Voltigeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se positionner précisément et rapidement (sans précipitation).</i> · <i>Prendre des appuis stables sur le porteur avec et sur des surfaces larges et verrouillées.</i> · <i>Prévoir son espace de réception.</i> <p>Aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Accompagner et équilibrer le montage et le démontage de la figure.</i> · <i>Prévoir le lieu de chute possible et se placer à l'endroit le plus « risqué » en levant les bras vers le voltigeur.</i> · <i>Adopter une posture dynamique permettant d'intervenir rapidement.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir les figures acrobatiques adaptées aux ressources de chacun (les plus difficiles possibles, mais maîtrisées et coordonnées).</i> · <i>Rechercher la continuité dans la liaison des figures.</i> · <i>Rechercher des éléments chorégraphiques originaux, esthétiques.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer les figures acrobatiques.</i> · <i>Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter les règles de sécurité.</i> · <i>Accepter le contact physique avec autrui.</i> · <i>Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde.</i> · <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant tout au long de l'enchaînement.</i> · <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i> · <i>Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Accepter les différences.</i> · <i>Etre à l'écoute de chacun de ses partenaires et suggérer sans imposer ses idées.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i> · <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i> · <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de l'enchaînement.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Respecter les règles de sécurité, s'engager dans les rôles de porteur, voltigeur, aide, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.</i></p>		

ACROSPORT

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · La différenciation entre figures statiques et dynamiques. · <i>Les lois essentielles de l'équilibre statique et dynamique.</i> · Les différentes formes de situations verticales renversées et les placements correspondants. · Les principes de complexification des figures : diminution du nombre et de la quantité de surface des appuis, augmentation de la hauteur, difficulté de la situation renversée, augmentation du nombre de participants. · Les éléments permettant la gestion des tonus posturaux : tension, relâchement. · Le code des figures acrobatiques. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe : Les principes et les procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Quelques formations.</i> · <i>Quelques effets chorégraphiques.</i> · <i>La variété et la complexité des figures acrobatiques et des éléments chorégraphiques.</i> <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation collectifs et individuels : difficulté, composition, exécution.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Optimiser le rapport prise de risque/maîtrise dans la réalisation des figures au regard des possibilités de chacun.</i> · Monter et démonter les figures de façon dynamique et originale. · Enchaîner les différentes figures acrobatiques statiques et dynamiques avec des éléments de liaison gymniques ou chorégraphiques. · Mémoriser sa prestation et coordonner ses actions avec celles des autres. · Gérer ses efforts tout au long de l'enchaînement. <p>Porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Assurer ses prises sur le voltigeur. · Porter à toutes les hauteurs. · Accompagner le voltigeur dans les figures dynamiques. <p>Voltigeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · S'équilibrer et maintenir une posture gainée sur une base élevée. · Réduire les surfaces de contact avec le porteur. · Maîtriser une situation de verticale renversée : placement du bassin, gainage, alignement segmentaire. · Contrôler son élan pour ne pas perturber l'équilibre de la figure acrobatique. · Anticiper et organiser son espace de réception. <p>Aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Accompagner le voltigeur sans le lâcher jusqu'à son point d'arrêt, d'équilibre, de réception · Anticiper les placements adéquats et les moments « risqués ». <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir les figures acrobatiques et les éléments chorégraphiques permettant de dynamiser l'enchaînement.</i> · <i>Lier de façon originale les figures choisies et organiser les relations entre les acrobates</i> · <i>Corriger les gestes parasites.</i> <p>Juge:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Apprécier la valeur des figures acrobatiques par rapport à leur difficulté et leur complexité pour les hiérarchiser dans un code commun.</i> · <i>Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun.</i> · <i>Repérer et apprécier les fautes d'exécution à partir d'indicateurs précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres.</i> · <i>Créer un climat de confiance mutuel</i> · <i>Adopter une attitude réfléchie pour g au mieux le couple « risque /sécurité :</i> · <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> · <i>Prendre en compte les observations points de vue critiques sur sa prestation pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.</i> · <i>Utiliser les compétences de chacun et valoriser la production.</i> <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> · <i>Se responsabiliser par rapport à son de juge pour établir une note fiable.</i> · <i>Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.</i> · <i>Etre objectif et impartial</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur les lois mécaniques de l'équilibre lors du montage et du démontage des figures.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Acquérir le sens des responsabilités dans la gestion du couple risque/sécurité pour soi et pour les autres. S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif .</i></p>		

GYMNASTIQUE SPORTIVE

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions «tourner, se renverser» Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : roulades, ATR, roue, saut, balancer, renversement, entrée, sortie, appui, suspension, nom des agrès et du matériel utilisés.</i> · <i>Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l'exécution des éléments gymniques.</i> · <i>Le niveau de difficulté des éléments gymniques.</i> · <i>La notion de gainage du corps et les sensations qui s'y rapportent.</i> · <i>Les repères sur les positions fondamentales et sur la réussite des actions « Se renverser » et « Tourner » :</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>corps aligné : mains – épaules – bassin à la verticale, regard devant (si verticale) ou sur les mains (si verticale renversée)</i> ○ <i>corps groupé : contact menton – poitrine, dos rond, regard sur le ventre.</i> · <i>De soi et de ses capacités.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider à la réalisation de quelques éléments gymniques identifiés (ATR, renversement).</i> · <i>Les zones du corps sur lesquelles agir et les actions à réaliser pour assurer le renversement et/ou la rotation du gymnaste.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation simples liés à l'exécution et la valeur des éléments choisis par le gymnaste observé.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir des éléments gymniques adaptés à ses ressources les plus difficiles possibles mais maîtrisés.</i> · <i>Réaliser, sur un espace aménagé ou non, les éléments gymniques intégrant entre autres, les actions suivantes :</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Tourner en avant corps groupé en roulant autour d'un axe transversal (roulade avant tour d'appui avant)</i> ○ <i>Tourner en arrière corps groupé autour d'un axe transversal (roulade arrière, tour d'appui arrière, renversement)</i> ○ <i>Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal (demi-tour en suspension)</i> ○ <i>Se renverser sur les bras tendus vers l'avant en appui manuel (ATR, sortie en appui corps tendu)</i> ○ <i>Se renverser sur les bras tendus latéralement (roue)</i> · <i>Se réchapper d'une position manuelle renversée en avançant une main pour amorcer une rotation après l'ATR</i> · <i>Coordonner des actions motrices variées</i> · <i>Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de sa prestation</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se situer au maximum à une distance d'un bras tendu du gymnaste.</i> · <i>Réaliser les gestes d'aide en accompagnant et en tenant le gymnaste sur les zones précisées et imposées.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Reconnaître les éléments gymniques simples et les différentes postures (groupée, alignée).</i> · <i>Apprécier les éléments observés à partir d'un ou deux critères de réussite simples et précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus.</i> · <i>Prendre conscience de ses capacités pour le choix des éléments.</i> · <i>S'engager avec une volonté de réussite lors de ses réalisations.</i> · <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant lors de la réalisation des éléments gymniques.</i> · <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i> · <i>Accepter d'être aidé.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'aide</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre coopératif et solidaire pour installer, remettre en place, ranger le matériel.</i> · <i>Etre disponible et vigilant pour aider un camarade du début à la fin de l'élément.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i> · <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i> · <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à l'aide et à l'appréciation de la prestation d'un camarade.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Respecter les règles de sécurité par rapport à soi, aux autres et au matériel. S'engager dans les rôles de gymnaste, aide et observateur.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Agir dans les ateliers de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.</i></p>		

GYMNASTIQUE SPORTIVE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans le respect des règles de sécurité, concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'éléments gymniques combinant les actions de « voler, tourner, se renverser ».

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique des nouveaux éléments gymniques et des actions principales (impulsion, ouverture, fermeture).</i> · Le code de référence des éléments gymniques. · Les modalités de composition d'un enchaînement. · Les repères sur la réalisation et la réussite de l'action « voler » (perte d'appui plus ou moins longue, impulsion gainée et arrivée équilibrée). · Des éléments au sol et aux agrès combinant 2 ou 3 des actions : « tourner, voler et se renverser », les liens possibles entre eux et leurs critères de réalisation. · La notion de rythme et d'amplitude. · Les éléments de liaison entre les éléments gymniques. · Les fautes potentielles de son enchaînement et les pénalités correspondantes. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments gymniques.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation d'un enchaînement gymnique : difficulté, composition et exécution.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Choisir les éléments gymniques adaptés à ses ressources en gérant de façon optimale le rapport difficulté/exécution. · Les combiner selon une logique d'enchaînement facilitant leur exécution et respectant les modalités de composition imposées. · Mémoriser son enchaînement. · Coordonner des actions motrices « tourner, voler, se renverser » et d'autres pour réaliser des éléments gymniques plus complexes avec et sans appuis manuels sur les agrès et au sol (salto avant, sortie rondade à la poutre). · Réaliser l'ATR ou des éléments acrobatiques exploitant la verticale renversée au sol et aux agrès (saut de main, lune). · Identifier les temps forts et faibles des actions motrices des éléments gymniques et de leur enchaînement. · Créer des élans en utilisant des appuis actifs et des suspensions actives et gainées. · Anticiper et alterner des phases de déplacements (acrobatie et élan) et des phases d'équilibrations (postures d'équilibre, de maintien ou de souplesse). · Enchaîner des éléments gymniques variés sans rupture, avec amplitude et correction en respectant l'alignement segmentaire. · Gérer son effort pour donner du rythme à sa prestation. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Apprécier la prestation d'un gymnaste pour le corriger à partir des critères de réalisation.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Apprécier la valeur des éléments gymniques par rapport à leur complexité pour les hiérarchiser dans un code commun.</i> · <i>Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun.</i> · <i>Repérer et apprécier les fautes d'exécution à partir d'indicateurs simples et précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Exploiter au mieux ses possibilités.</i> · <i>Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple « risque /sécurité ».</i> · <i>Rester concentré tout au long de son enchaînement.</i> · <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> · <i>Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger son enchaînement.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Rester attentif et concentré durant toute l'enchaînement de son camarade.</i> · <i>Se mettre à disposition du gymnaste pour l'aider à progresser ou construire son enchaînement.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> · <i>Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable</i> · <i>Etre objectif et impartial sur ses jugements.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur les lois mécaniques de l'équilibre et des rotations lors de la réalisation des éléments gymniques.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Acquérir le sens des responsabilités dans la gestion du couple risque/sécurité pour soi et pour les autres. S'engager dans les rôles d'aide et de juge.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de ses limites pour choisir les éléments gymniques. Se mettre en projet pour construire son enchaînement et progresser.</i></p>		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

NIVEAU 1

<p>Compétence attendue :</p> <p>Présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d'engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini.</p> <p>Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.</p> <p>Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.</p>

Connaissances**Du pratiquant :**

- *Le vocabulaire spécifique (nom des engins, manipulations, plans de l'espace, amplitude, continuité, tours, sauts).*
- Le niveau de difficulté des éléments manipulateurs et corporels.
- Les formes de manipulation possibles, en relation avec la spécificité de l'engin choisi.
- Les principes de la prise libre, de l'amplitude, de la continuité des actions.
- Les interactions avec son partenaire (relations, échanges).
- Les différentes actions corporelles : sauter, tourner, se déplacer, s'équilibrer.
- Les différentes composantes de l'espace : directions, orientations (face, dos, profil par rapport à la direction 1), trajets (ligne, courbe), plans (vertical/horizontal, sagittal/frontal), niveaux (debout, au sol).
- *Ses capacités et celles de son partenaire.*

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

Les principes de composition d'un enchaînement :

- *Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.*
- *L'orientation par rapport aux spectateurs.*
- *La variété des éléments manipulateurs et corporels, de l'espace, des dynamismes.*
- *L'utilisation de l'espace à 2 (serrés / éloignés) et l'organisation des relations entre les gymnastes (face à face, côte à côte, face à dos).*

L'observateur :

- *Les critères d'appréciation simples relatifs à la combinaison des actions manipulateurs et corporelles.*

Capacités**Du pratiquant :**

- Animer l'engin par le corps en contrôlant l'énergie transmise.
- Doser son tonus musculaire pour rester équilibré.
- Gérer son effort sur l'ensemble de la prestation.
- Combiner une manipulation d'engin avec un élément corporel de type pas courus, sautillés, chassés, tournants, sauts.
- Enchaîner les actions de balancer, lancer-rattraper, passer dedans, dessous, dessus.
- Réaliser des circumductions, des élans, des mouvements en huit, des rotations, des échanges en respectant les logiques de plans et de sens.
- Coordonner ses actions avec le partenaire, de manière synchronisée.
- Varier les relations avec le partenaire : corps/corps, corps/engin, engin/engin.

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

- Choisir des éléments manipulateurs et corporels adaptés aux ressources de chacun (les plus difficiles possibles mais maîtrisés et coordonnés).
- Repérer et marquer les temps forts du mouvement sur la musique.
- Exploiter au mieux l'espace chorégraphique.

L'observateur :

- *Repérer les éléments et les formes produites par le duo.*
- *Apprécier*

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Respecter les règles de sécurité.*
- *Respecter le niveau de chacun e accepter de travailler avec tout le monde.*
- *Se concentrer avant d'agir et rester vigilant tout au long de l'enchaînement.*
- *Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.*
- *Etre à l'écoute de la prestation de son partenaire pour se recaler en cas d'erreur.*

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

- *Accepter les différences.*
- *Etre à l'écoute de son partenaire et suggérer sans imposer ses idées.*

L'observateur :

- *Se rendre disponible pour la prestation observée.*
- *Etre attentif et respectueux du travail des autres.*
- *Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de l'enchaînement.

Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.

Compétence 6 : S'engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.

Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres

Compétence attendue :

Concevoir et présenter un enchaînement à visée artistique, en trio ou en quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec une musique.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le répertoire élargi des difficultés.</i> · <i>Les critères de validation des difficultés corporelles : hauteur des sauts, équilibres et pivots sur demi-pointe, souplesses sur pieds à plat ou sur genoux.</i> · <i>La notion d'harmonie entre la musique et le mouvement : notion de tempo, phrase musicale, accent.</i> · <i>Les principes du travail d'ensemble : formations, évolutions, échanges.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe : <i>Les principes et les procédés de composition :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le rôle de la musique.</i> · <i>La variété des formations.</i> · <i>La variété des évolutions entre chaque formation.</i> · <i>La variété des effets sur le public : spatiaux, rythmiques, prises de risques et vitesse de manipulation.</i> · <i>La variété des éléments corporels et des manipulations.</i> <p>Le juge : <i>Les critères d'appréciation collectifs et individuels :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Difficulté, composition, exécution.</i> · <i>Combinaison des actions manipulatoires et corporelles.</i> · <i>Esthétique du mouvement.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Gérer son tonus musculaire : tension, relâchement.</i> · <i>Contrôler son équilibre corporel, le maintien de ses postures.</i> · <i>Variation l'énergie de ses mouvements.</i> · <i>Maîtriser au moins une difficulté corporelle dans chaque groupe (saut, pivot, équilibre, souplesse).</i> · <i>Combiner une difficulté corporelle avec une technique manipulatoire ou un élément de communication en lien avec le thème choisi.</i> · <i>Coordonner des actions de plus en plus précises et complexes avec une concordance corps/engin approfondie.</i> · <i>Investir l'espace de manière variée.</i> · <i>Réaliser plusieurs formations spatiales avec les partenaires et évoluer de l'une à l'autre.</i> · <i>Manipuler dans différents plans.</i> · <i>Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires de manière synchronisée en succession rapide, en canon, en contraste.</i> · <i>Variation la richesse des échanges par transmission, lancer, rouler, ensemble ou en sous groupe, et jouer sur les modalités de lancer et de rattraper.</i> · <i>Agir en concordance avec les traits dominants du monde sonore.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir et lier de façon originale les éléments corporels et manipulatoires, les relations, les échanges et les formations en fonction d'indices musicaux</i> · <i>Corriger les gestes parasites</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Apprécier la valeur des éléments par rapport à leur difficulté et leur complexité pour les hiérarchiser dans un code commun.</i> · <i>Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun.</i> · <i>Repérer et apprécier les fautes d'exécution à partir d'indicateurs précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres.</i> · <i>Créer un climat de confiance mutuelle.</i> · <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> · <i>Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger son enchaînement.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.</i> · <i>Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> · <i>Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable.</i> · <i>Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.</i> · <i>Etre objectif et impartial sur ses jugements.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement</i></p> <p><i>Compétence 3 : Connaître et s'approprier des figures géométriques dans l'espace</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s'appropriant des critères d'évaluation communs pour s'installer dans une logique de critique constructive</i></p> <p><i>Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif</i></p>		

Compétence attendue :

Composer et présenter dans un espace orienté un numéro collectif organisé autour d'un thème incorporant à un jeu d'acteur des éléments simples issus d'au moins deux des trois familles. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les différentes prestations.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique au regard des 3 familles : jonglage, acrobatie et équilibre (actions, objets, disciplines).</i> · <i>Les règles de sécurité inhérentes aux acrobaties individuelles ou collectives et aux outils d'équilibre.</i> · <i>Les règles simples de la physique qui permettent de réussir une figure : les plans, les axes, les directions, rotations, le point mort haut, la position du centre de gravité.</i> · <i>La difficulté subjective d'une figure ainsi que la concentration et l'application qu'elle exige.</i> · <i>Sa place et son rôle au sein du groupe.</i> · <i>Quelques registres musicaux et sonores circassiens.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le metteur en scène : Les règles et principes simples de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i> · <i>Orientation par rapport au public.</i> · <i>Occupation de l'espace.</i> · <i>Éléments de relation entre les acteurs : échanges, canon, unisson.</i> <p><i>Le spectateur :</i> Les critères d'appréciation simples liés :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>A l'état de concentration des artistes.</i> · <i>Au respect des contraintes de construction du spectacle.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Enchaîner plusieurs figures avec un même objet ou engin dans « au moins 2 des 3 familles »</i> · <i>Se déplacer et s'équilibrer sur un engin à stabilité précaire en respectant les règles de sécurité et d'équilibre.</i> · <i>Manipuler un ou plusieurs objets ou engins différents en les lançant, attrapant, roulant, basculant, arrêtant pour produire des trajectoires précises.</i> · <i>Partager ses objets avec un partenaire : échanger, mélanger.</i> · <i>Réaliser des figures acrobatiques simples, agencées de manière originale, synchronisée, inhabituelle: roulade, porter, pyramide collective.</i> · <i>Réaliser des séquences collectives reproductibles optimisant les possibilités de chacun.</i> · <i>Mémoriser les différentes formes corporelles à reproduire, les formes de groupements, les rôles, les espaces et les durées.</i> · <i>Entrer en relation ou contact simple avec ses partenaires (mains, bustes, regard).</i> · <i>S'orienter dans l'espace avec ses partenaires par rapport au spectateur.</i> · <i>Construire de brefs « moments » solo à partir de savoir-faire techniques simples.</i> · <i>Entrer dans son rôle d'acteur.</i> · <i>Lever les yeux, regarder simplement.</i> · <i>Varié les rythmes, ralentir, marquer des arrêts.</i> · <i>Éliminer les gestes parasites.</i> · <i>S'appuyer sur un accessoire : masque, nez, costume, maquillage pour souligner un trait.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le metteur en scène :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Créer dans le cadre de composition proposé par l'enseignant.</i> · <i>Utiliser différentes formes spatiales (ligne, colonne, forme géométrique, lettre...), temporelles (unisson, répétition, canon) et des groupements variés (duos, trios...) adaptés aux intentions.</i> · <i>Construire des instants clés, des coups de projecteur pour centrer l'attention du spectateur.</i> · <i>Anticiper les changements de partenaire et la disposition du matériel.</i> <p><i>Le spectateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer et analyser la prestation du groupe à partir des critères simples (éléments constitutifs du numéro, niveau de difficulté réussi ou non, respect du thème).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Préparer son matériel pour l'ensemble du numéro.</i> · <i>Se concentrer avant d'entrer en piste et le rester.</i> · <i>Ne pas décrocher du numéro suite à un raté personnel ou du groupe.</i> · <i>Accepter de répéter le numéro pour « assurer » devant un public.</i> · <i>Accepter les remarques des spectateurs.</i> · <i>Organiser son travail en respectant celui des autres : partager l'espace, le matériel.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le metteur en scène :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire confiance à son imaginaire personnel : oser, proposer, faire des choix.</i> · <i>Argumenter ses propositions.</i> · <i>Etre à l'écoute, prendre en compte les idées et la singularité de chacun.</i> · <i>Echanger les savoirs faire, apprendre des autres et aux autres, encourager, aider.</i> <p><i>Le spectateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se rendre disponible pour la prestation des autres.</i> · <i>Observer de façon attentive et respectueuse.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire spécifique, rester dans le propos de l'échange.

Compétence 5 : Acquérir une culture et une sensibilité artistique, s'ouvrir vers différentes formes d'expression (histoire des arts).

Compétence 6 : Comprendre l'importance du respect mutuel, accepter les différences, participer à la réalisation d'une production collective.

Compétence 7 : Concevoir et mener un projet à son terme.

ARTS DU CIRQUE**NIVEAU 2****Compétence attendue :**

Composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement.

Apprécier les prestations de façon argumentée à partir de quelques indicateurs simples.

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les techniques de parade, réchappe, de chute aux engins favoris. · Les différents facteurs sur lesquels agir pour obtenir une gestuelle signifiante : fluidité, regard, intention, respiration, contrastes (ample/étriqué, lent/vite, équilibre/déséquilibre, bloc/dissociation). · <i>Des connaissances physiques simples pour réussir : vitesse, inertie, moments de rotation, position des appuis, des segments, application des forces, « timing ».</i> · <i>Des différentes formes d'expressions artistiques qui peuvent être associées au propos : arts plastiques, graphiques, sonores, visuels.</i> · <i>Ses limites affectives.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le metteur en scène :</p> <p>Principes et procédés de composition liés aux effets de scène :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>L'architecture du propos dans son principe d'écriture (couplet, refrain, tableaux, scénario) et sa scénographie (accessoires, costumes).</i> · <i>L'organisation de l'espace scénique : formations, occupation, orientation.</i> <p>Le spectateur :</p> <p>Les critères d'appréciation liés à :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>la composition du numéro.</i> · <i>la concentration.</i> · <i>la variété et la difficulté des techniques présentées.</i> · <i>les liens entre les techniques et le thème illustré.</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Diversifier et complexifier les formes techniques et corporelles dans les trois familles : <ul style="list-style-type: none"> ○ en augmentant la précision, la hauteur, la vitesse, le nombre. ○ en jouant sur la combinaison de 3 familles (chacune devenant le support des 2 autres). · Contrôler son équilibre et les différentes trajectoires sans voir, décentrer le regard en se construisant de nouvelles sensations kinesthésiques. · Gérer la prise de risque. · Eliminer pour choisir d'approfondir une technique dans chaque famille et ne retenir qu'une ou deux figures singulières, les plus difficiles possibles mais précises, maîtrisées, mémorisées. · Rechercher des appuis dans le public pour susciter des émotions et solliciter des applaudissements. · Fixer l'attention sur une image, un bruit et mobiliser différents registres corporels, sensoriels à cette intention. · Entrer et sortir de piste de manière inédite et/ou surprenante. · <i>Mémoriser le déroulement du scénario sans s'appuyer sur un partenaire.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le metteur en scène :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Suggérer et sélectionner les propositions en relation avec l'évocation de l'univers choisi et l'effet à produire sur le spectateur en jouant sur les formes, les types de relation, l'organisation de l'espace, les costumes, la musique, les silences, les zooms.</i> · <i>Organiser le scénario chronologique du numéro.</i> · Mettre en place des codes, des signaux pour communiquer entre les différents acteurs. <p>Le spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier le thème à partir du donné à voir, de l'impression.</i> · <i>Repérer les procédés de composition utilisés et les deux ou trois gestes, attitudes, instants clés du spectacle.</i> · <i>Apprécier la qualité d'interprétation individuelle et collective des acteurs: dextérité, degré de concentration.</i> · <i>Argumenter sur les effets ressentis.</i> · <i>Situer le niveau de difficulté d'une figure.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Rechercher en permanence l'effet spectacle.</i> · <i>Etre toujours vigilant, quel que se le niveau de difficulté.</i> · <i>Anticiper sur les échecs éventuels lors de la représentation.</i> · <i>Etablir des rapports de confiance réciproques pour réussir les échanges, les figures collectives.</i> · <i>Programmer son travail, se fixer des défis et objectifs ambitieux.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le metteur en scène :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Inviter chaque membre du group à se prononcer et organiser la synthèse.</i> <p>Le spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter et apprécier en acceptant de cheminer selon une logique différente de la sienne.</i> · <i>Apprécier toutes les prestations et regard des possibilités initiales des acteurs.</i> · <i>Rester curieux, ouvert et tolérant</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Argumenter son point de vue, exprimer ses émotions.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur l'organisation du corps humain (amplitude des articulations, centre de gravité, rôle équilibrateur des bras...).</i></p> <p><i>Compétence 5 : Connaître et apprécier quelques éléments du langage artistique (histoire des arts).</i></p> <p><i>Compétence 6 : Faire preuve d'esprit critique, pouvoir remettre en question son opinion personnelle et la nuancer.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Prendre des initiatives au sein d'un petit groupe autonome pour présenter une chorégraphie organisée et maîtrisée, optimisant les ressources de chacun.</i></p>		

DANSE

NIVEAU 1

<p>Compétence attendue :</p> <p>Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes culturelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie.</p> <p>Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.</p>
--

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>L'espace proche et lointain : la latéralité (droite, gauche, avant, arrière), les plans, les orientations, les formations du groupe.</i> · <i>Les contrastes d'amplitude, de vitesse et d'énergie.</i> · <i>La relation entre formes corporelles et l'intention.</i> · <i>Son rôle au sein d'un groupe.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <p>Les principes de construction et procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i> · <i>L'orientation par rapport aux spectateurs.</i> · <i>L'utilisation de l'espace scénique.</i> · <i>L'organisation des formes, des trajets des danseurs.</i> · <i>Les éléments de relations entre les danseurs : unisson, canon, cascade, répétition, questions réponses.</i> <p>Le spectateur :</p> <p>Les critères d'appréciation simples liés :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>A l'état de concentration des danseurs.</i> · <i>Au respect des contraintes de construction de la chorégraphie.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Mémoriser les différentes formes corporelles à reproduire.</i> · <i>Entrer en relation ou en contact simple avec ses partenaires (mains, buste, regard).</i> <p>Espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Construire et reproduire des trajets moteurs précis.</i> ○ <i>S'orienter dans l'espace avec ses partenaires par rapport au spectateur.</i> ○ <i>Se déplacer en exploitant : les directions, les plans, les volumes en contraste (avant/arrière, haut/bas, gauche/droite).</i> <p>Temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Coordonner son action avec celles des autres (à l'unisson, en cascade, en canon).</i> ○ <i>Utiliser des tempi (vitesse) différents (lent, rapide).</i> ○ <i>Agir en concordance avec les traits dominants du monde sonore.</i> <p>Energie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Jouer avec les différentes qualités du mouvement (saccadé, continu, fort, faible, gestes explosifs).</i> ○ <i>Doser son énergie et son tonus musculaire tout au long de sa danse.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Créer dans le cadre de composition proposé par l'enseignant.</i> · <i>Entrer dans un projet de création à partir d'un inducteur (le sport, les animaux, les sentiments, l'eau, le feu) en utilisant son imagination pour la transformer en forme corporelle.</i> · <i>Repérer les temps musicaux dominants.</i> <p>Le spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer et analyser la prestation individuelle et collective à partir de critères simples (concentration, composition, originalité).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Accepter de danser devant autrui.</i> · <i>Se concentrer et rester concentré.</i> · <i>Accepter les remarques des spectateurs.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire confiance à son imaginaire personnel : oser, proposer, faire des choix.</i> · <i>Argumenter ses proposition</i> · <i>Etre à l'écoute, prendre en compte les idées de chacun, la singularité.</i> <p>Le spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se rendre disponible pour la prestation des autres.</i> · <i>Observer de façon attentive respectueuse.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Prendre en compte les propos des autres, expliquer son point de vue, rester dans le propos de l'échange.

Compétence 5 : Acquérir une culture et une sensibilité artistique et s'ouvrir vers différents formes d'expression (histoire des arts).

Compétence 6 : Comprendre l'importance du respect mutuel, accepter les différences, participer à la réalisation d'une production collective.

Compétence 7 : Concevoir et mener un projet à son terme.

DANSE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en liaison avec le projet expressif.
Apprécier les prestations de façon argumentée à partir de quelques indicateurs simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les éléments permettant la gestion du tonus dans la gestuelle : tension, relâchement... · Les principes du maintien de l'équilibre ou de la création du déséquilibre : centre de gravité, verticalité, ancrage, transfert de poids, rôle équilibrateur des bras, genoux amortisseurs. · Les différents facteurs sur lesquels agir pour obtenir une gestuelle signifiante : fluidité, regard, intention, respiration, contrastes (ample/étriqué, lent/vite, équilibre/déséquilibre, bloc/dissociation). <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <p>Principes et procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>L'architecture du propos dans son principe d'écriture (couplet, refrain, tableaux, scénario) et sa scénographie (accessoires, costumes).</i> · <i>L'organisation de l'espace scénique : formations, occupation, orientation.</i> · <i>Les relations entre les danseurs : le leader, le miroir, la cascade, les oppositions.</i> <p>Le spectateur :</p> <p>Connaître les critères d'appréciation liés à :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>la composition.</i> · <i>la symbolique.</i> · <i>la qualité du mouvement.</i> · <i>la présence.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Contrôler ses mouvements en mobilisant ses ressources affectives, kinesthésiques, visuelles et sa respiration. · <i>Enrichir sa motricité d'éléments techniques : saut, tour, porter, chute....</i> <p>Espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Créer des formes corporelles variées et originales en explorant ses possibilités motrices dans les trois dimensions de l'espace (haut/bas, arrière/avant, droite/gauche) en jouant sur l'inversion, le décalage, la répétition dans des orientations différentes.</i> <p>Temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Faire varier les durées du mouvement : la pause, l'accélééré, le ralenti</i> ○ <i>Utiliser les éléments significatifs du monde sonore et agir en relation avec les différentes parties musicales.</i> <p>Energie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Combiner différentes énergies en rapport avec un thème choisi, jouer sur les contrastes (tendu/relâché, solide/fondant...).</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Suggérer et sélectionner les propositions en relation avec le choix du thème et l'effet à produire sur le spectateur en jouant sur les formes corporelles, les types de relation, l'organisation de l'espace, les costumes, la musique, les silences.</i> · <i>Organiser le scénario de la chorégraphie.</i> <p>Le spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer les procédés de composition utilisés.</i> · <i>Apprécier la qualité d'interprétation individuelle et collective des danseurs : qualité de mouvement et degré de présence.</i> · <i>Argumenter sur les effets ressentis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · « <i>Habiter</i> » sa danse, être « <i>présent</i> ». · <i>Placer son regard.</i> · <i>Accepter de prendre des risques par rapport à sa propre image, se distancier.</i> · <i>Etre ouvert à différents styles de danse, différentes démarches de travail.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Inviter chaque membre du groupe à se prononcer et organiser la synthèse.</i> <p>Le spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter et apprécier en acceptant de cheminer selon une logique différente de la sienne.</i> · <i>Apprécier toutes les prestations au regard des possibilités initiales des acteurs.</i> · <i>Rester curieux, ouvert et tolérant.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Argumenter son point de vue, exprimer ses émotions.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain (amplitude des articulations, centre de gravité, rôle équilibrateur des bras...).</i></p> <p><i>Compétence 5 : Connaître et apprécier quelques éléments du langage artistique (histoire des arts).</i></p> <p><i>Compétence 6 : Faire preuve d'esprit critique, pouvoir remettre en question son opinion personnelle et la nuancer.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Prendre des initiatives au sein d'un petit groupe autonome pour présenter une chorégraphie organisée et maîtrisée, optimisant les ressources de chacun.</i></p>		

BASKET-BALL

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : panier, dribble, marcher, rebond.</i> · <i>Les règles simples (sorties et remises en jeu, contact, reprise de dribble, marcher).</i> · <i>Les limites du terrain, la cible à attaquer et la cible à défendre.</i> · Le statut d'attaquant (porteur de balle PB, non porteur de balle NPB) et celui de défenseur D. · La zone de marque et la position favorable de tir. · Les notions d'avant et d'arrière de l'espace de jeu ainsi que celle de jeu direct afin de se situer et circuler par rapport au porteur. · Sa distance maximale de passe, celle de ses partenaires et adversaires, relativisée selon la proximité d'un défenseur. · Sa distance de mise en danger par un défenseur afin de poursuivre ou non la manipulation du ballon. · <i>Les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les éléments recensés dans les observations : possessions de balle, pertes de balles, accès à la zone de marque, tirs et paniers marqués.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage de</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · S'informer avant d'agir : se situer sur le terrain, percevoir les partenaires (PB, NPB disponibles, à distance de passe), les adversaires, les espaces libres et la cible · Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut · Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 5 minutes sans perte d'efficacité <p>En attaque :</p> <p>Le PB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Choisir, en fonction de la position du défenseur proche et de sa position sur le terrain, de partir seul en progression ou d'échanger avec un partenaire ou encore de tirer. ○ Enchaîner les actions de dribble de progression, de tir et de passe sans pression défensive forte. ○ Maîtriser les arrêts et le pied de pivot. ○ Effectuer un tir fiable à l'arrêt ou après un double pas près de la cible. ○ A l'arrêt, tenir la balle à 2 mains, armé haut. ○ Chercher à conserver la balle après un tir : rebond offensif. <p>Le NPB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se mettre à distance de passe (en fonction du PB et de ses capacités) pour lui offrir des solutions de passes en appui ou en soutien. ○ Rompre l'alignement porteur – défenseur – non porteur. ○ Enchaîner un déplacement vers l'avant après un échange réussi. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Contrôler son engagement tout en cherchant à intercepter ou arrêter la progression du PB. · Se replacer entre le PB et le panier. · Chercher à récupérer la balle après un tir : rebond défensif. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de balle et conditions de tir.</i> · <i>Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de balles, % d'accès à la cible et de tirs en position favorable).</i> · <i>Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires.</i> · <i>Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires et le matériel.</i> · <i>Prendre ses responsabilités en tant que PB, NPB et D.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple.</i> · <i>Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et des partenaires.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match.</i> · <i>Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations.</i> · <i>S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.

Compétence 6 : Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté.

BASKET-BALL

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est remplacée.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et co-arbitrer.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les règles du jeu (3 secondes dans la raquette).</i> · Les éléments permettant de décider de la mise en place d'un jeu placé : possibilité du porteur, remplacement défensif. · Différentes modalités de jeu : circulation de la balle et des joueurs, organisation simple des rôles dans la phase de progression ou phase placée. · <i>Ses points forts et points faibles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les informations à prélever pour prendre ses décisions d'arbitre. · <i>Les gestes correspondant aux fautes identifiées.</i> · Les placements et déplacements en co-arbitrage pour mieux voir les fautes. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les indicateurs de conservation et de progression du ballon, de situation favorable de tir (tir seul), de tir tenté et tir réussi.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : pourcentage ou proportion de tirs en situation favorable (sans adversaire entre le PB et la cible pour gêner).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gérer son effort pour enchaîner plusieurs matchs de 2 fois 6 à 8 minutes ou une fois 10 minutes. · Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires. · <i>Elaborer un projet d'organisation collective simple, à partir des observations transmises, permettant le choix d'un jeu en pénétration ou d'un jeu placé.</i> <p>En attaque :</p> <p>Le PB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se construire une zone de tir favorable. ○ Effectuer un tir à l'arrêt à 2,50m de la cible ou enchaîner un tir en suspension après un dribble ou une passe sous pression temporelle. ○ Effectuer des passes longues et précises. ○ Réussir à réduire le temps d'enchaînement dribble-passe pour profiter des échanges possibles vers l'avant malgré la présence d'un défenseur proche. ○ Utiliser le pied de pivot pour protéger son ballon et calmer le jeu pour attendre une situation de passe favorable. ○ Enchaîner des déplacements vers l'avant après un échange réussi (passe et va, passe et suit). ○ Choisir à bon escient entre un jeu de progression ou un jeu placé selon la position de la défense. <p>Le NPB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Réceptionner une passe longue à l'arrêt ou en course. ○ S'organiser en fonction de ses partenaires pour toujours offrir un relais ou un soutien au PB. ○ Traverser la raquette pour offrir des solutions de passes au PB. ○ Ressortir de la défense pour écarter le jeu. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Choisir entre se replacer ou gêner le PB. · Enchaîner les actions défensives après le rebond et la contre-attaque : relais court, courir vers l'avant en regardant le PB. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Arbitrer à plusieurs en se répartissant les rôles.</i> · <i>Se déplacer en coordination avec les joueurs et son ou ses co-arbitres.</i> · <i>Effectuer le geste correspondant à la faute signalée en organisant la réparation.</i> · <i>Connaître le score à tout moment de la rencontre.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer une situation favorable et son exploitation.</i> · <i>Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif.</i> · <i>Accepter la répartition des rôles dans l'équipe.</i> · <i>Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction du score.</i> · <i>Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score.</i> · <i>Reconnaître ses fautes.</i> · <i>Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aide et non comme une critique.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire confiance aux co-arbitres.</i> · <i>Etre réactif et se montrer ferme dans sa prise de décision.</i> · <i>Rester impartial et neutre par rapport aux remarques des joueurs et spectateurs dans un souci d'équité.</i> · <i>Inciter les joueurs à faire preuve de fair-play (appel au calme, se serrer la main en fin de rencontre...).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se mettre à disposition des autres pour s'entraider dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe.</i> · <i>Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard du projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre les élèves) dans l'observation d'un joueur.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1: Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés. Aider à la formulation de projets de jeu simples.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Acquisition d'une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Coopérer et prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses partenaires et adversaires. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match.</i></p>		

FOOTBALL

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble supposant une maîtrise suffisante du ballon pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique (corner, but, contrôle, dribble, pénalty).</i> · <i>Les règles simples : l'engagement, les sorties et remises en jeu, les contacts).</i> · <i>Les limites du terrain, la cible à attaquer et la cible à défendre.</i> · <i>Le statut d'attaquant (porteur de balle PB, non porteur de balle NPB) et de défenseur.</i> · <i>La zone de marque et la position favorable de tir.</i> · <i>Les repères de placement et de déplacement par rapport au ballon, aux partenaires, aux adversaires, au but en fonction du statut (notion de démarquage, de remplacement défensif).</i> · <i>Les repères d'efficacité dans les gestes : d'un contrôle, d'une passe, d'une conduite du ballon, d'un tir.</i> · <i>Les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les éléments recensés dans les observations : possessions de balle, pertes de balles, accès à la zone de marque, tirs et buts.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage des possessions arrivant en zone de marque.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'informer avant d'agir : se situer sur le terrain, percevoir les partenaires (PB, NPB disponibles, à distance de passe), les adversaires, les espaces libres et la cible.</i> · <i>Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut.</i> · <i>Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 5 minutes sans perte d'efficacité.</i> <p>En attaque :</p> <p>Le PB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Identifier sa position par rapport à la position de l'adversaire direct, au couloir de jeu direct et sa distance avec le but pour décider : de progresser balle au pied, de passer à un partenaire mieux placé, d'effectuer un tir cadré.</i> ○ <i>Coordonner des actions de contrôle, de conduite de ballon, de passe et de tir.</i> ○ <i>Réaliser des équilibres unipodaux par des transferts d'appuis rapides, des dissociations d'actions pour : contrôler, conduire, dribbler, passer, tirer.</i> <p>Le NPB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>S'écarter et se démarquer à distance de passe en appui visible ou sur le côté du porteur de balle.</i> ○ <i>Se placer sur la trajectoire du ballon afin de le contrôler.</i> ○ <i>Rompre l'alignement porteur – défenseur – non porteur.</i> ○ <i>Enchaîner un déplacement vers l'avant après un échange réussi.</i> <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier les pertes de balle de l'équipe et réagir en fonction de sa position sur le terrain.</i> · <i>Contrôler son engagement tout en cherchant à gêner la progression adverse du ballon en se plaçant entre son but et le PB.</i> · <i>Intercepter la transmission du ballon en se positionnant sur les lignes de passes adverses.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de balle et conditions de tir.</i> · <i>Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de balles, % d'accès à la cible et de tirs en position favorable).</i> · <i>Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires de façon intègre et avec fair-play.</i> · <i>Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires et le matériel.</i> · <i>Prendre ses responsabilités en tant que PB, NPB et D.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple.</i> · <i>Savoir perdre ou gagner dans respect des adversaires et des partenaires.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match.</i> · <i>Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations.</i> · <i>S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.

Compétence 6 : Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté.

FOOTBALL

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant les montées de balle collectives par une continuité des actions avec et sans ballon.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique enrichi : une deux, appui, soutien, jeu par les couloirs, passe en retrait, recul-frein.</i> · <i>Les règles adaptées au niveau de jeu (hors-jeu, passe au gardien).</i> · <i>Les différentes formes de frappes dans le ballon.</i> · <i>Les différentes possibilités d'actions collectives (Jeu long, jeu court, jeu direct, jeu indirect).</i> · <i>Ses points forts et points faibles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les informations à prélever pour prendre ses décisions d'arbitre. · <i>Les gestes correspondant aux fautes identifiées en responsabilité.</i> · Les placements et déplacements en co-arbitrage pour mieux voir les fautes. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les indicateurs de conservation et de progression du ballon, de situation favorable de tir (tir seul), de tir tenté et tir réussi.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : pourcentage ou proportion de tirs en situation favorable (sans adversaire entre le PB et la cible pour gêner).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Identifier son placement en défense comme en attaque. · <i>Elaborer un projet d'organisation collective simple</i> lié à l'efficacité offensive et défensive à partir des observations transmises. · Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires. · Gérer son effort pour enchaîner plusieurs matchs de 2 fois 8 à 12 minutes. <p>En attaque :</p> <p>Le PB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Choisir par rapport à sa position sur le terrain et en fonction du rapport d'opposition, de réaliser un contrôle orienté pour se déplacer rapidement vers l'avant en conduisant le ballon, se libérer d'un adversaire, enchaîner une frappe ou un duel face au gardien de but pour marquer. ○ Jouer en appui court ou plus long au sol, enchaîner des actions de passe et de déplacement pour donner et recevoir le ballon en mouvement. <p>Le NPB :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Enchaîner des actions de placement, de déplacement et de remplacement. ○ S'écarter du PB et s'orienter pour assurer la continuité du jeu. ○ Solliciter le ballon entre les défenseurs dans le sens du but attaqué (appel profond). ○ Décrocher d'une position dos au but attaqué (appui au porteur de balle). <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se placer et se replacer pour se répartir les rôles entre partenaires. · Agir sur le PB : le presser, le harceler pour tenter de récupérer le ballon. · Réaliser un recul-frein pour ralentir la progression adverse. · Orienter le porteur du ballon afin de l'isoler. · Dissuader les passes et jaillir pour intercepter le ballon. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <p><i>Arbitrer à plusieurs en se répartissant les rôles. Se déplacer en coordination avec les joueurs et son ou ses co-arbitres. Effectuer le geste correspondant à la faute signalée en organisant la réparation. Connaître le score à tout moment de la rencontre.</i></p> <p>L'observateur :</p> <p><i>Repérer une situation favorable et son exploitation. Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés.</i></p>	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif.</i> · <i>Accepter la répartition des rôles dans l'équipe.</i> · <i>Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction du score.</i> · <i>Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score.</i> · <i>Reconnaître ses fautes.</i> · <i>Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aide et non comme une critique.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'imposer dans ses décisions en le justifiant.</i> · <i>Rester impartial et neutre par rapport aux remarques des joueurs et spectateurs dans un souci d'équité.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Garder sa vigilance, sa neutralité et sa rigueur tout au long du match quelle que soit l'évolution du score.</i> · <i>Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard du projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre les élèves) dans l'observation d'un joueur.</i> · <i>Prendre de la distance et avoir un regard critique sur le football de haut niveau.</i>
<p>LIENS AVEC LE SOCLE :</p> <p><i>Compétence 1: Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés. Aider à la formulation de projets de jeu simples.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Acquisition d'une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Coopérer et prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses partenaires et adversaires. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match.</i></p>		

HANDBALL

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique (zone, jet de coin, dribble, jet de 7m, jet franc).</i> · <i>Les règles simples (engagement, sorties et remises en jeu, empiètement, contact, reprise de dribble, marcher, pied).</i> · <i>Les limites du terrain, la cible à attaquer et la cible à défendre.</i> · Le statut d'attaquant (porteur de balle PB, non porteur de balle NPB) et celui de défenseur D. · La zone de marque et la position favorable de tir. · Les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité : <p>En Attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passe, réception de passe, tir variés et conduite de la balle en dribble. · La notion d'espace libre et la situation de démarquage. · La distance optimale de passe, la zone de tir favorable (à 6m, au centre du terrain). <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Placement par rapport au but à défendre, face au PB (distance liée aux possibilités d'action du PB) ou en direction de son adversaire direct NPB. · <i>Les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les éléments recensés dans les observations : possessions de balle, pertes de balles, accès à la zone de marque, tirs et buts.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage des possessions arrivant en zone de marque.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut · Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 6 à 7 minutes sans perte d'efficacité <p>En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> · S'informer avant d'agir : percevoir les partenaires (PB, NPB démarqués, à distance de passe vers l'avant), les adversaires et le couloir de jeu direct permettant d'accéder à la zone favorable de tir · Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre la cible, en tant <ul style="list-style-type: none"> ○ que PB : dribbler pour avancer ou donner à un NPB libre vers l'avant, tirer en étant seul devant le gardien en zone favorable ○ NPB : se démarquer en avant à distance de passe ou se rapprocher du porteur pour l'aider à conserver la balle · Enchaîner et coordonner des actions motrices : <ul style="list-style-type: none"> ○ Réceptionner (à deux mains) et passer (à rebond ou tendue), à l'arrêt et en courant, à une distance optimale. ○ Dribbler sans perdre la balle en progression vers la cible. ○ Enchaîner un dribble, trois ou quatre appuis et un tir. ○ Réceptionner/ tirer en appui, en mouvement ou en suspension en zone favorable. <p>En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> · Percevoir les actions de l'adversaire et se placer entre le PB et le but à défendre. · Faire des choix pertinents d'actions dans l'intention de récupérer la balle et/ou empêcher sa progression et/ou l'intercepter : gêner le PB en respectant les règles ou marquer un NPB en gardant une vision périphérique sur la balle. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de balle et conditions de tir.</i> · <i>Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de balles, % d'accès à la cible et de tirs en position favorable).</i> · <i>Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires.</i> · <i>Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires, le matériel.</i> · <i>Prendre ses responsabilités en tant que PB, NPB et D.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple.</i> · <i>Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et des partenaires.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match.</i> · <i>Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations.</i> · <i>S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.

Compétence 6 : Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté.

HANDBALL

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et co-arbitrer.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : appui, soutien, jeu de rentrée en pivot, évitement, passe et suit, passe et va, engagement rapide.</i> Les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité : En attaque <ul style="list-style-type: none"> · montée de balle rapide, contre attaque, jeu en évitement /débordement, prise d'intervalle. · démarquage, rôles de soutien et d'appui. En défense <ul style="list-style-type: none"> · placement par rapport au PB, NPB et au but pour <i>récupérer</i> la balle en jouant sur les trajectoires. · harcèlement, dissuasion permettant de récupérer la balle dans le respect des règles. · organisation collective en défense sur ½ terrain et en repli défensif. · <i>Ses points forts et points faibles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les informations à prélever pour prendre ses décisions d'arbitre. · <i>Les gestes correspondant aux fautes identifiées en responsabilité.</i> · Les placements et déplacements en co-arbitrage pour mieux voir les fautes. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les indicateurs de conservation et de progression du ballon, de situation favorable de tir (tir seul), de tir tenté et tir réussi.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : pourcentage ou proportion de tirs en situation favorable (sans adversaire entre le PB et la cible pour gêner).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 8 minutes sans perte d'efficacité. <p>En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans un projet collectif en construisant des repères communs</i> pour mettre un partenaire en situation favorable de tir. · Occuper collectivement l'espace en écartement et étagement. · S'informer avant d'agir sur l'espace de jeu et le niveau d'adversité, mettre ces informations en relation avec ses possibilités techniques et celles de ses partenaires. · Prendre en compte le rapport de force pour choisir entre un jeu en montée de balle rapide ou d'attaque placée autour de la zone. · Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre la cible, en tant que PB : <ul style="list-style-type: none"> o jouer dans le couloir de jeu direct ou indirect par passes, dribble et / ou tir. o jouer en évitement/débordement : passe et va, relais, exploitation de l'appui et du soutien. · Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre la cible, en tant que NPB : <ul style="list-style-type: none"> o se démarquer, jouer en appui ou en soutien. o créer des espaces libres pour ses partenaires. · Maîtriser et coordonner des actions motrices : <ul style="list-style-type: none"> o Passer et recevoir en mouvement. o Réceptionner et tirer en utilisant une gamme de tirs dans différents secteurs (de l'aile, à 9/10 m, à 6m). <p>En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'organiser collectivement</i> en se répartissant les rôles pour : <ul style="list-style-type: none"> o Stopper ou ralentir la montée de balle et assurer le repli défensif. o <i>Défendre sur ½ terrain : se placer, se replacer entre l'attaquant et le but.</i> · Mettre en oeuvre des intentions défensives pour récupérer la balle : gêner, harceler, dissuader, intercepter, aider. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <p><i>Arbitrer à plusieurs en se répartissant les rôles. Se déplacer en coordination avec les joueurs et son ou ses co-arbitres. Effectuer le geste correspondant à la faute signalée en organisant la réparation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Connaître le score à tout moment de la rencontre.</i> <p>L'observateur :</p> <p><i>Repérer une situation favorable et son exploitation. Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés.</i></p>	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif.</i> · <i>Accepter la répartition des rôles dans l'équipe.</i> · <i>Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction du score.</i> · <i>Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score.</i> · <i>Reconnaître ses fautes.</i> · <i>Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aide et non comme une c</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire confiance aux co-arbitres.</i> · <i>Etre réactif et se montrer ferme dans sa prise de décision.</i> · <i>Rester impartial et neutre par rapport aux remarques des joueurs et spectateurs dans un souci d'équité.</i> · <i>Inciter les joueurs à faire preuve de fair-play (appel au calme, se serrer la main en fin de rencontre...).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se mettre à disposition des autres pour s'entraider dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe.</i> · <i>Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard du projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre les élèves) dans l'observation d'un joueur.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1: Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés. Aider à la formulation de projets de jeu simples.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Acquisition d'une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Coopérer et prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses partenaires et adversaires. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match.</i></p>		

RUGBY

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit et sur un terrain de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en-but adverse face à une défense qui cherche à freiner ou bloquer la progression.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Connaissances

Du pratiquant :

- *Le vocabulaire spécifique (en-but, essai, maul, plaquage).*
- *Les règles simples (marque, tenu, hors jeu, en avant, sorties et remises en jeu).*
- *Les limites du terrain, l'en-but à attaquer et l'en-but à défendre.*
- Le statut d'attaquant (porteur de balle PB, non porteur de balle NPB) et celui de défenseur D.
- Les informations à prendre en compte sur les partenaires et les adversaires pour agir efficacement.
- Les principes d'efficacité en attaque :
 - seul : avancer, percuter, protéger, libérer, passer le ballon.
 - à plusieurs : se lier, pousser efficacement, éloigner la balle de la ligne de front.
- Les principes d'efficacité en défense :
 - constituer un rideau défensif.
 - produire des actions de ceinturage (blocage ou plaquage).
- Les gestes et comportements dangereux pour soi et/ou pour les autres.
- *Les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles.*

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- *Les éléments recensés dans les observations : possessions de balle, pertes de balles, accès à la zone de marque, essais.*
- *Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage des possessions arrivant en zone de marque.*

Capacités

Du pratiquant :

- S'informer avant d'agir : se situer sur le terrain, percevoir les partenaires (PB, NPB disponibles, à distance de passe), les adversaires, les espaces libres et l'en-but adverse.
- Changer rapidement de statut et se reconnaître défenseur.
- Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 6 à 8 minutes sans perte d'efficacité.
- En attaque :
 - Enchaîner quelques actions fondamentales (donner, arracher, pousser, ramasser, esquiver) en les orientant en direction de l'en-but adverse.
 - S'organiser pour percuter de profil en protégeant à la fois son corps et le ballon.
 - Ne pas s'isoler des partenaires afin de trouver le soutien nécessaire lorsque la progression individuelle n'est plus possible.
 - Assurer la conservation de la balle lors des phases de blocage en orientant ses actions vers son camp et en faisant obstacle avec son corps.
 - Offrir un soutien proche et essentiellement axial pour pousser ou relayer le PB.
- En défense :
 - Constituer un rideau défensif à distance réglementaire de charge à chaque arrêt de jeu.
 - S'organiser individuellement pour attraper et ceinturer le PB afin de le freiner, le bloquer, le repousser ou l'amener au sol.
 - Soutenir l'action défensive d'un partenaire pour en augmenter l'efficacité.

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- *Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de balle et aux conditions d'essais.*
- *Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de balles, % d'accès à l'en-but adverse).*
- *Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.*

Attitudes

Du pratiquant :

- *S'engager avec détermination et loyauté, dans une lutte collective, quels que soient ses partenaires et adversaires, aussi bien au coeur de l'action qu'en périphérie.*
- *Assumer la responsabilité de ses avis-à-vis d'autrui.*
- *Accepter le contact physique avec partenaires, les adversaires et le soi.*
- *Accepter de vivre des émotions intenses (plaisir, frustration, peur) tout en gardant le contrôle de ses actes.*
- *Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires, des partenaires et de l'arbitre.*
- *Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires.*

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- *Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match.*
- *Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations.*
- *S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.

Compétence 6 : Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes de l'intégrité physique des joueurs et du plaisir de lutter collectivement dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté.

RUGBY

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en enchaînant des actions offensives basées sur l'alternative de jeu en pénétration ou en évitement face à une défense qui cherche à bloquer le plus tôt possible la progression du ballon.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage. Observer et coarbitrer.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les règles complémentaires du jeu (lignes de hors-jeu sur les regroupements, réglementation des rucks). · La ligne d'avantage et la ligne de front. · Les rôles de chacun, en attaque et en défense, en fonction de la distance au ballon et de l'action en cours (PB / défenseur direct, soutien proche, joueur en périphérie). · Les points forts et les points faibles de son équipe et ceux de l'équipe adverse. · Ses points forts et points faibles. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les informations à prélever pour prendre ses décisions d'arbitre. · Les gestes correspondants aux fautes identifiées en responsabilité. · Les placements et déplacements en co-arbitrage pour mieux voir les fautes. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les critères d'observation, sur un plan quantitatif (nombre de relais, nombre de franchissements de la ligne d'avantage...) et sur un plan qualitatif (jeu en pénétration, en évitement, utilisation des zones latérales du terrain...). 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Percevoir et décoder l'activité des partenaires et adversaires proches. · Gérer son engagement physique afin d'être efficace sur l'ensemble d'un match. · Analyser les observations transmises et bâtir un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Faire le choix d'un jeu déployé ou d'un jeu groupé en fonction de la position des défenseurs. · Orienter les courses vers l'en-but adverse en accélérant à la prise de balle pour franchir un intervalle ou fixer / passer. · Percuter ou cadrer déborder dans des situations de un contre un. · Libérer la balle pour ses partenaires et/ou avoir un rôle sans ballon lors des regroupements. · Régler sa course sur celle du porteur de balle pour offrir un soutien latéral proche et en mouvement. · Soutenir le PB en assurant des rôles précis dans les regroupements (arracheur, pousseur, protecteur). <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Reconstituer le rideau défensif au cours du jeu, notamment autour des regroupements, en respectant les lignes de hors-jeu. · Rechercher à plaquer systématiquement le PB pour augmenter ses chances de récupérer le ballon. · S'organiser collectivement pour avancer vers le PB pour diminuer son temps d'initiative et réduire la progression adverse. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arbitrer à plusieurs en se répartissant les rôles. · Se déplacer en coordination avec les joueurs et son ou ses co-arbitres. · Siffler fort pour interrompre le jeu et expliquer à voix haute ses décisions. · Effectuer le geste correspondant à la faute signalée en organisant la réparation. · Connaître le score à tout moment de la rencontre. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Repérer une situation favorable et son exploitation. · Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Faire preuve de combativité (en faisant la dis avec l'agressivité) en toutes circonstances. · S'engager dans la construction et la réalisation u projet collectif. · Accepter la répartition des rôles dans l'équipe. · Prendre ses responsabilités et adapter ses cf fonction du score. · Encourager, proposer des solutions, relativise erreurs de chacun et le score. · Reconnaître ses fautes. · Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aid non comme une critique. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Faire confiance aux co arbitres. · Etre réactif et se montrer ferme dans sa prise c décision. · Rester impartial et neutre par rapport aux remarques des joueurs et spectateurs dans un d'équité. · Inciter les joueurs à faire preuve de fair-play (au calme, se serrer la main en fin de rencontre <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se mettre à disposition des autres pour s'entraïd dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe. · Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard d projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre les élèves) dans l'observation d' camarade.
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Compétence 1: Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés. Aider à la formulation de projets de jeu simples</p> <p>Compétence 3 : Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés</p> <p>Compétence 5 : Acquisition d'une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique</p> <p>Compétence 6 : Coopérer et prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes</p> <p>Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses partenaires et adversaires. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match</p>		

VOLLEY-BALL

NIVEAU 1

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par le renvoi de la balle, seul ou à l'aide d'un partenaire, depuis son espace favorable de marque en exploitant la profondeur du terrain adv S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au renvoi de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les règles simples, les règles aménagées (jonglages, plus de trois touches de balle autorisées.) et le vocabulaire approprié.</i> · <i>Les règles de sécurité pour l'installation du matériel, la circulation des ballons.</i> · Les limites du terrain, la cible à attaquer et l'espace à défendre. · Les modalités simples de frappe de balle en fonction de la trajectoire du ballon (frappes hautes ou frappes basses). · L'espace avant (espace favorable de marque). · L'espace arrière (qui nécessite l'utilisation d'un partenaire). <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les éléments recensés dans les observations : balles perdues, renvoyées, gagnées, jouées depuis son espace favorable de marque, en zone avant ou arrière adverse.</i> · <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage de possessions arrivant en zone de marque, de points marqués depuis l'espace favorable.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Différencier les balles qui donnent du temps à son partenaire de celles qui mettent l'adversaire en crise de temps. · En fonction de son ordre d'intervention (1er ou 2ème à toucher le ballon), différencier son rôle (réceptionneur, relayeur, attaquant) et les actions à accomplir en conséquence : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le premier joueur qui touche la balle : <ul style="list-style-type: none"> § conserver pour monter une balle haute en zone avant sur son partenaire si le joueur est en zone arrière. § renvoyer si le joueur est placé en zone avant et si le contexte est favorable en jouant dans la profondeur du terrain adverse. ○ Le second joueur qui touche la balle : <ul style="list-style-type: none"> § renvoyer le ballon dans le camp adverse si le joueur est dans l'espace favorable de marque en jouant dans la profondeur du terrain adverse. § conserver pour monter une balle haute en zone avant sur son partenaire s'il ne peut marquer le point directement. · Se déplacer pour jouer le ballon équilibré et choisir un mode d'intervention adapté. · Orienter ses appuis et ses surfaces de frappe vers la zone à atteindre. · Sortir de l'alignement avec son partenaire pour faciliter le relais, le soutien et/ou le renvoi dans le camp adverse. · Communiquer pour s'identifier intervenant sur la balle. · S'organiser pour occuper seul ou à deux l'espace de jeu. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer des résultats d'actions fiables liés aux pertes de balles et aux conditions de marque.</i> · <i>Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de balles, % de points gagnés depuis et dans les zones avant et arrière).</i> · <i>Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient son partenaire et ses adversaires.</i> · <i>Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires et le matériel.</i> · <i>Prendre ses responsabilités en tant que réceptionneur, relayeur et attaquant en s'engageant dans un projet collectif simple.</i> · <i>Prendre conscience du résultat de son action au sein de l'équipe.</i> · <i>Savoir perdre ou gagner dans le respect de l'adversaire et des partenaires.</i> · <i>Accepter de jouer avec un partenaire relayeur dans une logique d'alternative « conserver ou renvoyer ».</i> · <i>Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec son partenaire.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match.</i> · <i>Se montrer responsable des tâches simples confiées : mise en place du matériel, observation, lanceur de balle.</i> · <i>S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.

Compétence 6 : Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté.

VOLLEY-BALL

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en organisant, en situation favorable, l'attaque intentionnelle de la cible adverse par des balles accélérées ou placées face à une défense qui s'organise.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à l'efficacité de l'attaque. Observer et co-arbitrer.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les alternatives possibles en fonction de sa position sur le terrain, de la situation favorable ou non, de la position des adversaires. · Les placements et les orientations pour relayer et passer. · L'enchaînement des actions liées aux différents rôles. · <i>Ses points forts et points faibles.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les règles essentielles et les gestes fondamentaux de l'arbitre.</i> · Les informations à prélever pour prendre ses décisions d'arbitre. <p>L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les indicateurs d'une situation favorable (ballon haut qui laisse le temps à l'équipe de s'organiser pour attaquer la cible adverse). · Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage de points marqués en situation favorable. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se placer en orientation partagée pour voir partenaires et adversaires. · Se déplacer rapidement pour jouer équilibré et se rendre immédiatement disponible pour la frappe suivante. · Doser l'énergie donnée à la balle. · Différencier : <ul style="list-style-type: none"> ○ les situations favorables d'attaque permettant de marquer soit directement, soit en mettant en jeu un attaquant. ○ les situations défavorables nécessitant de monter la balle dans son camp afin de donner du temps à ses partenaires pour renvoyer. <p>Le réceptionneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conserver le ballon dans son camp par une passe haute et oblique vers l'avant ou conserver le ballon haut au centre du terrain en situation de crise ou encore, s'il est situé en zone avant, renvoyer directement après avoir perçu une zone vulnérable dans le terrain adverse. <p>Le non réceptionneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se déterminer en tant que soutien ou futur attaquant, se déplacer et se placer en conséquence (enchaînement des actions). <p>Le joueur avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ S'orienter de façon partagée ; repérer les zones vulnérables ; décider selon le contexte d'attaque (favorable ou défavorable) de renvoyer pour marquer (en prenant de vitesse ou en mettant à distance) ou conserver pour faire attaquer un partenaire (balle parallèle au filet et haute pour donner du temps). <p>L'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Repérer les zones mal défendues ; s'écarter du filet pour offrir au passeur une possibilité de différer l'attaque ; placer la balle dans une zone vulnérable ou produire une trajectoire tendue pour mettre un adversaire en crise de temps. <ul style="list-style-type: none"> · <i>Elaborer un projet de jeu simple permettant de s'organiser à deux ou à trois pour défendre sa cible et attaquer la cible adverse.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer les fautes notamment au filet et effectuer les gestes correspondants.</i> · <i>Arbitrer à plusieurs en se répartissant les rôles.</i> · <i>Connaître le score à tout moment de la rencontre.</i> <p>L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer une situation favorable et son exploitation.</i> · <i>Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif.</i> · <i>Accepter la distribution des rôles et des espaces à couvrir au service d'une efficacité offensive.</i> · <i>Se concentrer sur chaque ballon.</i> · <i>Prendre ses responsabilités en fonction de sa position sur le terrain et adapter ses choix en fonction du score.</i> · <i>Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score.</i> · <i>Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aide et non comme une critique.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Faire confiance aux co arbitres.</i> · <i>Etre réactif et se montrer ferme dans sa prise de décision.</i> · <i>Rester impartial et neutre par rapport aux remarques des joueurs et spectateurs dans un souci d'équité.</i> · <i>Inciter les joueurs à faire preuve de fair-play (appel au calme, se serrer la main en fin de rencontre).</i> <p>L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se mettre à disposition des autres pour s'entraider dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe.</i> · <i>Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard du projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés. Aider à la formulation de projets de jeu simples.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter les résultats de l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.</i></p> <p><i>Compétence 5 : Acquisition d'une culture plus fine de l'activité au niveau technique et tactique.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Coopérer et prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses partenaires et adversaires. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match.</i></p>		

BADMINTON

NIVEAU 1

<p>Compétence attendue :</p> <p>En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur.</p> <p>Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.</p>

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : volant, service, dégagement, amorti.</i> · <i>Le règlement en simple : le service, les lignes, le filet.</i> · Les zones du terrain adverse qui mettent en difficulté l'adversaire (zones avant, arrière, latérales). · La notion de « crise de temps » pour soi et pour l'adversaire qui amène à faire des choix entre renvoi sécuritaire ou recherche de rupture. · La notion de volant favorable (volant qui laisse au joueur le temps de s'organiser pour effectuer une frappe dans de bonnes conditions de prise d'information, d'équilibre et de préparation). <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le système de comptage des points (rallye) et les principales règles du service.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les zones du terrain adverse (avant, arrière, centrale, latérales).</i> · <i>Les critères retenus pour l'observation de partenaires (volants « donnés », volants placés en longueur ou en largeur, hauteur de la trajectoire).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Servir de façon réglementaire (volant frappé en dessous de la dernière côte, un seul essai si le geste a commencé, dans la diagonale opposée, en appuis sur les deux pieds). · Reconnaître une situation favorable pour soi et une situation de « crise de temps » chez l'adversaire (non replacé au centre et encore en mouvement au moment de la frappe) et l'utiliser pour rompre l'échange. · Déplacer son adversaire par une succession de frappes variées en longueur ou en largeur. · Repérer la position de l'adversaire sur le terrain et viser un espace libre en privilégiant les zones qui mettent en difficulté. · Garder la raquette haute tout au long de l'échange en prise universelle. · Décaler les appuis et les épaules en gardant le coude haut pour augmenter la vitesse de la raquette à l'impact. · Frapper le volant au dessus de la tête. · Adopter une posture dynamique au moment de la frappe de l'adversaire pour amorcer plus rapidement un déplacement. · Se déplacer rapidement en fonction de la trajectoire du volant pour frapper équilibré et se replacer immédiatement après avoir été débordé. · Doser l'accélération en fonction du type de frappe (geste accéléré pour un dégagement, bloqué pour un amorti) et passer de l'action « pousser » à l'action « fouetter ». <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier le changement de service et les principales fautes.</i> · <i>Compter les points et annoncer le score du serveur en premier.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier, pour le camarade observé, les situations favorables et leur exploitation.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Chercher à gagner tout en respectant les règles, l'arbitre, l'adversaire et l'observateur.</i> · <i>Rester concentré pour éviter de « donner » le volant.</i> · <i>Savoir perdre ou gagner dans le respect de l'adversaire.</i> · <i>Accepter de jouer avec des adversaires différents.</i> · <i>Respecter le matériel, participer à l'installation et au rangement.</i> · <i>Ne pas se décourager même lorsque le score est défavorable.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par l'observateur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre impartial.</i> · <i>Adopter une attitude sereine mais ferme.</i> · <i>Etre attentif et concentré tout au long de la rencontre.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se montrer responsable dans le but d'aider son camarade.</i> · <i>Etre attentif et concentré.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation. Prendre en compte les notions de parallèle, diagonale, trajectoire, vitesse.

Compétence 6 : Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à ses camarades de progresser et de jouer dans des conditions équitables. Respecter les règles, les autres et l'environnement.

Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des stratégies (liées aux zones) adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.

BADMINTON

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu du volant et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variés. Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.

<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique (smash, rush, lob, dégagement d'attaque, de défense).</i> · Différents types de service de façon à prendre immédiatement l'ascendant sur son adversaire. · Les configurations de jeu qui amènent à rechercher la continuité ou la prise de risque (ex : joueur en retard utilisera plutôt un dégagement de défense). · Les coups qui peuvent être utilisés en attaque et en défense. · <i>Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation).</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre/organisateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les modalités d'organisation d'un tournoi (phases de poules, tableau à élimination directe, tableau avec repêchage, compétitions par équipe).</i> · <i>L'élaboration et la gestion d'une feuille de match, de rencontres, de résultats, de classement.</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Quelques critères simples pour observer son partenaire (déplacement, coup utilisé, formes de trajectoire, espace défendu et attaqué).</i> 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Varier les services produits selon deux modalités (court et rasant ou long et haut, à droite ou à gauche) en fonction du placement de l'adversaire, de son point faible. · Créer un lien entre le service et le renvoi probable pour préparer le coup suivant. · En situation favorable, reconnaître les paramètres essentiels de la trajectoire adverse (direction, la hauteur, la vitesse, la profondeur) pour mettre l'adversaire en difficulté en accélérant par une attaque smashée ou un rush et/ou en plaçant le volant par une mise à distance. · Combiner le jeu en profondeur (contre-amorti et lob) et le jeu en largeur · Accélérer le jeu par des trajectoires plus aplaties. · Produire des frappes de sauvegarde (lob haut et profond, dégagement de défense) lors d'un retard, afin de ne pas perdre le point directement et de se donner du temps. · Augmenter la précision des dégagements (plus profonds) et des amortis (plus rasants et proches du filet). · Se relâcher pour pouvoir accélérer la frappe et être tonique au moment de l'impact. · Frapper le volant au dessus de la tête ou en avant selon la trajectoire voulue (montante ou descendante). · Se déplacer rapidement pour frapper équilibré et se replacer immédiatement en fonction de la probabilité de retour. · <i>Construire des schémas de jeu simples à partir des données recueillies par l'observateur.</i> · Se rappeler les conseils donnés par son partenaire pour les exploiter. · Gérer son effort pour réaliser plusieurs sets ou plusieurs matchs sans perte d'efficacité. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre/organisateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Effectuer le geste correspondant à la faute identifiée.</i> · <i>Se répartir les rôles pour gérer un tournoi et reporter les résultats pour organiser la suite des rencontres.</i> · <i>Proclamer le résultat final d'un tournoi.</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer un point fort et un point faible du camarade observé.</i> · <i>A partir des constats précédents, conseiller son partenaire pour définir un projet de jeu simple.</i> 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre persévérant et motivé dans l'apprentissage de coups spécifiques et dans l'exécution de routines simples.</i> · <i>Etre dans l'intention de rupture dès le service et sur chaque volant favorable.</i> · <i>Etre concentré pour rester lucide et choisir les stratégies les plus pertinentes.</i> · <i>Tenir compte des conseils donnés par son partenaire en les considérant comme une aide et non comme une critique.</i> · <i>Oser prendre des risques pour progresser même si cela peut entraîner la perte du point ou au contraire savoir attendre un volant favorable pour marquer le point.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre/organisateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre impartial et rigoureux dans l'arbitrage, gérer les points litigieux.</i> · <i>Organiser le temps et l'espace pour que le groupe fonctionne efficacement en situation d'apprentissage, de match ou de tournoi.</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Relever avec précision des informations sur tout le match pour repérer l'évolution du rapport de force.</i> · <i>Etre disponible (attentif et concentré) pour se mettre au service de son partenaire.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Transmettre de façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés et les modalités d'organisation d'un tournoi.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter les données fournies pour analyser son efficacité et adapter son projet tactique. Assurer les calculs et la progression des rencontres.</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des camarades.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement l'organisation d'un tournoi et les séquences de conseils dans une activité pourtant individuelle.</i></p>		

TENNIS DE TABLE

NIVEAU 1

<p>Compétence attendue :</p> <p>En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en assurant la continuité de l'échange, en coup droit ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée.</p> <p>Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.</p>
--

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : coup droit, revers, service, smash, relanceur, serveur, trajectoire.</i> · <i>Le règlement en simple : service, filet, règle des rebonds, pas de contact sur la table avec la main libre.</i> · <i>Les règles de sécurité notamment lors de l'installation et du rangement des tables.</i> · <i>Les principes d'efficacité : la prise, l'inclinaison et l'orientation de la raquette en lien avec le moment du contact sur la trajectoire de la balle, le placement par rapport à la balle en fonction : de la profondeur et du coup à réaliser (CD/RV).</i> · <i>La notion de balle « donnée » (mi-hauteur) qui met l'adversaire en situation favorable.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le système de comptage des points, des changements de service et des principales fautes.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères retenus pour l'observation de partenaires (balles « données », balles placées, balles accélérées).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Servir de façon réglementaire (présenter et lancer la balle, contact balleraquette en arrière de la table, premier rebond sur sa demi-table).</i> · <i>Repérer la situation favorable (balle « donnée » et/ou adversaire décalé pour le déborder).</i> · <i>Orienter les surfaces de frappe pour atteindre différentes cibles latérales en coup droit ou en revers et produire des trajectoires tendues.</i> · <i>Jouer en plaçant sa balle pour éviter la zone centrale de la demi-table adverse.</i> · <i>Accélérer une frappe sur une balle favorable.</i> · <i>Prendre la balle au sommet de la trajectoire pour la frapper en adaptant l'inclinaison de la raquette et l'orientation du geste.</i> · <i>Adopter une posture dynamique pour réagir rapidement et se mettre à distance de frappe.</i> · <i>Doser l'énergie lors du contact balle/raquette et passer de l'action « pousser » à l'action « frapper ».</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Compter les points et annoncer le score du serveur en premier.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier, pour le camarade observé, les situations favorables et leur exploitation.</i> · <i>Remplir une fiche de score.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Chercher à gagner tout en respectant les règles, l'arbitre, l'adversaire et l'observateur.</i> · <i>Rester concentré pour éviter de « donner » la balle.</i> · <i>Savoir perdre ou gagner dans le respect de l'adversaire.</i> · <i>Accepter de jouer avec des adversaires différents</i> · <i>Respecter le matériel, participer à l'installation et au rangement.</i> · <i>Ne pas se décourager même lorsque le score est défavorable.</i> · <i>Prendre en compte les informations données par l'observateur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre impartial.</i> · <i>Adopter une attitude sereine mais ferme.</i> · <i>Etre attentif et concentré tout au long de la rencontre.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se montrer responsable dans le but d'aider son camarade.</i> · <i>Etre attentif et concentré.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, l'observation et les intentions de jeu.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation. Prendre en compte les notions de parallèle, diagonale, trajectoire, vitesse.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à ses camarades de progresser et de jouer dans des conditions équitables. Respecter les règles, les autres et l'environnement.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des stratégies (liées aux zones) adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.</i></p>		

TENNIS DE TABLE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu, pour rompre l'échange par des frappes variées en vitesse et en direction, et en utilisant les premiers effets sur la balle notamment au service.

Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : les effets (coupé, lifté, latéral), les coups (smash, bloc, poussette sans effet).</i> · Les modalités de réalisation des différents coups et effets au service permettant de créer une situation favorable. · Les conséquences des rotations sur l'après rebond (sur la table et sur la raquette adverse). · Les principes de réalisation pour renvoyer une balle reçue avec effet. · <i>De quelques schémas de jeu simples.</i> · <i>Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donné après observation).</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre / organisateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les modalités d'organisation d'un tournoi (phases de poules, tableau à élimination directe, tableau avec repêchage, compétitions par équipe).</i> · <i>L'élaboration et la gestion d'une feuille de match, de rencontre, de résultats, de classement.</i> <p>L'observateur / conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Quelques critères simples pour observer son partenaire (déplacement, coup utilisé et effet produit (conséquence de la rotation sur la table et sur la raquette) espace défendu et attaqué, moment de frappe).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se créer une arme au service en jouant placé, accéléré et/ou avec effets simples.</i> · Créer un lien entre le service et le renvoi probable pour préparer la balle suivante. · Jouer latéralement (et aussi en profondeur au service) en exploitant le point faible adverse. · En situation favorable, reconnaître les paramètres essentiels de la balle adverse (la direction, la hauteur, la vitesse, la profondeur) pour mettre l'adversaire en difficulté en accélérant et/ou en plaçant la balle. · Se placer rapidement pour frapper équilibré en différenciant le temps de déplacement du temps de frappe. · Se replacer immédiatement après avoir été débordé afin d'être de nouveau disponible pour la frappe suivante. · Se rappeler les conseils donnés par son partenaire pour les exploiter. · <i>Construire des schémas de jeu simples à partir du service, notamment avec effet.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre / organisateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se répartir les rôles pour gérer un tournoi et reporter les résultats pour organiser la suite des rencontres.</i> <p>L'observateur / conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer un point fort et un point faible du camarade observé et de son adversaire.</i> · <i>A partir des constats précédents, conseiller un partenaire pour définir un projet de jeu simple.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre persévérant et motivé dans l'apprentissage de coups spécifiques et dans l'exécution de régularités simples.</i> · <i>Etre dans l'intention de rupture dès le service et sur chaque balle favorable.</i> · <i>Etre concentré pour rester lucide et choisir les stratégies les plus pertinentes.</i> · <i>Tenir compte des conseils donnés par son partenaire en les considérant comme une aide et non comme une critique.</i> · <i>Oser prendre des risques pour progresser même si cela peut entraîner la perte du point ou au contraire savoir attendre une balle favorable pour marquer le point.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre / organisateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre impartial et rigoureux dans l'arbitrage, gérer les points litigieux.</i> · <i>Organiser le temps et l'espace pour que le groupe fonctionne efficacement en situation d'apprentissage, de match ou de tournoi.</i> <p>L'observateur / conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Relever avec précision des informations sur tout le match pour repérer l'évolution du rapport de force.</i> · <i>Etre disponible (attentif et concentré) pour se mettre au service de son partenaire.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1: Transmettre d'une façon argumentée avec clarté, concision et précision les informations recueillies, les conseils donnés et les modalités d'organisation d'un tournoi.</i></p> <p><i>Compétence 3: Exploiter les données fournies pour analyser son efficacité et adapter son projet tactique. Assurer les calculs et la progression des rencontres.</i></p> <p><i>Compétence 6: S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des camarades.</i></p> <p><i>Compétence 7: Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Prendre des initiatives dans le groupe pour gérer collectivement l'organisation d'un tournoi et les séquences de conseils dans une activité pourtant individuelle.</i></p>		

BOXE FRANCAISE

NIVEAU 1

Compétence attendue :

S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : direct, chassé, fouetté, garde, parade, esquive</i> · <i>Le matériel, l'enceinte, les protections et leur utilisation</i> · <i>Les principes pour une pratique sécuritaire : cibles et surfaces autorisées, modalités réglementaires de délivrance</i> · Différentes formes d'attaque : direct pour les poings, chassés (latéral ou frontal) et fouetté pour les pieds · Les principes pour toucher réglementairement : déplacement et placement à distance de touche, armer, trajectoire, contrôle, équilibre · Les principes pour se protéger des attaques adverses : la garde et son maintien, déplacement, parades, esquives <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le protocole et les commandements : « saluez vous, en garde, allez, stop »</i> · <i>Le règlement simplifié pour une pratique sécuritaire : « puissance, distance, trajectoire » et l'association de la sanction en fonction de la gravité de la faute : « remarque, avertissement, disqualification »</i> · <i>Les termes appropriés pour expliquer les fautes</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>La cotation et le comptage des points (en poings et pieds)</i> · <i>Les critères permettant de juger la validité d'une touche</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Dissocier l'action des membres supérieurs et inférieurs · Apprécier les distances <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Prendre des repères pour construire la distance de touche (je suis près je touche en poings, je suis loin je touche en pieds) · Se déplacer pour se placer à distance de touche · Réaliser une touche réglementaire sans risque pour l'adversaire : armer, trajectoire, contrôle de la puissance <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Adopter la position de garde de référence : appuis au sol pieds décalés, poings écartés à hauteur des mâchoires, coudes au contact du buste · Maintenir sa garde en déplacement · Utiliser préférentiellement certaines parades (protection, bloquées, chassées) ou des esquives (totales ou partielles) pour ne pas être touché <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Appliquer le protocole et les commandements</i> · <i>Se placer perpendiculairement au couple des tireurs pour pouvoir identifier et sanctionner les éventuelles fautes</i> · <i>Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire des tireurs en sanctionnant : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées, une cible interdite et une sortie volontaire de l'enceinte</i> · <i>S'exprimer avec les termes appropriés aux actions reconnues pendant l'assaut</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier et compter les touches en poings ou pieds pour un tireur</i> · <i>Comptabiliser de façon fiable les touches valides des touches non valides (non réglementaires, dans le vide, sur les avant-bras ou les gants)</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter l'éthique et le rituel de l'activité</i> · <i>Accepter de toucher et d'être touché par son adversaire</i> · <i>Respecter le matériel, l'adversaire, les décisions de l'arbitre et des juges</i> · <i>Etre attentif aux interventions de l'arbitre</i> · <i>Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation</i> · <i>Adopter une attitude combative et de fair-play lors des assauts</i> · <i>Accepter les différentes formes de travail (opposition coopération)</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre rigoureux et vigilant quant à la sécurité des tireurs</i> · <i>Rester attentif en toutes circonstances, sans se laisser influencer par un tiers</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation

Compétence 6 : Comprendre et mettre en oeuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser.

Compétence 7: Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes

BOXE FRANCAISE

NIVEAU 2

Compétence attendue :

Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées.

Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les différents types d'enchaînement (poings, pieds, pieds-poings, poings-pieds) · Les différentes façons de se protéger pour pouvoir riposter (parades, esquives) · <i>Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation)</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le règlement de l'assaut au collège et ses modalités d'application (dans la graduation des sanctions)</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères liés aux touches : précision, enchaînement</i> <p>L'observateur/conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le point fort et le point faible du tireur observé</i> · <i>Les indicateurs quantitatifs liés à l'action des tireurs</i> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les feuilles d'organisation des rencontres et leur utilisation</i> · <i>Les règles de chronométrage lors d'un assaut</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie d'assaut</i> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Apprécier les distances · Construire des attaques précises en s'adaptant à un adversaire mobile pour toucher exclusivement avec l'extrémité des segments (pieds ou poings) · Varier les formes d'attaque : variété des lignes et cibles visées, variété des techniques et armes utilisées en contrôlant la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition · Combiner des attaques avec enchaînement de pied(s) et/ou poing(s), sur les différents niveaux de cibles autorisées · Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire · Alterner des déplacements avant et arrière avec des déplacements latéraux afin d'optimiser ses attaques et ripostes · Repérer les cibles libérées · Construire et réaliser une tactique à partir de l'analyse de ses résultats, des observations transmises, du point fort et du point faible de son adversaire <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Réaliser des moyens de protection adaptés aux attaques adverses (parade protection, bloquée, chassée, et/ou esquives totales, partielles) pour pouvoir riposter (un ou deux coups) <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre : <i>Arbitrer en utilisant la gestuelle adaptée / Coordonner ses actions avec celles des autres officiels</i></p> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Déterminer le gagnant de l'assaut en respectant la cotation des touches</i> · <i>Repérer les enchaînements de touches en poings et pieds</i> · <i>Répondre à la demande de sanction en utilisant la gestuelle correspondante</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade</i> · <i>Utiliser des critères objectifs et fiables pour élaborer une tactique appropriée</i> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Organiser le tournoi et distribuer les rôles · Déclencher et arrêter le chronomètre en fonction des commandements de l'arbitre 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Maîtriser son engagement dans l'assaut</i> · <i>Se montrer persévérant et offensifs quels que soient l'adversaire et l'évolution du score</i> · <i>Prendre en compte les remarques faites par l'observateur</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se concentrer et rester attentif aux actions des tireurs (fautes commises, sécurité)</i> · <i>Associer la gestuelle aux décisions prises</i> · <i>Rester intègre et rigoureux dans les décisions</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier</i> <p>L'observateur/conseiller</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Avoir une attitude réflexive sur la pratique de son camarade</i> · <i>Etre rigoureux dans ses observations</i> <p>L'organisateur/chronométrateur</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés</i> · <i>Etre attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des assauts</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées : rapports, pourcentages pour déterminer l'efficacité des tireurs et construire un projet d'attaque</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation du tournoi et les progrès des tireurs</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action. Persévérer quel que soit le contexte.</i></p>		

LUTTE

NIVEAU 1

Compétence attendue :

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôle, forme de corps.</i> · <i>Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre.</i> · <i>Les repères garantissant la chute en toute sécurité :</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ son sens dans l'espace d'évolution. ○ le contrôle et les actions à réaliser durant le déséquilibre des deux lutteurs. ○ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du lutteur que l'on fait chuter. · Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre. · Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements et des décalages. · La différence entre une saisie et un contrôle. · Des contrôles et leurs combinaisons simples : <ul style="list-style-type: none"> ○ au sol : double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de jambes ramassement de bras et jambes. ○ debout : 2 jambes, 1 jambe, bras tête, bras dessus dessous. · Les principes d'efficacité liés aux actions fondamentales permettant le renversement de l'adversaire (formes de corps) en retournement au sol et en décalage debout. · Les principes d'efficacité pour maintenir son adversaire sur le dos en position de tombé. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le protocole et les commandements simples : « contact, stop ».</i> · <i>Les principaux critères liés au savoir chuter et faire chuter sans risque, aux mises en danger et au tombé en combat.</i> · <i>Un règlement simplifié (ex : « Lutte collègue » règlement officiel en UNSS) et l'association de la sanction en fonction de la gravité de la faute.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>La cotation et le comptage des points.</i> · <i>Les critères permettant de juger de la validité d'une mise en danger, d'un tombé, d'un passage arrière conformément au règlement simplifié.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des décalages (sans projection), dans des directions différentes en construisant un équilibre du couple « attaquant /attaqué » pendant la chute jusqu'au sol. · Apprécier les distances. <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Réduire la distance d'affrontement pour agir efficacement sur le corps de l'adversaire. · Réaliser des contrôles simples sur le corps de l'adversaire au sol ou debout. · Peser et fixer les appuis de l'adversaire pour le retourner au sol ou le renverser debout. · Combiner des forces pour réaliser un retournement au sol ou un décalage debout. · Au sol, réaliser des retournements dans l'axe longitudinal de l'adversaire. · Debout à partir d'un contrôle, réaliser des décalages avants, latéraux et en rotation sur un déséquilibre en fonction de l'attitude donnée par l'adversaire. · Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se sentir en position de mise en danger ou de tombé. · Se défendre en se libérant du contrôle adverse et en revenant à plat ventre. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Appliquer le protocole et les commandements.</i> · <i>Se déplacer avec les lutteurs, réagir, parler fort pour diriger le combat.</i> · <i>Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier les prises contrôlées, le tombé, la mise en danger, le passage arrière.</i> · <i>Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées.</i> · <i>Seconder l'arbitre dans ses prises de décision.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter l'éthique et le rituel de l'activité.</i> · <i>Accepter le contact pr avec son adversaire.</i> · <i>Accepter la confrontat les chutes.</i> · <i>Respecter l'adversaire, l'arbitre, les décisions des juges.</i> · <i>Etre attentif aux interventions de l'arbitre</i> · <i>Maîtriser ses émotions actions liées à la confrontation</i> · <i>Adopter une attitude combative et de fair-pla lors des combats.</i> · <i>Accepter les différente formes de travail (opposition coopération)</i> <p>Liées aux autres rôles</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre rigoureux et vigila quant à la sécurité des lutteurs.</i> · <i>Rester attentif en toute circonstances, sans se influencer par un tiers.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Etre objectif et intègre rapport à la cotation de points des actions obse</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Comprendre et mettre en oeuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.</i></p>		

LUTTE

NIVEAU 2

<p>Compétence attendue :</p> <p>Rechercher le gain d'un combat debout en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées.</p> <p>Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.</p>

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les repères sur l'adversaire (déplacements/replacements, actions/réactions, attitudes et postures) concernant les opportunités pour prendre un contrôle et réaliser une forme de corps.</i> · Des formes de corps, dans des directions et des axes de rotations différents : <ul style="list-style-type: none"> ○ Décalage avant (action de poussée devant et de tassement vers le bas). ○ Décalage latéral (action de poussée latérale et de tassement vers le bas). ○ Décalage en rotation (action autour de son axe longitudinal) ○ Amener à terre (action en tirade vers soi). ○ Passage dessous à genoux (action autour des épaules avec le corps de l'attaquant qui s'efface sous l'adversaire). ○ Arraché bascule avec un genou au sol (action vers le haut combinée avec une action de bascule au niveau du contrôle). · Les finales : costales et latérales. · <i>Son point fort, son point faible et ceux de son adversaire (donnés après observation).</i> · <i>Les styles de luttes.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les repères simples sur la passivité : fuite de tapis et recul du lutteur, attitude fermée du corps au sol.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les cotations des actions associées aux gestes et à la terminologie de l'arbitrage.</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les indicateurs liés à l'action des lutteurs (les opportunités, contrôles et formes de corps).</i> · <i>Le point fort et le point faible du lutteur observé.</i> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les feuilles de match en poule et leur utilisation.</i> · <i>Les règles de chronométrage lors d'un combat.</i> <p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées : rapports, pourcentages pour déterminer l'efficacité des tireurs et construire un projet d'attaque.</i></p> <p><i>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des tireurs.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action. Persévérer quel que soit le contexte.</i></p>	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Savoir chuter et faire chuter sans risque sur des projections basses réalisées avec au moins un genou au sol pour l'attaquant. · <i>Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie de combat.</i> <p>En attaque :</p> <p>Passer d'une position de garde à un contrôle sur l'adversaire.</p> <p>Enchaîner les actions en réalisant des liaisons de contrôle simple debout et/ou au sol.</p> <p>Identifier le sens du déséquilibre adverse à partir du contrôle et des pressions de son corps en attaque ou en défense pour choisir une forme de corps adaptée.</p> <p>Exploiter des contrôles et des formes de corps variés sur l'adversaire pour l'amener au sol.</p> <p>Coordonner des actions de directions opposées avec les bras et les jambes.</p> <p>Enchaîner des actions d'attaques simples dans des sens et directions différentes selon les réactions adverses.</p> <p>Réaliser différentes finales à bon escient.</p> <p>Au sol surpasser son adversaire en exploitant son déséquilibre.</p> <p>En défense :</p> <p>Bloquer ou parer les attaques directes.</p> <p>Riposter par des passages arrière au sol.</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Arbitrer en utilisant la gestuelle adaptée.</i> · <i>Détecter des attitudes passives simples des combattants.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Communiquer avec l'arbitre pour confirmer une décision ou afficher son désaccord.</i> · <i>Tenir une feuille de score : marquer les points dans l'ordre, noter le résultat du combat.</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade.</i> · <i>Aider à l'élaboration d'une tactique appropriée en relation avec le repérage et l'exploitation des opportunités, les contrôles et formes d'attaques utilisées.</i> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Organiser le tournoi et distribuer les rôles.</i> · <i>Déclencher et arrêter le chronomètre en fonction des commandements de l'arbitre.</i> 	<p>Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Maîtriser son engagement dans le combat.</i> · <i>Se montrer persévérant et offensé que soient l'adversaire et l'évolution du score.</i> · <i>Etre à l'écoute de son adversaire pour utiliser sa force, sa vitesse et ses réactions.</i> · <i>Prendre en compte les remarques par l'observateur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se concentrer et rester attentif aux actions des lutteurs (fautes commises, sécurité).</i> · <i>Associer la gestuelle aux décisions prises.</i> · <i>Rester intègre et rigoureux dans les décisions.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier.</i> <p>L'observateur/conseiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Avoir une attitude réflexive sur la pratique de son camarade.</i> · <i>Etre rigoureux dans ses observations.</i> <p>L'organisateur/chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés.</i> · <i>Etre attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des combats.</i>