N°6
12 AOÛT
1999
Page 1
à 52

Le B.O.

BULLETIN OFFICIEL
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

NUMÉRO HORS-SÉRIE

PROGRAMMES DES LYCÉES

VOLUME 2

SOMMAIRE

PROGRAMMES DES LYCÉES

3 **Programmes de la classe de seconde générale et technologique applicables à la rentrée de l'année scolaire 1999-2000 et à la rentrée de l'année scolaire 2000-2001**
A. du 4 -8-1999. JO du 8-8-1999 (NOR : MENE9901760A)

Annexe 1

5 L'enseignement des sciences au lycée

7 Physique-chimie (nouveau programme)

25 Sciences de la vie et de la Terre (nouveau programme)

29 Mathématiques (nouveau programme)

35 Français (nouveau programme)

Annexe 2

41 Éducation physique et sportive (nouveaux programmes)
Ces programmes sont applicables à compter de la rentrée de l'année scolaire 1999-2000

Le B.O. Directeur de la publication : Alain Thyreau - Directrice de la rédaction : Colette Pâris - Rédactrice en chef : Jacqueline Pelletier - Rédacteur en chef adjoint : Jacques Aranias - Rédacteur en chef adjoint (Textes réglementaires) : Hervé Célestin - Secrétaire générale de la rédaction : Martine Marquet - Maquettistes : Laurette Adolphe-Pierre, Christine Antoniuk, Bruno Lefebvre, Karin Olivier, Pauline Ranck ● Rédaction et réalisation : Mission de la communication, Bureau des publications, 110, rue de Grenelle, 75357 Paris cedex 07. Tél. 01 55 55 34 50, fax 01 45 51 99 47 ● Diffusion et abonnements : CNDP Abonnement, B - 750 - 60732 STE GENEVIÈVE CEDEX 9. Tél. 03 44 03 32 37, fax 03 44 03 30 13. ● Le B.O. est une publication du ministère de l'Éducation nationale, de la Recherche et de la Technologie.

● Le numéro : 15 F - 2,29 € ● Abonnement annuel : 485 F - 73,94 € ● ISSN 1254-7131 ● CPPAP n° 777 AD - Imprimerie nationale - 9 010 201

ANNEXE 2

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CLASSE DE SECONDE NOUVEAUX PROGRAMMES APPLICABLES À COMPTER DE L'ANNÉE SCOLAIRE 1999-2000

ORIENTATIONS GÉNÉRALES

L'éducation physique et sportive au collège est le temps d'une unité de la formation - socle de compétences variées, groupements d'activités. Au lycée, elle est le temps d'une expérience corporelle personnalisée, qui favorise l'acquisition de compétences et de connaissances en relation au patrimoine culturel des activités physiques sportives et artistiques (APSA).
• Pour chacun, à l'âge de la majorité et de l'accès à l'indépendance, les itinéraires personnels et les choix possibles sont nombreux à l'égard des activités physiques, sportives et artistiques (APSA).
• Pour tous, le passage en classe de seconde suppose de construire de nouveaux repères, et de chercher les voies de réalisation de soi-même en éducation physique et sportive.
Au lycée, cette réalisation passe par la recherche d'une efficacité dans les APSA. Cependant, tous les élèves ne parviennent pas d'emblée à trouver les conditions de cette efficacité, qui constitue pourtant la garantie de la réussite dans cette discipline. C'est pourquoi, afin de garantir l'équité entre les lycéens, il est nécessaire d'expliciter un deuxième aspect de la formation favorisé par la diversité des APSA: la recherche d'un développement, condition de l'équilibre personnel.
La formation au lycée suppose donc deux aspects, qui sont ici caractérisés afin qu'ils donnent lieu à un enseignement explicite :
a) la recherche d'une efficacité personnelle par la réalisation d'une performance motrice dans les APSA, dans lesquelles les lycéens trouvent le plaisir de s'éprouver, se dépasser, et de se comparer à d'autres. La performance est constituée autant par la prestation maîtrisée que la recherche du meilleur résultat possible.
b) la recherche d'un équilibre personnel par une approche lucide de ses propres prestations physiques et de celles des autres dans les APSA. Les lycéens trouvent ici une responsabilisation de leurs choix et de leurs engagements individuels et collectifs, une conscience de leurs différences et appartenances.
L'éducation physique et sportive doit être un lieu où tous peuvent trouver les modalités d'une réalisation personnelle et d'une réussite dans les APSA, par un travail approfondi.
• Pour ceux qui le souhaitent, la recherche d'une qualification ajoutée peut ouvrir sur une formation approfondie dans le domaine des APSA, qui oriente notamment vers les métiers du sport, ou vers une spécialisation sportive choisie (cf. EPS enseignement de détermination).

I - Finalités et objectifs

L'enseignement de l'éducation physique et sportive au lycée a pour finalité de permettre aux lycéens d'affirmer leur personnalité, par le sens de l'effort physique, le développement de leurs talents, la conduite de façon responsable et autonome de leur santé et leur sécurité.
Dans la classe ou le groupe, l'éducation physique et sportive permet d'apprendre le respect de l'opinion et des comportements d'autrui, de saisir l'intérêt d'une attitude ouverte et critique à l'égard des pratiques sportives, de réguler les comportements violents et agressifs par la compréhension de l'usage des règles. Elle participe à la formation d'un citoyen actif et responsable.
Dans cette perspective, l'objectif du lycée est de faire accéder chaque lycéenne et lycéen à une culture corporelle qui lui donne le goût des pratiques physiques et permet la réalisation de soi. Les enjeux correspondants sont :
• de construire des compétences et intégrer des connaissances nécessaires au développement d'une motricité polyvalente en recherchant l'efficacité personnelle, et l'adaptation à l'environnement physique et humain. Chacun(e) s'approprie ainsi une culture commune (le patrimoine constitué par les activités physiques, sportives et artistiques).
• de construire des compétences et intégrer des connaissances nécessaires à la construction d'un équilibre personnel, et la conduite de sa vie corporelle. Chacun(e) élabore ainsi les instruments d'une culture singulière, à l'occasion de la pratique des APSA.
• de construire des compétences et intégrer des connaissances nécessaires à l'engagement dans un projet personnel de spécialisation qui peut mener à une qualification dans le domaine des APSA. Certains peuvent ainsi construire les éléments d'une culture spécialisée.

II - Progression et relations disciplinaires

A - En première approche les formes de la culture corporelle peuvent être réparties selon deux pôles : le pôle de l'efficacité personnelle, le pôle de l'équilibre personnel.

Pour l'ensemble des élèves, ces formes seront travaillées de façon équilibrée, durant toute la scolarité lycéenne, sur l'ensemble de l'année scolaire, autant que possible au sein même de chaque APSA. Elles sont ici dissociées pour les rendre plus lisibles par les élèves.
La progression d'ensemble au lycée sera la suivante :
• En classe de seconde : par des formes motivantes de pratique et un temps d'engagement moteur important, le professeur donne la priorité:
a) sur le pôle de l'efficacité personnelle, à la stabilisation des compétences développées au collège, à la réalisation des meilleures performances possibles et à l'acquisition des compétences et connaissances correspondantes dans au moins quatre APSA ;
b) sur le pôle de l'équilibre personnel, à la sollicitation du goût pour les pratiques physiques, à la conquête d'un équilibre nouveau dans au moins quatre APSA, ou de façon spécifique dans des activités physiques de développement personnel.
• En classe de première : sur le pôle de l'efficacité personnelle, réaliser les meilleures performances possibles, acquérir les compétences et connaissances correspondantes dans au moins trois APSA ; sur le pôle de l'équilibre personnel, expérimenter des stratégies de développement corporel dans au moins trois APSA, ou de façon spécifique dans des activités physiques de développement personnel (APDP).
• En terminale : sur le pôle de l'efficacité personnelle, réaliser les meilleures performances possibles, acquérir les compétences et connaissances dans au moins deux APSA, qui seront le support des épreuves de certification; sur le pôle de l'équilibre personnel, insister sur les stratégies de préparation autonome dans deux APSA au moins, ou de façon spécifique dans des activités physiques de développement personnel (APDP).
B - L'éducation physique et sportive entretient des relations avec d'autres disciplines ou des technologies communes à l'ensemble des disciplines. Quelques heures seront consacrées à une approche interdisciplinaire, ou au travail de ces approches technologiques, pour lesquelles cette matière apporte un éclairage original. Quelques exemples sont ici proposés.
- Les arts : par un travail spécifique sur le corps, l'espace, le rythme, l'imaginaire, l'éducation physique et sportive permet le développement d'une aisance motrice relayée dans les ateliers d'expression artistique (danse, théâtre). La construction d'un projet créatif personnel ou collectif, la découverte du patrimoine chorégraphique sont des éléments susceptibles d'enrichir la présentation de ces thèmes dans l'enseignement artistique de danse.
- L'éducation civique, juridique et sociale : l'éducation physique et sportive permet aux élèves de saisir les activités physiques, sportives comme des enjeux de société. Les lycéens comprennent aisément les règles sportives et sociales qui délimitent et régulent les affrontements susceptibles de dégénérer en violence. L'analyse de ces situations permet d'enrichir la présentation de ces questions en éducation civique, juridique et sociale.
- Les sciences de la vie et de la terre : par un travail sur les déterminants de l'effort, l'analyse des différences de potentiel corporel, de l'efficacité et des limites des méthodes d'entraînement, l'éducation physique et sportive contribue à l'éducation à la santé et au développement personnel. Cette discipline peut constituer un moment d'observation et de réflexion sur le fonctionnement corporel. L'identification de ces éléments dans la pratique permet d'enrichir la présentation des processus de régulation de l'organisme en sciences de la vie et de la Terre.
- L'histoire, les sciences économiques et sociales : l'évolution des règles sportives, leur différenciation selon les contextes historiques et sociaux, plus généralement l'histoire sociale des activités physiques et sportives, enrichissent les enseignements de l'histoire et des sciences économiques et sociales.
- Les technologies de l'information et de la communication : en éducation physique et sportive, elles permettent une appropriation personnalisée du savoir, par un accès progressif aux processus de formation et d'apprentissage individualisés en autonomie, une initiation à l'analyse de la performance et de la pratique physique pour conduire son travail (ex. : matériels de biofeedback), un développement de la communication au sein de la classe, dans et hors de l'établissement (utilisation de l'Internet). Pendant les cours, les technologies nouvelles permettent aux enseignants d'analyser les prestations des élèves, d'identifier les problèmes d'apprentissage en utilisant la vidéo numérique, de différencier les contenus d'enseignement, d'individualiser l'enseignement, d'adapter les charges de travail selon les niveaux en analysant les données recueillies.

III - Les secteurs d'intervention de l'éducation physique et sportive

L'éducation physique et sportive propose des choix différenciés en fonction des types d'enseignement.
A - L'enseignement commun d'éducation physique et sportive assure aux lycéennes et lycéens, une formation qui vise une réalisation personnelle par l'acquisition d'une culture commune et d'une culture singulière.
B - L'enseignement de détermination d'éducation physique et sportive assure aux lycéens motivés une qualification ajoutée dans ce domaine. Il peut préparer à une qualification dans les métiers du sport, par une formation exigeante et rigoureuse, une diversification et un approfondissement des formes d'activités physiques sportives et artistiques, une attitude réflexive à leur égard.
C - L'enseignement facultatif assure, aux lycéens motivés par la spécialisation, une formation sportive poussée dans une ou deux APSA.

IV - Expérience corporelle, compétences et connaissances

A- L'éducation physique et sportive confronte les lycéennes et lycéens à un type particulier de travail scolaire. Cette discipline apprend à résoudre de manière efficace et autonome des situations motrices nouvelles ou imprévues. L'élève adapte son activité à chaque situation, et à cette occasion mobilise, exploite, modifie l'ensemble de ses qualités personnelles, compétences, savoirs, émotions face à un objectif à atteindre.
Ainsi les lycéennes et les lycéens construisent ici et maintenant leur expérience corporelle qui les inscrit dans une dynamique de formation à plus long terme.
L'intervention du professeur d'éducation physique et sportive, en cohérence avec le projet de l'équipe pédagogique, sollicite la construction de cette expérience corporelle. Le professeur met à profit cette expérience pour développer les compétences du programme et transmettre les connaissances de la discipline.
B - Ces expériences permettent de construire des compétences qui sont des compétences à agir, des savoirs en action où le corps est engagé. Elles s'actualisent dans l'action et s'observent à l'occasion d'un travail particulier, par le degré d'efficacité et d'efficience dans la réalisation de la tâche proposée par l'enseignant. Ces tâches sollicitent les ressources de l'élève confronté au contexte variable constitué par les APSA. Au lycée, les huit compétences du programme sont développées dans le contexte fourni par chaque APSA.
C -Ces compétences combinent des connaissances issues des enseignements et des apprentissages tant explicites qu'implicites. Six types de connaissances sont intégrées en éducation physique et sportive, dans la pratique des APSA :
- certaines concernent surtout l'efficacité personnelle dans les APSA :
a) les habiletés motrices, ou les techniques qui permettent d'être efficace, et adapté à des contextes variables, dans les activités individuelles ou collectives (ex. : porter une prise en sports de combat) ; elles sont à rapprocher des compétences spécifiques du collège ;
b) les procédures d'analyse de situations et les prises de décision qui permettent d'associer l'action à ses conditions de réalisation (ex. : s'adapter à un coup de l'adversaire en sports de raquettes) ; elles enrichissent les compétences spécifiques du collège ;

c) les informations inhérentes aux règlements des APSA, aux techniques, aux types d'actions individuelles et collectives (ex. : connaître les types d'attaque et de défense en sports collectifs) ; elles enrichissent les compétences spécifiques du collège.
- d'autres concernent surtout l'équilibre personnel dans les APSA :
a) les stratégies de préparation personnelle à l'apprentissage qui permettent de s'engager de façon raisonnée dans les APSA (ex. : s'échauffer, se relaxer) ;
b) le contrôle de ses réactions émotionnelles, ce qui permet d'identifier les modes positifs et négatifs de retentissement sur soi de l'activité physique et de se conduire dans un groupe (ex. : maîtriser un stress, comprendre un échec) ;
c) l'attitude critique et réflexive sur sa propre activité et sur les pratiques corporelles qui permet,
- d'identifier son mode de fonctionnement corporel (ex. : se fixer un but dans une APSA de manière autonome, et mener un entraînement pour l'atteindre) ;
- de prendre en charge l'organisation d'épreuves sportives (ex. : prendre en charge l'organisation d'un tournoi, l'arbitrage d'un sport collectif);
- d'exercer un esprit critique sur les intérêts et dérives des sports (ex. : établir une relation entre le sport étudié en classe et le sport dans un contexte plus large) ;
- de s'engager de façon citoyenne dans les APSA (ex. : connaître ses droits et devoirs dans un jeu, dans la classe, dans l'établissement et les traduire en actes).
Les connaissances qui concernent l'équilibre personnel dans les APSA sont à rapprocher des compétences générales du collège, et sont à décliner en contenus d'enseignement. Elles ne sont pas nécessairement toutes évaluées, mais doivent être l'objet d'un enseignement explicite.

ENSEIGNEMENT COMMUN D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Par l'enseignement commun obligatoire de la classe de seconde, dans le cadre des finalités et objectifs de l'éducation physique et sportive au lycée, les élèves stabilisent les compétences développées au collège, étudient les conditions de l'efficacité personnelle dans au moins quatre activités physiques sportives et artistiques (APSA), y conquièrent un équilibre personnel nouveau, sous la conduite du professeur.

I - Objectifs

- Les élèves de la classe de seconde sont très divers dans leurs morphologies, leurs ressources perceptives et motrices, leurs goûts et leurs motivations. À ce niveau de la formation, le professeur d'EPS met en évidence l'intérêt de formes multiples de pratiques et de groupements d'élèves. Il situe les APSA dans le contexte de l'école et de la société. Ici plus qu'ailleurs, les élèves aiment comprendre l'intérêt de telle ou telle activité avant de s'y engager.
- Une place importante est accordée à la pratique physique. Une programmation équilibrée des APSA, la recherche d'un engagement moteur important, sont les conditions d'une stabilisation des acquisitions du collège. Les élèves acquièrent les compétences et les connaissances nécessaires à la construction d'une culture commune (le patrimoine constitué par les activités physiques, sportives et artistiques), et d'une culture singulière (outils de l'équilibre corporel).

II - Programmes

Les deux pôles de la formation - efficacité personnelle et équilibre personnel - donnent lieu à la définition de deux types de compétences (A et B) qui seront actualisées dans les APSA. Chacun de ces types se décline en quatre compétences.

1 - Compétences A : efficacité personnelle

- Le lycéen cherche individuellement ou collectivement à produire la meilleure performance dans un contexte donné. En classe de seconde, les quatre compétences de type A sont travaillées.
- Des exemples d'application orientent les professeurs d'EPS vers la définition des connaissances exigibles. Trois types de connaissances seront développées pour chacune des compétences travaillées : habiletés, procédures d'analyse de situations, informations.
- Les documents d'accompagnement des programmes de la classe de seconde donneront des exemples de connaissances à transmettre en référence aux compétences du programme.
- Le niveau de fin de seconde se caractérise par l'acquisition des quatre compétences de type A, et des trois types correspondants de connaissances : montrer une habileté, être apte à analyser un contexte de réalisation et montrer la connaissance d'informations, dans quatre APSA au moins.
- Le niveau d'acquisition des compétences sera fixé en fonction de la qualité et la quantité des connaissances mobilisées et maîtrisées. Mais au lycée, le niveau 3 est atteint en complément du collège, lorsqu'une APSA a été l'objet de vingt heures supplémentaires de pratique.

COMPÉTENCES A : EFFICACITÉ PERSONNELLE		
COMPÉTENCE A.1	EX. APSA	EXEMPLES D'APPLICATION
Développer des apprentissages efficaces	Toutes	S'approprier les techniques nécessaires pour être efficace.
	Activités athlétiques	Rechercher la plus grande précision gestuelle et mettre en relation cette précision et la performance réalisée
	Activités athlétiques	Réaliser des séries de performances lors d'épreuves athlétiques combinées
	Activités athlétiques	Augmenter la précision des gestes athlétiques et choisir une vitesse d'action optimale
	Activités athlétiques	Accroître la vitesse globale d'exécution et adopter des vitesses d'exécution supérieure
	Activités athlétiques	Tirer profit ou relativiser la solution gestuelle du champion
	Activités aquatiques	Connaître précisément son potentiel d'engagement dans le milieu aquatique
	Activités aquatiques	Interroger son potentiel, en expérimenter les conditions d'entretien ou de développement en milieu aquatique
	Activités aquatiques	Nager longtemps et vite dans une épreuve à plusieurs nages autogérée et réglementée
	Activités gymniques	Réaliser précisément les formes et mouvements gymniques choisis

COMPÉTENCES A : EFFICACITÉ PERSONNELLE		
COMPÉTENCE A.2	**EX. APSA**	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Maîtriser ses déplacements dans différents environnements	Activités de pleine nature	Traduire les informations issues du milieu en actes lors de la conduite de son déplacement
	Activités de pleine nature	Reconnaître et suivre un itinéraire selon un enchaînement de déplacements adaptés aux caractéristiques des zones rencontrées
	Activités de pleine nature	Maîtriser la conduite des engins permettant le déplacement dans différents milieux (ski, canoë, etc.)
	Activités de pleine nature	En association avec un engin, créer des appuis efficaces pour transmettre et convertir l'énergie de manière économique tout au long du déplacement.
	Activités de pleine nature	Connaître les dangers et les règles propres à l'environnement dans lequel on évolue
COMPÉTENCE A.3	**EX. APSA**	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Produire des actions destinées à être vues et appréciées par d'autres	Activités gymniques	Enchaîner en sécurité une séquence gymnique de manière continue et équilibrée
	Activités gymniques	Élaborer et réaliser un projet de quelques éléments gymniques en alternant des phases statiques et dynamiques
	Activités gymniques	Différencier dans une séquence gymnique observée les principaux éléments
	Activités physiques artistiques	Construire et donner à voir un projet artistique singulier s'appuyant sur des partis pris clairement affirmés (option esthétique, mouvements, traitement du propos, monde sonore, décors, relation aux objets, costumes, organisation de l'espace)
	Activités physiques artistiques	Réaliser un enchaînement de formes corporelles stylisées
	Activités physiques artistiques	Reconnaître et apprécier en tant que spectateur la valeur technique et artistique d'une création
COMPÉTENCE A.4	**EX. APSA**	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Conduire un affrontement et obtenir le gain d'une rencontre ou d'un rapport de force dans le respect de l'autre et des règles	Activités avec raquettes	Réaliser des types de frappes de balle en fonction d'informations prélevées sur l'adversaire
	Activités avec raquettes	Maintenir ou changer une stratégie de gain de points en fonction des réactions de l'adversaire ou de l'évolution de la marque
	Activités avec raquettes	Maintenir une distance entre l'adversaire et soi qui permet de garder le contrôle de l'échange et sa fréquence élevée
	Activités de combat	S'exprimer sans crainte et sans risque dans une situation de combat codifié
	Activités de combat	Dans un projet tactique de combat, réaliser des actions offensives et défensives organisées
	Activités de combat	À l'occasion d'un combat, assumer différents rôles sociaux (pratiquant, arbitre, commissaire sportif)
	Activités collectives	Élaborer des stratégies collectives et individuelles d'action afin de protéger la cible et d'exploiter les alternatives d'attaque présentes (jeu direct ou indirect, sous forme rapide ou lente)
	Activités collectives	Différencier et coordonner son rôle avec ceux des partenaires en vue de la construction de l'attaque (porteur de balle et partenaire au porteur de balle)
	Activités collectives	Favoriser la continuité du jeu au sein de son équipe lorsqu'elle est en possession du ballon
	Activités collectives	Intervenir sur le ballon afin de donner du temps à ses partenaires et mettre en crise de temps ses adversaires

2 - Compétences B : équilibre personnel

- Le lycéen cherche à percevoir et analyser les conséquences des pratiques physiques, sportives et artistiques sur soi, sur l'autre et sur l'environnement. En classe de seconde, les quatre compétences de type B sont travaillées.
- Des exemples d'application orientent les professeurs d'éducation physique et sportive vers la définition des connaissances exigibles. Trois types de connaissances seront développées pour chacune des compétences travaillées : stratégies de préparation personnelle, contrôle des réactions émotionnelles, attitude critique et réflexive sur sa propre activité et sur les pratiques corporelles.
- Les documents d'accompagnement des programmes de la classe de seconde donneront des exemples de connaissances à transmettre en référence aux compétences du programme.
- Le niveau de fin de seconde se caractérise par l'acquisition des quatre compétences de type B, et des trois types correspondants de connaissances : faire preuve d'une préparation personnelle, de contrôle, d'expression critique, dans quatre APSA au moins.
- Le niveau d'acquisition des compétences sera fixé en fonction de la qualité et la quantité des connaissances mobilisées et maîtrisées.

. Remarque 1 : les compétences sont travaillées de façon générale à l'occasion de toutes les activités physiques sportives et artistiques, ou de façon particulière à l'occasion d'activités physiques de développement personnel (APDP).

. Remarque 2 : ces compétences ne sont pas toutes l'objet d'une évaluation, mais doivent en revanche être l'objet d'un enseignement explicite.

COMPÉTENCES B : ÉQUILIBRE PERSONNEL	
COMPÉTENCE B.1	**EXEMPLES D'APPLICATIONS**
Maîtriser son entrée et sa sortie d'une activité et contrôler son engagement pendant l'action	Faire preuve de curiosité à l'égard d'APSA non connues
	Utiliser le matériel nécessaire pour pratiquer en sécurité
	S'échauffer pour pratiquer en sécurité
	Se donner et donner aux autres élèves des consignes de sécurité dans une activité
	Adopter une disposition mentale qui augmente les chances de réussir
	Développer une attitude de curiosité sur les raisons d'un échec ou d'une réussite
	Identifier et maîtriser les phases de transition entre effort et récupération
	Apprendre différentes méthodes de relaxation
	Identifier les retentissements personnels, physiques et mentaux, positifs ou négatifs d'une activité physique
COMPÉTENCE B.2	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Réguler ses émotions et identifier leur traduction corporelle	Reconnaître des tensions, des sensations (hypo ou hyper tonicité)
	Agir sans tension en sollicitant ou en abandonnant certaines centrations
	Se détendre et récupérer au moment choisi
	Mobiliser les mécanismes respiratoires pour intervenir sur les états de vigilance
COMPÉTENCE B.3	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Se fixer et conduire un projet personnel	Se donner un projet technique personnel réaliste pour atteindre le but visé
	S'entraîner sans la sollicitation de l'enseignant
	Maîtriser la progressivité de son engagement personnel
	Identifier les risques de blessures
	Se tonifier et se muscler en vue d'une activité particulière
	Adapter ses intentions d'entraînement aux objectifs différents poursuivis : savoir s'entraîner pour acquérir la santé, compenser, mieux jouer, se détendre, viser une performance, transformer ses capacités physiques
	Définir et assumer son rôle dans une réalisation motrice collective
COMPÉTENCE B.4	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Développer des attitudes et des conduites citoyennes	Respecter les règles de fonctionnement du groupe et du travail collectif, les consignes relatives à la sécurité
	Respecter dans tous les cas les règles institutionnelles et de sécurité
	Eviter et empêcher toute violence dans les activités sportives. Respecter les autres
	Critiquer, argumenter, négocier, justifier les règles d'un groupe, d'un jeu, de la classe
	Prendre une décision qui engage les activités du groupe
	Répondre consciemment d'une transgression et admettre une sanction. Respecter les arbitres
	Evaluer autrui et soi-même en fonction de critères objectifs
	Aider un autre élève à acquérir une compétence
	Analyser un événement sportif dans ses dimensions sociologiques et économiques

III - Programmation des APSA

- Pour faire travailler les huit compétences du programme (A.1, A.2, A.3, A.4, B.1, B.2, B.3, B.4) et définir les six types de connaissances, chaque équipe d'établissement choisit et traite les APSA en fonction de leur spécificité ou des thèmes communs qui les réunissent, et des particularités du contexte local.
- Afin de garantir à tous l'équité de la formation, une offre commune est nécessaire. En classe de seconde, les élèves doivent pratiquer et être évalués, sur le pôle de l'efficacité personnelle et de l'équilibre personnel, au moins dans quatre APSA faisant intervenir les trois catégories d'APSA, et selon deux modalités de pratique différentes (individuelle, collective). Une séquence continue ou échelonnée sur l'année de douze à quinze heures est consacrée à chaque APSA. Les catégories et les modalités de pratique sont indiquées dans le tableau ci-dessous.
- Trois catégories d'APSA doivent donner lieu à une programmation explicite dans le cadre du projet d'éducation physique et sportive de l'établissement :

a) les activités physiques caractérisées par une production de performance en relation avec l'espace et le temps (ex. : activités athlétiques, activités aquatiques, activités de pleine nature),

b) les activités physiques caractérisées par la production et la présentation de formes corporelles (ex. : activités gymniques, activités physiques artistiques)

c) les activités physiques caractérisées par la confrontation à autrui en coopération et/ou en opposition (ex. : activités collectives, activités de combat, activités avec raquettes).

- Ces trois catégories d'activités physiques doivent donner lieu à deux modalités de pratique :

a) une pratique individuelle, où le pratiquant est seul à s'engager, juger des conséquences de ses choix, remettre en question ses modes d'action.

b) une pratique collective, où les pratiquants interagissent dans la planification, la réalisation ou l'évaluation de l'action commune.

Exemple de croisement des trois catégories et des deux modalités

TROIS CATÉGORIES D'APSA	PRATIQUE INDIVIDUELLE	PRATIQUE COLLECTIVE
Produire une performance en relation à l'espace et au temps	Ex.: lancer du javelot Ex.: kayak	Ex.: relais Ex.: course d'orientation
Produire et présenter des formes corporelles	Ex.: danse en solo Ex.: enchaînement aux agrès	Ex.: chorégraphie collective Ex.: acrogym.
Se confronter à autrui en coopération et/ou en opposition	Ex.: badminton Ex.: judo	Ex.: hockey, basket-ball

Exemples de programmation d'APSA
Exemple 1

TROIS CATÉGORIES D'APSA	PRATIQUE INDIVIDUELLE	PRATIQUE COLLECTIVE
Produire une performance en relation à l'espace et au temps	Course de haies	
Produire et présenter des formes corporelles		Acrogym
Se confronter à autrui en coopération et/ou en opposition	Tennis de table	Hand-ball

Exemple 2

TROIS CATÉGORIES D'APSA	PRATIQUE INDIVIDUELLE	PRATIQUE COLLECTIVE
Produire une performance en relation à l'espace et au temps	Escalade	
Produire et présenter des formes corporelles	Danse	
Se confronter à autrui en coopération et/ou en opposition	Judo	Hockey

ENSEIGNEMENT DE DÉTERMINATION D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Par l'enseignement de détermination de la classe de seconde, dans le cadre des finalités et objectifs de l'éducation physique et sportive au lycée, certains élèves approfondissent l'étude des conditions de l'efficacité personnelle, enrichissent la recherche autonome d'un équilibre personnel, s'engagent dans une voie de spécialisation sportive, s'initient à une analyse réflexive dans les activités physiques, sportives et artistiques (APSA), sous la conduite du professeur.

I - Objectifs

- L'enseignement de détermination dans le domaine des APSA constitue une occasion de choix stratégiques et de projets plus ciblés. Il offre aux élèves de nouvelles perspectives d'approfondissement, de réussite et de qualification ajoutée. Il s'agit d'un enseignement ouvert qui peut conduire à une professionnalisation dans les métiers du sport (par les BTS et les universités), mais peut aussi faciliter d'autres études.
- Cet enseignement ne constitue pas une spécialisation dans une seule APSA, mais une formation pratique, exigeante, rigoureuse et réflexive, dans le domaine général des APSA. Pendant les cinq heures hebdomadaires qui lui sont consacrées, les lycéens acquièrent les éléments d'une culture spécialisée.
. Remarque : le programme proposé à titre transitoire évoluera en fonction des propositions des équipes d'établissement concernées

II - Programmes

En classe de seconde, les enseignements accordent une place importante à la pratique physique, selon trois types d'enseignement.

1 - Approfondissement des APSA

• Deux ou trois heures hebdomadaires sont consacrées à la stabilisation et l'amélioration des compétences acquises lors des enseignements communs. Trois ou quatre APSA sont programmées, dans la mesure du possible différentes de celles qui sont proposées lors des deux heures d'enseignements communs.
. Remarques :
- si deux heures hebdomadaires sont consacrées à l'enseignement de trois APSA, une séquence continue ou échelonnée sur l'année de vingt heures est consacrée à chacune d'elles.
- si trois heures hebdomadaires sont consacrées à l'enseignement de quatre APSA, une séquence continue ou échelonnée sur l'année de vingt heures au moins est consacrée à chacune d'elles.
- si trois heures hebdomadaires sont consacrées à l'enseignement de trois APSA, une séquence continue ou échelonnée sur l'année de trente heures est consacrée à chacune d'elles.
• Pendant cet horaire, les deux pôles de la formation - efficacité personnelle et équilibre personnel - donnent lieu à la définition de deux types de compétences (A et B), qui seront actualisées dans les APSA. Chacun de ces types se décline en quatre compétences.

1.1. Compétences A : efficacité personnelle

Le lycéen cherche individuellement ou collectivement à produire la meilleure performance dans un contexte donné. En classe de seconde, les quatre compétences de type A sont approfondies. Par rapport à l'enseignement commun, leur enseignement est développé par une augmentation des connaissances transmises, tant en qualité qu'en quantité.

Compétence A.1	Développer des apprentissages efficaces
Compétence A.2	Maîtriser ses déplacements dans différents environnements
Compétence A.3	Produire des actions destinées à être vues et appréciées par d'autres
Compétence A.4	Conduire un affrontement et obtenir le gain d'une rencontre ou d'un rapport de force dans le respect de l'autre et des règles

1.2. Compétences B : équilibre personnel

Le lycéen cherche à percevoir et analyser les conséquences des pratiques physiques, sportives et artistiques sur soi, sur l'autre et sur l'environnement. En classe de seconde, les quatre compétences de type B sont approfondies. Par rapport à l'enseignement commun, leur enseignement est développé dans trois ou quatre APSA complémentaires.

Compétence B.1	Maîtriser son entrée et sa sortie d'une activité et contrôler son engagement pendant l'action
Compétence B.2	Réguler ses émotions et identifier leur traduction corporelle
Compétence B.3	Se fixer et conduire un projet de transformation motrice
Compétence B.4	Développer une réflexion lucide sur les activités physiques sportives et sur sa propre attitude dans les groupes

• Les deux types de compétences sont à travailler dans le cadre d'une programmation élargie :
a) une ouverture sur des APSA plus rarement programmées (ex. : activités de pleine nature),
b) une diversification des formes de pratique (ex. : stage ou demi-journée).

2 - Spécialisation

- Une ou deux heures hebdomadaires sont consacrées à une spécialisation. En fonction des ressources et contraintes locales, l'élève choisit une ou deux APSA. Le professeur aide l'élève à planifier un entraînement sur une longue période, pour réaliser la meilleure performance possible, individuelle ou collective.

. Remarque 1 :
- si une heure hebdomadaire est consacrée à cette spécialisation, elle se réalise en formation de classe dédoublée.
- si deux heures hebdomadaires sont consacrées à cette spécialisation, une seule est réalisée en formation de classe dédoublée.

. Remarque 2 : exemples de mise en œuvre
- si une heure hebdomadaire est consacrée à l'enseignement d'une APSA, une séquence continue ou échelonnée sur l'année de trente heures lui est consacrée.
- si deux heures hebdomadaires sont consacrées à l'enseignement de deux APSA, une séquence continue ou échelonnée sur l'année de trente heures est consacrée à chacune d'elles.
- si deux heures hebdomadaires sont consacrées à l'enseignement d'une APSA, une séquence continue ou échelonnée sur l'année de soixante heures lui est consacrée.

• Pour le choix de la performance à réaliser, le professeur s'inspire des compétences A.1, A.2, A.3, A.4 et des exemples d'application fournis dans le programme de l'enseignement commun.
Pour la programmation de l'entraînement, le professeur s'inspire des compétences B.1, B.2, B.3, B.4 et des exemples d'application fournis dans le programme de l'enseignement commun.
• Selon le niveau des élèves, le professeur peut orienter la spécialisation vers l'optimisation de la performance sportive. Pour cela il fera travailler les cinq compétences proposées dans l'option facultative.

Compétence O.1	Planifier un entraînement
Compétence O.2	Se préparer de façon générale
Compétence O.3	Se préparer de façon spécifique
Compétence O.4	Gérer les outils de la planification de l'entraînement
Compétence O.5	Réaliser la meilleure performance possible à échéance fixée

3 - Analyse réflexive sur les APSA

- Une heure hebdomadaire est consacrée à des travaux dirigés sur les compétences du programme. À partir d'un engagement moteur effectif dans une activité physique, sportive, ou artistique, le professeur aide l'élève à produire une analyse réflexive sur son propre fonctionnement corporel, sur la progression de ses apprentissages, sur l'évolution des activités physiques et des techniques corporelles. Plusieurs APSA sont prises comme support de ces travaux dirigés par le professeur.
- Des connaissances d'ordre biologique, biomécanique, psychologique, sociologique, historique peuvent être transmises par le professeur, éventuellement en relation avec d'autres disciplines scolaires. Cet enseignement constitue une occasion privilégiée de développer l'utilisation des technologies d'information et de communication.
- Cette formation donne lieu à la définition d'un nouveau type de compétences, pour lequel trois propositions sont faites ci-dessous (C.1, C.2, C.3). Des exemples d'application orientent les professeurs vers la définition des connaissances exigibles.

COMPÉTENCES C : ANALYSE RÉFLEXIVE	
COMPÉTENCE C.1	**EXEMPLES D'APPLICATIONS**
Identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance	Relever les indicateurs de l'adaptation de l'organisme à l'effort
	Recueillir la fréquence cardiaque avant l'activité, lors de la récupération
	Établir les relations entre différents indicateurs (temps d'effort, nombre de foulées, etc.)
	Préciser le rôle des facteurs énergétiques dans la performance (transformation d'énergie et entraînement)
	Planifier un entraînement, et en évaluer les conséquences en fonction des caractéristiques de l'APSA, et de ses propres ressources
	Connaître les différents types d'effets recherchés et produits par les substances utilisées dans le dopage et les dégâts provoqués sur la santé
	Analyser les mouvements en s'initiant aux trajectoires de différents points anatomiques
	Comparer différentes trajectoires pour caractériser les conditions de la meilleure performance
	Analyser le rôle des forces internes (efforts musculaires, ligamentaires, etc.) et externes (poussées, poids, etc.)
COMPÉTENCE C.2	**EXEMPLES D'APPLICATIONS**
Identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive	Distinguer le rôle des facteurs informationnels (prise d'information, traitement et décision, contrôle moteur) dans la performance sportive
	Identifier les facteurs de l'évolution de ses performances
	Identifier les points communs et les divergences de plusieurs types de techniques sportives
	Caractériser son profil d'apprentissage
	Préciser les facteurs psychologiques (stress, angoisse, peur) de la performance sportive
	Relever les indicateurs de l'adaptation de l'organisme au stress compétitif
COMPÉTENCE C.3	**EXEMPLES D'APPLICATIONS**
Porter un regard lucide sur le développement des cultures corporelles	Dans la mise en œuvre des techniques sportives, analyser les influences de différents contextes socioculturels sur les formes de pratiques.
	S'initier physiquement aux transformations techniques et réglementaires intervenues durant le siècle
	S'initier à une ou plusieurs activités issues d'autres cultures (géographiques ou historiques)

OPTION FACULTATIVE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Par l'enseignement facultatif de la classe de seconde, dans le cadre des finalités et objectifs de l'éducation physique et sportive au lycée, certains élèves s'engagent dans une voie de spécialisation sportive, sous la conduite du professeur.

I - Objectifs

- L'enseignement d'option "sport" constitue une occasion de spécialisation sportive. Ils offrent aux élèves la possibilité d'effectuer des choix personnalisés.
- En classe de seconde, son principal objectif est de préparer les élèves à l'optimisation d'une performance dans deux activités physiques, sportives et artistiques (APSA), individuelle et collective.
- Cet enseignement de trois heures hebdomadaires par niveau de classe concerne l'ensemble des voies du lycée. Il n'est pas ouvert aux élèves qui ont choisi les enseignements de détermination.

II - Programmes

En classe de seconde, les enseignements se focalisent sur l'optimisation d'une performance dans deux APSA individuelle et collective. Cinq compétences et leurs exemples d'application sont donnés dans le domaine de la planification d'un entraînement, de la préparation générale et spécifique, de l'utilisation d'outils pour l'entraînement, afin de réaliser la meilleure performance possible. La confrontation à soi-même ou aux autres sera le plus souvent recherchée.

COMPÉTENCE O.1	EXEMPLES D'APPLICATION
Planifier un entraînement	Apprendre à se fixer un objectif d'entraînement
	Apprendre à concevoir un entraînement en relation à l'objectif fixé
	Apprendre à définir les différentes séquences de l'entraînement avec différents types d'effort, d'intensité
	Conduire un type d'effort en fonction du moment de la préparation
	Apprendre à gérer les temps d'effort et de récupération
	Conduire un type d'effort au bon moment dans son entraînement
	Apprendre à alterner les entraînements de type technique, foncier, etc

COMPÉTENCE O.2	EXEMPLES D'APPLICATION
Se préparer de façon générale	Apprendre des méthodes de musculation
	Apprendre différentes techniques d'étirement
	S'initier aux méthodes de préparation psychologique du sportif
	S'initier aux principes du suivi biologique du sportif (ex. : utilisation du cardio-fréquencemètre)
	S'initier aux principes de l'alimentation du sportif
	Connaître les moyens licites et illicites de l'entraînement du sportif
	Apprendre les risques de blessure en relation au sport choisi
COMPÉTENCE O.3	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Se préparer de façon spécifique	Apprendre à développer un travail technique adapté au sport choisi
	Apprendre à développer un travail physique spécifique au sport choisi
	Apprendre à travailler à plusieurs niveaux d'intensité d'effort
	Apprendre les techniques d'étirement en fonction du type d'effort physique et du sport choisi
	Apprendre les techniques de préparation spécifiques au sport choisi
COMPÉTENCE O.4	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Gérer les outils de la planification de l'entraînement	Savoir utiliser des tests utiles dans la planification de l'entraînement (tests d'effort et de récupération)
	Réajuster sa préparation en fonction des résultats aux tests
	Apprendre à utiliser des instruments dans le cadre de l'entraînement (cardio-fréquencemètre, etc.)
COMPÉTENCE O.5	**EXEMPLES D'APPLICATION**
Réaliser la meilleure performance possible à échéance fixée	Réaliser des épreuves combinées en athlétisme
	Gagner un tournoi de sports collectifs
	Réaliser une performance dans une épreuve de natation à plusieurs nages