

CLASSE DE PREMIERE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

Nouveau programme applicable à partir de l'année scolaire 2001-2002

A. du 9-8-2000. JO du 22-8-2000

NOR : MENE0001929A

RLR : 524-6

MEN - DESCO A4

Vu L. d'orient. n° 89-486 du 10-7-1989 mod. ; D. n°90-179 du 23-2-1990 ; A. du 16-2-1977 ; A. du 14-3-1986 ; A. du 14-2-1992 ; A. du 15-9-1993 mod. ; A. du 18-3-1999 mod. ; avis du CNP du 18-4-2000 ; avis du CSE du 29-6-2000

Article 1 - À compter de l'année scolaire 20012002, les dispositions de l'arrêté du 14 mars 1986 susvisé relatives au programme de l'enseignement obligatoire d'éducation physique et sportive en classe de première sont annulées et remplacées par celles fixées en annexe du présent arrêté pour l'ensemble des classes de première des séries générales et technologiques des lycées.

Article 2 - Le directeur de l'enseignement scolaire est chargé de l'exécution du présent arrêté, qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait à Paris, le 9 août 2000

Pour le ministre de l'éducation nationale
et par délégation

Le directeur de l'enseignement scolaire
Jean-Paul de GAUDEMAR

Annexe

Éducation physique et sportive Orientations générales

o L'absence de programme d'éducation physique et sportive pour l'enseignement commun du lycée, la création d'un enseignement de détermination en classe de seconde, l'aménagement de l'option facultative, nécessitent l'élaboration de programmes adaptés aux modifications inhérentes à la réforme des lycées initiée en 1999. Ce texte d'orientations générales de la discipline concerne les trois voies du lycée : voie générale, voie technologique, voie professionnelle. Dans chacune des trois voies, des textes particuliers préciseront la mise en place concrète de l'enseignement en cohérence avec les présentes orientations.

Dans le cadre de cette offre différenciée d'éducation physique et sportive, les nouveaux programmes cherchent à :

- définir le raisonnement tenu pour cette discipline au lycée ;

- indiquer les choix établis dans la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, qui constitue l'offre potentielle de formation ;

- proposer des programmes susceptibles d'aider les enseignants dans leurs pratiques pédagogiques, et d'encourager l'innovation ;
- montrer l'unité et les caractéristiques propres des trois types d'enseignement ;
- rendre accessible le discours tenu sur la discipline aux partenaires de la communauté éducative.

I - Finalités et objectifs

L'enseignement d'éducation physique et sportive a beaucoup évolué durant les deux dernières décennies. Le changement d'affiliation ministérielle en 1981 (du ministère de la jeunesse et des sports vers le ministère de l'éducation nationale) a suscité des réflexions professionnelles nombreuses, des modifications réglementaires successives. Tout en maintenant une cohérence de l'offre de formation, les finalités, les objectifs, la nature des acquisitions, les modalités d'enseignement et d'évaluation se sont précisés. Les programmes d'éducation physique et sportive au lycée constituent une nouvelle occasion d'affirmer le concours de cette discipline à la formation générale des lycéens et de clarifier ses particularités.

Les enseignements proposés au lycée permettent de **définir les contours d'une culture commune et de répondre à la diversité de la demande des élèves**. Trois types sont proposés :

- l'**enseignement commun** apporte une formation culturelle et méthodologique fondamentale ;
- l'**enseignement de l'option facultative** (ainsi que les ateliers de pratique en lycée professionnel) propose un approfondissement du travail fourni dans le cadre de l'enseignement obligatoire en s'appuyant sur un nombre limité d'activités ;
- l'**enseignement de détermination de seconde** offre, dans le prolongement de l'enseignement obligatoire, une voie de réussite scolaire originale et valorise l'acquisition de connaissances et de compétences de haut niveau dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques.

Si l'on dépasse leurs particularités, ces enseignements sont fédérés par les mêmes utilités. Tous valorisent avant tout **une formation corporelle générale fondée sur l'acquisition d'une culture physique, sportive et artistique**. Malgré leur différenciation, la discipline est orientée par une finalité et quatre objectifs communs.

1 - Finalités

Comme les autres disciplines, l'éducation physique et sportive participe aux missions définies pour le lycée : favoriser l'accès au patrimoine culturel et le développement de capacités de jugement, viser l'acquisition de savoirs fondamentaux sans lesquels les lycéens ne pourraient devenir des citoyens responsables et ouverts, susceptibles de s'intégrer dans une société démocratique. Dans le cadre de ces missions, **la finalité de l'éducation physique et sportive est de former, par la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome**. Ce citoyen est responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de la vie, attentif aux relations sociales, pleinement acteur et critique dans l'évolution des pratiques culturelles.

2 - Objectifs

L'apport de l'éducation physique et sportive à la formation globale est particulier, original et irremplaçable. Son enseignement fait vivre à tous les élèves des expériences corporelles collectives et individuelles qui permettent au travers de la réussite, donc de l'efficacité de chacun, l'accès à une citoyenneté en acte, l'équilibre et le développement personnel, la réalisation de soi. **Se confronter aux activités physiques, sportives et artistiques, permet de vivre une diversité d'expériences corporelles, afin d'enrichir et d'élargir ses connaissances, ses compétences, ses savoirs, ses aptitudes**.

Parmi ces expériences, les lycéens ont la possibilité de réaliser des performances en relation au temps et à l'espace, de s'adapter à différents environnements, de concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique, de se confronter à autrui selon des codes, des règles et une éthique. En même temps, ils doivent apprendre à s'engager dans l'activité, à prendre des risques et contrôler leur engagement, à développer leurs propres ressources pour acquérir une meilleure connaissance de soi, à planifier un projet d'apprentissage et/ou d'entraînement, à apprécier les effets de la pratique sur eux-mêmes et sur l'environnement, à échanger collectivement et développer des attitudes citoyennes. Toutes ces expériences sont mêlées dans chaque activité physique, sportive et artistique, et concourent au développement de l'élève.

Ces expériences corporelles favorisent :

- l'**accès au patrimoine culturel constitué par la diversité des activités physiques, sportives et artistiques**, et certaines de leurs formes sociales de pratique ;
- le **développement des ressources afin de rechercher par la réussite l'efficacité dans l'action individuelle et collective**, la confiance et la réalisation de soi ;
- l'**acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie** ;
- l'**engagement dans une voie de spécialisation par l'approfondissement de la pratique des activités physiques, sportives et artistiques**.

II - Principes d'élaboration des programmes

Dans les lignes qui suivent, sont développés trois éléments (les connaissances, les deux composantes de l'enseignement, les deux ensembles d'activités physiques) intégrés ensuite dans deux cadres de présentation des programmes. Ces principes d'élaboration découlent des finalités et objectifs de l'éducation physique et sportive.

1 - Les connaissances

Les expériences corporelles permettent de **diversifier et d'enrichir les connaissances**. Celles-ci constituent l'ensemble des éléments acquis en éducation physique et sportive. Les enseignements sont organisés autour de quatre types de connaissances : les **informations, les techniques et les tactiques, les connaissances sur soi, les savoir-faire sociaux**. Elles sont articulées et déterminent le contenu des compétences qui sont spécifiées dans les activités physiques et qui sont attendues à la fin d'un cycle d'apprentissage.

a) Les informations

Elles apportent aux élèves **des éléments** :

- sur l'**activité physique** (ses règlements, son évolution, la diversité de ses formes sociales, etc.) ;
- sur le **pratiquant** et son fonctionnement corporel sollicité dans l'activité physique abordée (éléments relatifs à la physiologie de l'effort, à la psychologie, etc.) ;
- sur les relations avec d'autres activités physiques et d'autres disciplines scolaires.

Ces informations ne sont pas apportées de manière isolée de l'action, mais sont apportées dans l'enseignement même de chaque activité. Elles sont essentielles aux apprentissages. Cependant en éducation physique et sportive, **les actions constituent le noyau de**

la discipline. Elles permettent à l'élève de s'adapter de façon spécifique aux situations caractéristiques d'une activité physique. Elles supposent un apprentissage, une réalisation et un entraînement effectifs. C'est pourquoi les trois connaissances suivantes sont d'ordre pratique : les techniques et tactiques, les connaissances sur soi, les savoir-faire sociaux.

b) Les techniques et les tactiques

Les élèves doivent progressivement **maîtriser les techniques et les tactiques spécifiques à chaque activité physique**, sportive et artistique. Elles doivent être utilisées au moment judicieux dans des situations caractéristiques de chaque activité.

c) Les connaissances sur soi

Ces connaissances sont issues de l'action et **correspondent aux enseignements que chacun doit tirer de la pratique**. Elles s'acquièrent par l'expérience, guidée par l'enseignant, et progressivement constituent un répertoire de sensations, d'émotions. Elles font surtout appel à une mobilisation des sens (la vue, la kinesthésie, etc.), à une réflexion sur sa propre pratique, et permettent ultérieurement une adaptation à des situations nouvelles.

d) Les savoir-faire sociaux

Ces connaissances concernent les façons de se conduire dans un groupe. Il s'agit de connaître et d'utiliser les règles de vie établies dans la classe, mais aussi de participer à leur construction ainsi que le permettent l'entraide et l'observation. Les élèves sont invités à communiquer, à s'entendre collectivement pour la conduite des activités physiques. Les savoir-faire sociaux permettent aux élèves de coopérer, d'argumenter et de négocier des conflits. Ils sont aussi nécessaires pour adopter des attitudes qui valorisent l'honnêteté, le respect de l'autre.

Dans chaque activité physique, les élèves cherchent par exemple à favoriser l'activité des autres élèves, à participer à la gestion et l'organisation des activités programmées (notamment par le respect du matériel utilisé), à maîtriser les enjeux d'une confrontation, à prévenir les problèmes de sécurité pour les autres élèves, etc. Les élèves pourront occuper différents rôles sociaux liés à la pratique des activités (arbitrage en particulier, organisation d'une rencontre, etc.) et identifier les différents rôles mis en jeu dans chaque activité.

Afin de favoriser une homogénéité nationale, les programmes de l'enseignement commun des classes de seconde, première et terminale détaillent ces connaissances pour chaque activité physique couramment enseignée. Dans les programmes de l'enseignement de détermination et de l'option facultative, les connaissances sont libellées sous formes de thèmes d'étude.

2 - Les compétences attendues et les composantes de l'enseignement

Ces connaissances permettent aux élèves de **construire des compétences en éducation physique et sportive**. Les compétences constituent l'ensemble des connaissances permettant de faire face de façon adaptée à une situation ou un ensemble de situations proposées par l'enseignant. Elles répondent à plusieurs caractéristiques :

- elles combinent l'ensemble des connaissances ;
- elles constituent des savoirs en actes dans une situation particulière issue d'une activité physique identifiée ;
- elles sont formulées de manière suffisamment large pour pouvoir être spécifiées dans chaque activité physique, sportive et artistique, en fonction des caractéristiques de celle-ci ;
- elles sont à identifier à l'issue d'une période suffisamment longue d'apprentissage.

Les trois enseignements d'éducation physique et sportive sont finalisés par **plusieurs compétences exigibles à l'issue des apprentissages et structurés selon deux composantes : culturelle et méthodologique**. Ces deux composantes permettent aux lycéennes et lycéens d'accéder aux savoirs susceptibles de conforter un projet personnel, de garantir un épanouissement et un équilibre personnel à court terme, de favoriser un développement à plus long terme. Ces savoirs sont utiles pendant les études effectuées au lycée, et plus généralement tout au long de la vie.

a) La composante culturelle

Elle permet de confronter les élèves à la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, à certaines de leurs pratiques sociales, de les faire accéder à la signification culturelle de chacune, de provoquer leur adaptation aux situations spécifiques qu'elles proposent. Ainsi l'enseignement prend appui sur le patrimoine national et régional, dans ses dimensions passées et actuelles. Cette appropriation est significative d'un lycéen culturellement et physiquement éduqué. Les règles constitutives et les codes régissant les activités physiques déterminent l'enjeu culturel et didactique de chaque activité. Comprendre et accepter ces règles, participer à leur évolution ou leur adaptation en milieu scolaire est une nécessité pour chacun, dans la perspective d'une citoyenneté en acte dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques.

Elle offre aux élèves la possibilité d'acquérir certaines compétences significatives de cette appropriation culturelle. À l'issue de l'enseignement, **quatre compétences attendues des lycéens caractérisent le sens des expériences de cette composante culturelle de l'enseignement**. Elles peuvent se combiner dans une activité physique en respectant toutefois la signification fondamentale de celle-ci :

- "Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée". La performance est ici entendue au sens général de réalisation ;
- "Adapter ses déplacements aux différents types d'environnements" ;
- "Concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique" ;
- "Conduire un affrontement individuel et/ou collectif".

Une même activité physique peut permettre de construire une ou plusieurs de ces compétences. Les programmes par niveau de classe spécifient des compétences dans les activités physiques, sportives et artistiques, en respectant et conservant les principes essentiels qui organisent chacune d'entre elles. Les documents d'accompagnement proposeront des exemples complémentaires de compétences attendues, dans le respect des formes scolaires des activités.

b) La composante méthodologique

La confrontation directe et étroite à la pratique des activités physiques implique l'acquisition de méthodes, d'attitudes, de démarches réflexives favorables aux apprentissages. Ces outils ne sont pas construits indépendamment de la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques, bien identifiées. Mais ils doivent être définis et transmis si l'on veut offrir aux lycéens la possibilité d'accéder aux savoirs qui permettent de conforter un projet personnel.

À l'issue de l'enseignement, **quatre compétences sont attendues des lycéens, et caractérisent cette composante méthodologique de l'enseignement** :

- "S'engager lucidement dans la pratique de l'activité". Les élèves apprennent à s'engager et se contrôler dans l'activité, à développer leurs ressources pour acquérir une meilleure connaissance de soi. Cette compétence implique de connaître et utiliser les méthodes de préparation à l'effort pour entrer dans une activité, de connaître et utiliser les règles de sécurité inhérentes à chacune, de connaître le matériel et de l'utiliser de façon appropriée. Les élèves s'engagent dans l'activité en prenant des risques tout en assurant leur propre sécurité et celle des autres. Elle suppose aussi de répartir son effort dans l'activité, par exemple entre des phases d'effort et de récupération. Après l'activité, elle suppose de réguler son niveau d'énergie pour aborder dans le calme d'autres

situations. Les élèves construisent ainsi une hygiène de vie.

- "**Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement**". Les élèves apprennent à conduire individuellement et/ou collectivement une séquence d'apprentissage, à planifier un programme de transformation sur un aspect technique précis, à planifier un entraînement sur un temps plus long, à concevoir et mener un programme de préparation physique.

- "**Mesurer et apprécier les effets de l'activité**". Les élèves apprennent à mesurer et apprécier les effets de leur action, de celle des autres. Pour eux-mêmes, ils apprennent à éprouver les conséquences de l'activité, à construire des repères extéroceptifs et proprioceptifs. Par l'observation des autres, ils parviennent à distinguer les conduites d'apprentissage efficaces.

- "**Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif**". Les élèves apprennent à échanger dans un groupe en respectant ou en construisant des règles collectives d'organisation de la classe ou du groupe de travail, à porter un regard critique sur les excès inhérents à la pratique de certaines formes d'activités, à construire une opinion sur le sport, etc. Les élèves peuvent aussi commenter les performances des sportifs de haut niveau afin de devenir des spectateurs lucides et éclairés.

Chaque activité physique, sportive et artistique permet de construire à des degrés divers les quatre compétences de la composante méthodologique.

c) Des aménagements ponctuels

Ces composantes, culturelle et méthodologique, constituent les fondements de l'éducation physique et sportive. En fonction des types d'enseignement, elles peuvent donner lieu à des aménagements.

- Pour **l'enseignement commun** des classes de seconde, première et terminale, elles structurent le programme et donnent lieu à la programmation de toutes les compétences.

- Pour **l'enseignement de détermination** de la classe de seconde, la composante méthodologique se complète d'une dimension réflexive plus approfondie. Pendant une séquence de travail dirigé, à partir d'une pratique effective, les élèves sont invités à développer des interrogations, des réflexions qui permettent de mettre en relation la pratique physique et des supports théoriques, et ainsi d'adopter une démarche technologique.

Trois compétences sont attendues des lycéens concernés et complètent la dimension méthodologique :

- "**Identifier les déterminants biologiques de la performance**" permet d'initier au fonctionnement corporel en situation d'activité physique.

- "**Identifier les déterminants psychologiques de la performance**" permet d'initier aux indicateurs des progrès dans l'apprentissage des activités.

- "**Analyser lucidement l'évolution des cultures corporelles**" permet d'initier à l'analyse historique et culturelle des activités physiques.

Pour **l'enseignement d'option facultative** des classes de seconde, de première et de terminale, les composantes culturelle et méthodologique sont centrées sur le thème de la préparation et de la réalisation d'une performance dans les activités choisies.

L'enseignement consiste en une spécialisation sportive ou artistique. Les compétences programmées reprennent certaines compétences des enseignements communs en les approfondissant :

- "**Réaliser une performance individuelle et collective en fonction d'une échéance**".

- "**Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité**".

- "**Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement**".

3 - Deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques

En fonction des caractéristiques régionales et locales, des choix de l'équipe pédagogique, des décisions de l'enseignant, les activités physiques programmées sont très diverses. Afin d'assurer une homogénéité nationale et de respecter les particularités locales, deux ensembles d'activités sont proposés : **un ensemble commun et un ensemble complémentaire**.

a) Ensemble commun

Il est constitué **des activités les plus fréquemment enseignées** dans les établissements scolaires.

L'enseignement s'appuiera de façon prioritaire sur ces activités : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée.

b) Ensemble complémentaire

S'il est souhaitable de tendre vers une harmonisation des activités physiques enseignées, il est aussi nécessaire de **favoriser l'innovation locale**. C'est pourquoi d'autres activités sont proposées : activités de cirque, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, musculation, tir à l'arc, etc.

Les activités de cet ensemble complémentaire constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc.). Certaines activités de l'ensemble complémentaire peuvent aussi constituer le support de séquences d'enseignement (relaxation, étirements, etc.). Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités.

4 - Indications pratiques pour la lecture des programmes

a) Un plan unique de présentation

Les programmes de chaque classe et de chaque type d'enseignement sont présentés en adoptant un plan unique de présentation :

Préambule

I. Objectifs

II. Composantes de l'enseignement

III. Programmes

IV. Compétences attendues

V. Aspects méthodologiques de mise en œuvre

VI. Évaluation

b) Des programmes par activité physique

Dans la partie consacrée aux programmes et ses annexes, les activités physiques de l'ensemble commun et de l'ensemble complémentaire sont présentées selon les principes suivants :

- **Chaque activité physique est utilisée en référence à la compétence culturelle qu'elle sollicite de façon prioritaire**, par exemple : produire une performance en triathlon athlétique, en natation sportive, maîtriser ses déplacements en course d'orientation, concevoir et réaliser un projet artistique en danse, s'affronter pour gagner un rapport de force en judo ou au badminton.

- **Chaque activité physique enseignée implique de travailler les quatre compétences méthodologiques**.

- Des fiches par activité figurent en annexe (ensemble complémentaire) comme références provisoires. Elles proposent des situations caractéristiques de chaque niveau de classe dans lesquelles les compétences sont sollicitées. Une compétence attendue résume ce qu'il est essentiel d'atteindre dans cette activité. Elle correspond aux compétences du programme qui sont spécifiées dans l'activité physique concernée.

- Pour chacune de ces situations sont définies les connaissances à acquérir (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux). Elles sont structurées en niveaux à atteindre pour organiser une progressivité tout au long du cursus. En résumé, les programmes par activité sont présentés selon un modèle unique qui garantit une homogénéité :

ACTIVITÉ	COMPÉTENCES ATTENDUES	CLASSE ET NIVEAU	
CONNAISSANCES			
INFORMATIONS		PROCÉDURES	
	Techniques et tactiques	Connaissance sur soi	Savoir-faire sociaux
SITUATION PROPOSÉE			

Remarque : Dans l'enseignement de détermination et l'option facultative, les connaissances sont présentées sous la forme de thèmes d'étude.

III - Indications de programmation

Dans le respect de l'autonomie des équipes pédagogiques, mais afin de garantir une homogénéité nationale de la formation, des niveaux de connaissances et une programmation minimale exigible sont proposés.

1 - Niveaux de connaissances

En classe de seconde, les élèves sont issus d'établissements très divers. La nature des activités physiques pratiquées antérieurement, la quantité de pratique effective, l'expérience et les connaissances acquises, le niveau atteint, les projets personnels sont autant de raisons de divergences entre les élèves.

Par ailleurs, malgré la stabilisation de certains prérequis en classe de seconde, les élèves du cycle terminal présentent aussi des niveaux différents lorsqu'ils sont confrontés aux enseignements obligatoires qui seront évalués au baccalauréat.

Les programmes prennent en compte ces différences sur l'ensemble du cursus pour caractériser les compétences attendues des élèves en fonction du niveau de connaissances atteint.

a) Indications pour la classe de seconde

La classe de seconde correspond à un moment de stabilisation des connaissances et des compétences acquises au collège. Elle constitue aussi un temps de détermination pour les choix ultérieurs. À l'issue de cette classe, chaque élève devra disposer des connaissances requises dans les activités choisies qui stabilisent les acquisitions antérieures, réduisent les disparités entre les élèves issus de collèges différents, et préparent le cycle terminal. Si une activité physique est de nouveau programmée, ces prérequis seront régulièrement revus et stabilisés dans les classes du cycle terminal.

Les programmes de la classe de seconde proposent, pour les activités de l'ensemble commun et de l'ensemble complémentaire, les connaissances prérequis avant de s'engager dans le cycle terminal.

b) Indications pour le cycle terminal

Le cycle terminal correspond à un moment d'acquisition de connaissances plus approfondies dans les activités physiques choisies. Cette acquisition est une des bases de la réussite lors des épreuves d'évaluation au baccalauréat.

Pour chaque activité physique des deux ensembles, le programme fournit deux niveaux de connaissances : un niveau minimal exigible, un niveau maximal laissé à l'initiative des enseignants.

- Le premier est un niveau imposé qui doit être acquis dans les activités physiques programmées. Il définit le socle commun de connaissances des classes du cycle terminal, et correspond aux acquisitions minimales d'un lycéen physiquement éduqué. Il est conçu de façon pragmatique afin qu'il soit accessible dans le temps imparti à la discipline. Pour assurer ce niveau, les élèves disposent des deux années du cycle terminal. Il garantit une homogénéité de l'éducation physique et sportive au niveau national, ce qui est essentiel, notamment lorsque l'élève change d'établissement.

- Le second niveau concerne les élèves qui ont déjà acquis le premier niveau de connaissances. L'enseignant décide d'y engager les

élèves, en fonction de leurs capacités, de leurs goûts, des choix locaux. Ce deuxième niveau permet de ne pas enfermer les élèves dans un seul niveau d'acquisition et de différencier les enseignements. Il prépare les élèves à une plus grande autonomie dans les activités physiques choisies.

Deux niveaux de connaissances sont donnés dans les programmes des trois types d'enseignement.

c) Indications générales

Les fiches par activité constituent une référence nationale et un guide pour les enseignants et les équipes pédagogiques. Cette référence s'appuie sur des travaux menés par des experts dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques. Les propositions sont suffisamment approfondies et précises pour correspondre, autant que faire se peut, aux pratiques quotidiennes d'enseignement. Une clarification du discours a été tentée pour rendre les programmes lisibles autant de la communauté professionnelle que des usagers, élèves et parents d'élèves. Les activités physiques choisies et les connaissances programmées sont des repères nécessaires. Il revient aux enseignants et aux équipes pédagogiques d'intégrer ces éléments du programme et d'étudier les conditions de leur appropriation par les élèves. Cette référence nationale sera susceptible d'évoluer en fonction de l'évaluation de l'implantation des programmes, et de l'analyse produite par les équipes pédagogiques.

Les documents d'accompagnement des programmes développeront dans les activités programmées, les enjeux éducatifs de l'activité, les relations entre les compétences, les connaissances, un approfondissement de séquences d'enseignement. Ce sont autant d'éléments qui peuvent aider à résoudre les problèmes concrets rencontrés par les enseignants.

2 - Programmation minimale exigible

a) Programmation annuelle

Pour chaque niveau du cursus, les équipes pédagogiques choisiront trois activités au moins afin d'offrir une programmation polyvalente et équilibrée.

- Deux d'entre elles au moins seront issues de l'ensemble commun. Selon les choix de l'équipe pédagogique, une ou plusieurs activités seront choisies, soit dans l'ensemble commun, soit dans l'ensemble complémentaire.

- Chaque activité est finalisée par les compétences de la composante culturelle.

- Chaque activité permet de solliciter les compétences de la composante méthodologique.

- Parmi ces activités, une au moins sera collective.

- Lors de la programmation, l'équipe pédagogique portera une attention particulière à la recherche d'une participation maximale des lycéennes aux enseignements.

- Ces choix devront être explicités et argumentés auprès de la communauté scolaire, et en premier lieu auprès des élèves.

b) Programmation sur l'ensemble du cursus

Les équipes pédagogiques puiseront dans les deux ensembles les activités proposées afin d'offrir une programmation polyvalente et équilibrée au cours du cursus de formation, et d'atteindre les quatre compétences de la composante culturelle du programme.

IV - Évaluation

L'évaluation des compétences et des connaissances permet aux enseignants d'affecter une note d'éducation physique et sportive lors des échéances trimestrielles. Le cas particulier de l'évaluation aux examens sera traité ultérieurement.

Dans les activités physiques issues de l'ensemble commun et l'ensemble complémentaire, l'évaluation des compétences se réalise de façon globale à partir de l'observation de l'élève dans une situation proposée par le programme.

Toutes les connaissances du programme ne seront pas évaluées à cette occasion. Si l'enseignement de telle ou telle catégorie de connaissances (informations, techniques et tactiques, etc.) prend souvent la forme d'un travail approfondi à l'occasion de tâches précises, voire formelles, il ne peut en aucun cas aboutir à une évaluation isolée de la compétence globale.

Sur la base des connaissances programmées, l'équipe des enseignants de l'établissement choisira collectivement les situations, les barèmes et les critères qui permettent de vérifier que les huit compétences ont été acquises par les élèves.

Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale de ces compétences en quelques niveaux (par exemple : très bien, bien, satisfaisant, faible, très faible) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.

Les programmes sont accessibles à tous les élèves. L'évaluation doit être un outil homogène et cohérent pour tous. Compte tenu de la spécificité de la discipline et des différences qui peuvent exister entre les garçons et les filles, il conviendra de moduler l'évaluation en construisant, par exemple, des barèmes différents pour les uns et les autres.

V - Enseignements optionnels

Deux enseignements optionnels complètent l'enseignement commun : l'enseignement de détermination de la classe de seconde, et l'option facultative des classes de seconde, première et terminale.

1 - Enseignement de détermination (classe de seconde)

L'objectif de l'enseignement de détermination est d'offrir aux élèves une formation pratique, exigeante et rigoureuse dans le domaine général des activités physiques, sportives et artistiques. Cet enseignement offre aux élèves des perspectives d'approfondissement personnel et de qualification. Il peut conduire à des études post-bac courtes ou longues dans l'enseignement supérieur qui orientent vers les métiers du sport. Il reste une formation générale et peut donc aussi faciliter l'accès à d'autres études. Pendant les cinq heures hebdomadaires qui lui sont consacrées en classe de seconde, les lycéens acquièrent les éléments d'une culture spécialisée dans une variété d'activités puis approfondissent l'étude d'une ou deux activités.

Trois types d'enseignement sont proposés :

- Durant trois heures hebdomadaires, une diversification ou un approfondissement des activités pratiquées dans l'enseignement commun est proposé. Ce travail ne peut en aucun cas se limiter à un entraînement sportif dans une seule activité. Lorsque cela est possible, deux ou trois activités complémentaires de l'enseignement commun sont programmées. Lorsque cela n'est pas possible (problèmes inhérents aux installations), les activités de l'enseignement commun sont reprises. Les acquisitions se font en référence aux compétences et aux connaissances requises dans l'enseignement commun et permettent d'adopter une démarche technologique.

- Durant une heure hebdomadaire, une analyse réflexive est conduite sur les activités ou sur l'engagement personnel dans celles-ci. Le choix des activités est laissé à l'initiative des enseignants. Cet approfondissement sur le pôle de l'analyse réflexive vient compléter la composante méthodologique.

- Durant une heure hebdomadaire, une spécialisation est proposée. Elle se développe dans une ou deux activités physiques. Lorsque cela est possible, le choix de l'activité s'appuie sur les motivations et les goûts des élèves. Les composantes culturelle et méthodologique sont développées dans le sens d'une meilleure maîtrise de l'entraînement.

2 - Enseignement d'option facultative

L'objectif de l'enseignement d'option facultative d'éducation physique et sportive est **d'optimiser une performance** dans une ou deux activités physiques en classe de seconde et pendant le cycle terminal. Par cet enseignement, les lycéens acquièrent les éléments d'une culture spécialisée dans une ou deux activités.

En classe de seconde, puis durant le cycle terminal, l'enseignement est structuré par les composantes culturelle et méthodologique sur le thème de l'entraînement sportif. Des connaissances prérequisées sont proposées en seconde. Deux niveaux sont proposés pour le cycle terminal.

VI - Mise en œuvre de l'éducation physique et sportive

1 - Inaptitudes partielles

Certains élèves montrent des inaptitudes partielles et/ou temporaires qui constituent autant de cas particuliers. Les élèves doivent cependant avoir la **même opportunité de participer** à l'enseignement de l'éducation physique et sportive et d'accéder aux contenus des programmes de la discipline.

Les équipes pédagogiques, en concertation avec le médecin scolaire et avec le conseil d'administration de l'établissement, décident de la **participation effective** des élèves. Elles procèdent à des adaptations du programme en fonction des particularités des élèves. Ces élèves pourront être intégrés au processus d'évaluation dans la mesure où ils peuvent progresser sur certains aspects du programme.

2 - Association sportive

Les programmes d'éducation physique et sportive trouvent une continuité dans les activités développées par l'association sportive de l'établissement. Cette association n'est pas le lieu de l'appropriation des programmes. Mais **les élèves y sont aussi confrontés aux objectifs de la discipline**, tant par l'accès au patrimoine des activités physiques, que par la mobilisation des ressources pour rechercher l'efficacité de l'action individuelle et collective, l'acquisition de compétences et de connaissances pour poursuivre un développement personnel, la spécialisation dans le domaine des activités physiques.

3 - Espaces souhaitables

La mise en œuvre des compétences et connaissances des programmes d'éducation physique et sportive nécessite **des espaces couverts suffisants** en relation à l'effectif des élèves concernés et **une offre variée d'installations sportives de plein air** :

- "**Réaliser une performance mesurée**" nécessite des stades d'athlétisme avec une piste, des sautoirs collectifs, des aires collectives de lancer, un accès aux piscines, des sites artificiels d'escalade, des aires de tir à l'arc, des salles de musculation, etc.
- "**Adapter ses déplacements aux différents types d'environnements**" suppose un accès aux aires naturelles (course d'orientation), aux falaises (escalades), un accès aux piscines, aux aires de jeux, aux sites nautiques (canoë, voile, planche à voile, etc.).
- "**Concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique**" suppose un accès aux gymnases, aux praticables de danse ou de gymnastique, et l'usage de matériels spécifiques (gymnastique acrobatique, activités de cirque, etc.).
- "**Coopérer, conduire un affrontement individuel et/ou collectif**" suppose l'accès aux grands et petits terrains de jeu, aux salles de sports collectifs, aux salles de badminton et de tennis de table, aux salles de combat, etc.

VII - Relations aux autres disciplines scolaires

L'éducation physique et sportive entretient des relations avec d'autres disciplines ou des technologies communes à l'ensemble des disciplines. Lorsque cela est possible, les enseignants en relation avec leurs collègues participent à **une approche interdisciplinaire** et peuvent apporter leur concours aux travaux personnels encadrés. Quelques exemples sont ici proposés.

1 - Sciences de la vie et de la Terre

L'éducation physique et sportive est un moyen efficace de mettre en valeur un enseignement concernant l'hygiène, la consommation de stupéfiants et l'importance d'une alimentation équilibrée. Elle permet de comprendre les conséquences d'une vie sédentaire et les bénéfices à court et long terme de la pratique des activités physiques. Par un travail sur les déterminants de l'effort, par 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.

2 - Arts

Par un travail spécifique sur le corps, l'espace, le rythme, l'imaginaire, l'éducation physique et sportive favorise **le développement d'une aisance motrice relayée dans les enseignements artistiques** ou les ateliers d'expression artistique (danse, théâtre, etc.). La construction d'un projet créatif personnel ou collectif, la découverte du patrimoine chorégraphique, à l'initiative des professeurs d'éducation physique et sportive, sont des éléments susceptibles d'enrichir la présentation de ces thèmes dans les enseignements de la danse. La création et la réalisation d'une chorégraphie permettent d'établir des liens avec la musique. La symbolisation, la narration inhérentes à certaines activités physiques artistiques sont l'occasion de relations avec les arts dramatiques.

2 - Éducation civique, juridique et sociale

L'éducation physique et sportive permet aux élèves d'assumer les conséquences de leurs actions, de se sensibiliser aux effets de leurs actions sur l'environnement, d'éprouver leur considération à l'égard des autres. Elle développe l'esprit d'initiative, l'autonomie, l'autodiscipline, la capacité de travailler seul ou en équipe, la capacité de mobiliser des connaissances pour résoudre des problèmes de la vie quotidienne. Elle facilite la prise en compte des différences entre les personnes et développe une sensibilité positive à l'égard de ces différences. Les activités collectives rendent nécessaire l'adoption d'une conduite citoyenne et l'identification des tricheries et des dérives possibles dans leur pratique. Les lycéens comprennent aisément les règles sportives et sociales qui délimitent et régulent les affrontements susceptibles de dégénérer en violence. Enfin, elle aide à **construire un système de valeurs** en permettant de faire face aux problèmes d'ordre éthique rencontrés dans la vie quotidienne. Ces questions permettent d'enrichir l'enseignement de l'éducation civique, juridique et sociale.

4 - Histoire, sciences économiques et sociales

L'éducation physique et sportive joue un rôle important dans **l'initiation aux loisirs et la professionnalisation**. Le développement d'opportunités professionnelles dans le domaine du sport de la danse et des loisirs, la diversité des diplômes pré-professionnels et académiques dans ces domaines montre que l'éducation physique joue un rôle dans le domaine de l'éducation économique et sociale. Par ailleurs, l'évolution des règles sportives, leur différenciation selon les contextes historiques et sociaux, plus généralement **l'histoire sociale des activités physiques**, sportives et artistiques, enrichissent les enseignements de l'histoire et des sciences

économiques et sociales.

5 - Technologies d'information et de communication

Les technologies d'information et de communication pour l'enseignement sont susceptibles d'améliorer l'efficacité et la qualité de l'enseignement et l'engagement des élèves. Appliquées à l'éducation physique et sportive, elles facilitent une **appropriation personnalisée du savoir**, par un accès progressif aux processus de formation en autonomie et d'apprentissage individualisé. Une initiation à l'analyse de la performance et de la pratique physique permet aux élèves de conduire leur travail de façon autonome (ex : matériels de biofeedback). Elle peut se compléter d'une initiation au développement de la communication au sein de la classe, dans et hors de l'établissement (utilisation de l'Internet). Pendant les enseignements, 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.

Ces technologies favorisent aussi l'**accès à des fonds documentaires numérisés**, comme les banques de données d'images, de schémas et de vidéo essentielles dans l'analyse des activités physiques, sportives et artistiques, comme les banques d'images et de données sur l'intervention en milieu scolaire. Elles permettent aussi l'**utilisation des logiciels de soutien** à l'intervention de l'enseignant qui favorisent l'utilisation de données prises en direct sur le terrain, ou de logiciels "experts" dans une gamme étendue d'activités physiques applicables aux groupes (pour l'enseignant) ou applicables à une personne (travail autonome de l'élève).

VIII - Tableau récapitulatif de l'éducation physique et sportive au lycée

I - L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CLASSE DE SECONDE		
Nature des enseignements	Contenus de l'enseignement	Horaires/élèves
Enseignement commun	1 type d'enseignement 4 connaissances (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux) 2 composantes culturelle et méthodologique de l'enseignement 8 compétences attendues 2 ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques 1 niveau de connaissances prérequis 3 activités au moins par année	2 heures hebdomadaires
Enseignement de détermination	3 types d'enseignement : 1 diversification ou approfondissement des enseignements communs (composantes culturelle et méthodologique, démarche technologique) dans 2 ou 3 activités complémentaires 1 spécialisation et entraînement sportif dans 1 ou 2 activités 1 analyse réflexive approfondie dans des activités laissées au choix (approfondissement méthodologique)	5 heures hebdomadaires
Enseignement d'option facultative	1 type d'enseignement : spécialisation sportive 3 compétences (approfondissement des composantes culturelle et méthodologique) 2 activités (individuelle et collective)	3 heures hebdomadaires

II - L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DANS LE CYCLE TERMINAL		
Nature des enseignements	Contenus de l'enseignement	Horaires/élèves
Enseignement commun	1 type d'enseignement 4 connaissances (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux) 2 composantes de l'enseignement 8 compétences attendues 2 ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques 2 niveaux de connaissances (exigible/libre) 3 activités au moins par année	2 heures hebdomadaires
Enseignement d'option facultative	1 type d'enseignement : entraînement sportif (approfondissement des composantes culturelle et méthodologique) 1 ou 2 activités (individuelle ou collective) 2 niveaux de connaissances	3 heures hebdomadaires

ENSEIGNEMENT COMMUN

En classe de seconde, les élèves ont assuré les prérequis nécessaires dans les activités physiques, sportives et artistiques choisies. Pour autant en classe de première, la **diversité subsiste** en fonction des goûts, des motivations, des projets personnels à l'égard de l'éducation physique et sportive. Les programmes de la classe de première, et plus généralement du cycle terminal (première et terminale des voies générale et technologique, et terminale de la voie professionnelle), doivent prendre en compte cette diversité et

garantir une certaine homogénéité de la formation disciplinaire.

I - Objectifs

En classe de première, l'enseignement obligatoire n'a pas pour objectif de former des spécialistes de telle ou telle activité physique ni d'orienter les élèves vers des voies de professionnalisation aux métiers du sport. Il s'inscrit dans le cadre d'une formation corporelle générale. Il est construit sur des objectifs identiques à ceux de la classe de seconde, mais vise une maîtrise plus approfondie de l'engagement dans les activités physiques, une prise en charge du développement personnel, l'implication plus affirmée dans les collectifs. L'objectif est de poursuivre l'acquisition des **connaissances réparties en deux niveaux** : le premier niveau est considéré comme le **minimum exigible** pour le cycle terminal dans les activités choisies ; le deuxième constitue une **offre libre** permettant aux élèves les plus affirmés d'approfondir leurs acquisitions.

II - Composantes de l'enseignement

Il s'agit de doter les élèves de l'outillage nécessaire pour passer d'un engagement raisonné vers la recherche d'une organisation autonome dans les activités physiques. Ces deux composantes permettent aux lycéennes et aux lycéens d'accéder aux savoirs susceptibles de conforter un projet personnel, de garantir un épanouissement et un équilibre personnel à court terme, de favoriser un développement à plus long terme. Ces savoirs sont utiles pendant les études effectuées au lycée, et plus généralement tout au long de la vie.

1 - La composante culturelle

Elle permet de confronter les élèves à la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, à certaines de leurs pratiques sociales, de les faire accéder à la signification culturelle de chacune, de provoquer leur adaptation aux situations spécifiques qu'elles proposent. Ainsi l'enseignement prend appui sur ce patrimoine national et régional, dans ses dimensions passées et actuelles. Cette appropriation est significative d'un lycéen culturellement et physiquement éduqué. Les règles constitutives et les codes régissant les activités physiques, déterminent l'enjeu culturel et didactique de chaque activité. Comprendre et accepter ces règles, participer à leur évolution ou leur adaptation en milieu scolaire est une nécessité pour chacun, dans la perspective d'une citoyenneté en acte dans le domaine des activités physiques, sportives et artistiques.

Elle offre aux élèves la possibilité d'acquérir certaines **compétences significatives de cette appropriation culturelle**. À l'issue de l'enseignement, quatre compétences attendues des lycéens caractérisent le sens des expériences de cette composante culturelle de l'enseignement. Elles peuvent se combiner dans une activité physique en respectant toutefois la signification fondamentale de celle-ci : **réaliser une performance mesurée à une échéance donnée, adapter ses déplacements aux différents types d'environnements, concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique, conduire un affrontement individuel et/ou collectif**.

En fonction des choix de l'équipe pédagogique, et de ceux de l'enseignant, les activités peuvent être différentes de celles qui sont programmées en seconde. Si cela n'est pas possible, la reprise des mêmes activités favorise l'approfondissement des acquisitions.

2 - La composante méthodologique

La confrontation directe et étroite à la pratique des activités physiques implique l'acquisition de méthodes, d'attitudes, de démarches réflexives favorables aux apprentissages. Ces outils ne sont pas construits indépendamment de la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques bien identifiées.

À l'issue de l'enseignement, **quatre compétences sont attendues des lycéens**, et caractérisent cette composante méthodologique de l'enseignement : **s'engager lucidement dans la pratique de l'activité, se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement, mesurer et apprécier les effets de l'activité, se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif**.

La sollicitation de ces compétences engage les lycéens du cycle terminal vers une prise en charge autonome de leur vie corporelle. Cette perspective permet de prévenir le risque d'abandon de toute pratique physique après le lycée et peut avoir des effets positifs à plus long terme sur la santé et le style de vie.

III - Programmes

En classe de première, l'enseignement procède par approfondissement progressif des compétences. Cette approche ne se réalise pas cependant aux dépens d'une spécialisation ou d'une réduction de la diversité des compétences travaillées. Par ailleurs, les compétences de la composante méthodologique sont articulées de façon plus précise aux activités pratiquées. Comme en classe de seconde, les programmes se structurent autour de deux éléments : les deux ensembles d'activités physiques, et l'ensemble des connaissances exigibles dans ces activités.

1 - Deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques

Au lycée, les activités proposées peuvent être scindées en deux parties : l'ensemble commun et l'ensemble complémentaire.

a) Ensemble commun

Les **compétences sont développées en priorité dans les activités les plus pratiquées** dans les établissements scolaires : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée.

b) Ensemble complémentaire

En fonction des choix de l'équipe pédagogique, **les compétences peuvent aussi être sollicitées dans d'autres activités**, par exemple : activités de cirque, activités de développement musculaire, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, tir à l'arc, etc.

Les activités de cet ensemble complémentaire constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc). Certaines activités de l'ensemble complémentaire peuvent aussi constituer le support de séquences d'enseignement (relaxation, étirements, etc). Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités.

2 - Connaissances du programme

Dans chacune des activités, des connaissances sont proposées. Comme en classe de seconde, la diversité des connaissances est structurée **par quatre types de connaissances** valables quelle que soit l'activité choisie. Les élèves acquièrent des informations, des techniques et des tactiques, des connaissances sur soi, des savoir-faire sociaux.

Les connaissances programmées en classe de première viennent approfondir les prérequis de la classe de seconde. Le programme

comporte deux niveaux de connaissances. Ces deux niveaux permettent de situer le degré d'acquisition des compétences du programme.

a) Le premier est un niveau imposé.

Il doit être nécessairement acquis dans les activités physiques programmées. Il définit le socle commun des connaissances de la classe de première, et plus généralement du cycle terminal. Il correspond aux **acquisitions minimales d'un lycéen physiquement éduqué**. Il est conçu de façon pragmatique afin qu'il soit accessible dans le temps imparti à la discipline. Les élèves peuvent y accéder dès la classe de première. L'année de terminale constituera une deuxième occasion d'assurer ce niveau. Il garantit une homogénéité de l'éducation physique et sportive au niveau national, ce qui est essentiel particulièrement lorsque l'élève change d'établissement.

b) Le second est un niveau libre.

Il concerne les élèves qui ont déjà acquis le premier niveau de connaissances. L'enseignant décide d'y engager les élèves en fonction de leurs capacités, de leurs goûts, des choix locaux. Ce deuxième niveau permet de ne pas enfermer les élèves dans un seul niveau d'acquisition et de différencier les enseignements. Il prépare les élèves à **une plus grande autonomie dans les activités physiques** choisies, et permet d'engager certains sur une voie de spécialisation sportive.

Les connaissances sont détaillées dans les deux ensembles d'activités : ensemble commun et ensemble complémentaire. Annexées au programme de première, deux fiches sont proposées par activité. Elles caractérisent le niveau exigible et le niveau libre des connaissances. Chacune propose :

- le rappel des compétences attendues dans cette activité à l'issue de l'apprentissage ;
- une situation caractéristique de l'activité à ce niveau de classe, qui permet de mobiliser les compétences ;
- les connaissances qui correspondent soit au niveau exigible, soit au niveau libre.

Les situations proposées sont des exemples de mise en œuvre. Elles ont une valeur indicatrice. Les enseignants peuvent choisir les situations les plus appropriées aux élèves, aux circonstances locales, en fonction de leurs centres d'intérêt ou de ceux de leurs élèves.

Les activités qui ne sont pas traitées dans ce programme feront l'objet d'une publication complémentaire. Si les équipes pédagogiques et les enseignants choisissent de programmer une activité qui n'apparaît pas dans ces deux listes, il leur appartient de fonder leurs choix et de suivre le canevas proposé pour élaborer les connaissances à transmettre.

Les documents d'accompagnement des programmes développeront dans les activités programmées, les enjeux éducatifs de l'activité, les relations entre les compétences, les connaissances et des illustrations de séquences d'enseignement. Ce sont autant d'éléments qui peuvent aider à résoudre les problèmes concrets d'enseignement.

IV - Compétences attendues

En classe de première (et plus généralement dans le cycle terminal), dans les activités physiques programmées, on engage par exemple les élèves à atteindre deux niveaux :

Volley

Niveau 1. Obtenir le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en place d'une organisation collective : l'équipe attaque la cible à partir du service et enrichit les alternatives d'attaque en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif avec des vitesses et des axes différents. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.

Niveau 2. Obtenir le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs. Ils sont fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gêner la mise en place confortable de la défense, à la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.

Hand-ball

Niveau 1. Obtenir le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente des positions d'ailiers et d'arrières, face à une défense individualisée et organisée en deux lignes. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.

Niveau 2. Obtenir le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant un(e) ou deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu entre 6m et 12m. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.

Rugby

Niveau 1. Obtenir le gain d'une rencontre par la mise en place d'une organisation collective qui privilégie l'enchaînement d'actions par relais avec ou sans regroupements, et "déblayages" après blocage du joueur qui a perforé pour surpasser une défense collective en ligne qui veut reconquérir le ballon. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.

Niveau 2. Obtenir le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement, en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement pour créer et exploiter un surnombre ; fixer et donner dans l'intervalle ou percuter, libérer ; passer à des joueurs en mouvement qui avancent. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.

Badminton

Niveau 1. Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la production de frappes variées en direction, en longueur et en hauteur pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.

Niveau 2. Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la précision et la puissance des frappes ainsi que les variations de rythme et la désinformation dans la production des trajectoires pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.

Tennis de table

Niveau 1. Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.

Niveau 2. Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Jouer sur les rotations qu'ils associent à des accélérations et des placements de balle pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur (prise d'initiative) et conclure.

Haies

Niveau 1. Préparer et réaliser deux 150m haies chronométrés dans la même séance dans des conditions réglementées, dans le respect d'un projet de course, en créant et conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacles, des deux jambes, et sans ralentissements nets.

Niveau 2. Préparer et réaliser deux 150m haies chronométrés dans la même séance dans des conditions réglementées et dans le respect d'un projet de course, en créant et conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacles, des deux jambes, et avec limitation maximale de la décélération qui accompagne le franchissement.

Triathlon

Niveau 1. Répartir et coordonner dans un temps donné, individuellement et collectivement, différentes périodes d'effort, d'échauffement, de récupération et d'organisation pour réaliser la meilleure performance globale.

Niveau 2. Répartir et coordonner dans un temps donné, individuellement et collectivement, différentes périodes d'effort, d'échauffement, de récupération et d'organisation pour réaliser la meilleure performance globale, de façon non aléatoire.

Natation (course)

Niveau 1. Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, alternée-simultanée.

Niveau 2. Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires.

Natation (sauvetage)

Niveau 1. Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion, une série d'obstacles variés et disposés régulièrement sur le parcours. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un objet préalablement immergé.

Niveau 2. Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un mannequin préalablement immergé.

Gymnastique artistique

Niveau 1. Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments, en accord avec un support rythmique choisi, en intégrant les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

Niveau 2. Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents, en accord avec un support rythmique choisi, en intégrant les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.

Gymnastique acrobatique

Niveau 1. Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical imposé, en articulant les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

Niveau 2. Concevoir, construire, réaliser collectivement devant un public élargi un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical libre, en intégrant les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

Escalade

Niveau 1. En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en directions (niveau 5a à 6a) afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.

Niveau 2. En tête, conduire son déplacement de manière fluide selon des itinéraires variés en directions et en volumes (niveau 5b à 6b) afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes.

Course d'orientation

Niveau 1. Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes "intérieures" pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes en milieu boisé partiellement connu, puis calculer son temps moyen au kilomètre.

Niveau 2. Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes "intérieures" et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins inconnu, puis apprécier son temps par rapport aux autres.

Danse

Niveau 1. Proposer un traitement chorégraphique qui questionne de façon personnelle dans des registres moteurs propres à la danse une démarche de composition identifiée dans une œuvre. Baliser dans le temps imparti les différentes étapes (appropriation, remise en question, composition, répétition) et alterner les différents rôles (chorégraphe, danseur, spectateur).

Niveau 2. Créer et représenter une chorégraphie singulière et originale pour une échéance donnée en assumant une prise de risque dans les choix personnels opérés.

Judo

Niveau 1. Affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique en situation de randori.

Niveau 2. Conduire l'affrontement de façon individualisée en situation de randori face à un adversaire.

Course en durée

Niveau 1. Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres seront précisément prévus et respectés.

Niveau 2. Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités aérobies, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Cirque

Niveau 1. Dans le cadre d'un numéro, se déplacer sur des agrès mobiles tout en préservant la continuité du jonglage. Associer des formes de jonglage et des formes corporelles. S'approprier les codes de base lors de la construction et de la représentation d'un numéro. Expérimenter des formes de virtuosité et tenter d'y associer un style de personnage.

Niveau 2. Utiliser toutes les ressources du lieu d'évolution - espaces, engins, ressources sonores- et les interférences entre partenaires, pour provoquer l'adhésion des spectateurs à une création originale, où des personnages déploient différentes formes de virtuosité.

Boxe française

Niveau 1. Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'élaborer et d'optimiser un projet personnel s'adaptant à tout type de situation. Imposer son potentiel technique et tactique dans le respect strict des règles.

Niveau 2. Perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel adapté à toute situation. Imposer son potentiel technique et tactique dans le respect strict des règles.

Activités de développement musculaire

Niveau 1. Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévus et respectés.
Niveau 2. Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Stretching

Niveau 1. Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles (groupes musculaires plus différenciés. Exemples : deltoïde, ou chaînes musculaires entières).

Niveau 2. Choisir et réaliser une batterie d'étirements pour entretenir/développer son propre état de souplesse en fonction de ses caractéristiques individuelles et de son projet d'entraînement (réduire les tensions, augmenter son amplitude articulaire).

Relaxation

Niveau 1. Concevoir et réaliser des actions destinées à apprécier les effets kinesthésique, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son activité et répartir ses efforts.

Niveau 2. Concevoir et réaliser des actions destinées à limiter ses points faibles ou optimiser ses points forts dans la gestion de ses ressources neuro-musculaires. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité.

Gymnastique rythmique

Niveau 1. Avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 2 et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique dans le but de communiquer à autrui.

Niveau 2. Avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 4 ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique dans le but de communiquer à autrui.

Gymnastique aérobique ou step

Niveau 1. Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures typiques de la pratique step ou aérobique.

Niveau 2. Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir des éléments issus du step ou de l'aérobique et posant des problèmes de coordination et synchronisme.

Tir à l'arc

Niveau 1. Maîtriser le groupement de trois flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue.

Niveau 2. Assurer un score maximal en conservant en groupement maximal. Tirer de plus en plus loin. Analyser et remédier en feed-back permanent par rapport aux résultats et aux sensations.

NB : Dans chacune des activités, les compétences de la composante méthodologique sont travaillées.

V - Aspects méthodologiques de la mise en œuvre

1 - Programmation des activités

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

Dans la perspective d'une **homogénéité de la formation**, une harmonisation nationale est nécessaire. En classe de première, **au moins trois activités physiques, sportives et artistiques** seront choisies. Deux d'entre elles seront issues de l'ensemble commun. La ou les autres seront choisies soit dans l'ensemble commun, soit dans l'ensemble complémentaire. Parmi ces activités, une au moins sera collective. La programmation veillera à permettre aux lycéennes et lycéens un véritable engagement dans l'enseignement.

Ces activités seront choisies de manière à solliciter les compétences de la composante culturelle. Chaque activité permet de solliciter les compétences de la composante méthodologique.

Si l'une des compétences de la composante culturelle n'a pas été sollicitée de façon spécifique en classe de seconde, elle devra l'être durant la classe de première.

2 - Participation des élèves

On insiste particulièrement sur l'**engagement personnel** de l'élève dans l'activité physique retenue et l'**implication dans les différents collectifs**. Le plus souvent l'élève est invité à préciser son projet personnel dans l'activité, à identifier les relations entre les projets individuels et collectifs, au sein d'une équipe, d'un groupe de travail, de la classe, à exprimer ses choix, ses goûts.

Cet investissement dans l'activité et la vie de la classe peut donner lieu à une analyse plus raisonnée ou réflexive sur la pratique des activités. On incite notamment l'élève à réfléchir aux risques de blessures, aux excès possibles dans la pratique de certaines activités, etc.

Les élèves sont invités à participer à l'animation de certaines séquences de travail, à l'organisation de la classe. Cela peut constituer une garantie du maintien de la pratique de l'activité physique après le lycée.

3 - Relations interdisciplinaires

Dans le cadre du projet pédagogique, les **thèmes interdisciplinaires** et les relations avec d'autres disciplines seront développés. Les techniques d'information et de communication sont essentielles pour la poursuite de la prise en charge autonome du travail. Dans cette perspective, l'accès aux banques de données numérisées sera développé.

VI - Évaluation

En classe de première, comme de façon générale au lycée, on insiste sur la distinction entre l'évaluation formative qui fournit de façon continue des informations aux élèves sur l'évolution du processus d'acquisition, et l'évaluation sommative dont le but est de dresser le bilan des acquisitions.

Pour favoriser l'**évaluation formative**, on favorise les séquences de co-évaluation et d'auto-évaluation, l'élaboration de fiches individuelles de suivi de l'élève.

Diverses évaluations dans plusieurs activités permettent de dresser le **bilan des acquisitions** et préparent les élèves aux exigences de l'évaluation au baccalauréat. Pour l'organiser, les remarques établies pour l'évaluation en classe de seconde restent utiles :

- appréciation globale des compétences dans une situation d'activité physique
- choix des situations, des barèmes et des critères d'évaluation des compétences par l'équipe pédagogique

- épreuve d'évaluation organisée dès que possible par deux enseignants
- pas d'évaluation des connaissances isolée de la compétence globale.

Une **fiche de bilan** accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en quelques niveaux (par exemple : très bien, bien, satisfaisant, faible, très faible) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.

ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES, DE L'ENSEMBLE COMMUN

Ces documents sont au format PDF

Utilisez **ACROBAT READER 3.0.** (ou supérieur) gratuit et téléchargeable



Attention, il se peut que, sur certains écrans, les tableaux apparaissent de mauvaise qualité. Pour une lecture optimale, nous vous conseillons de les imprimer au format 100%.

<u>Volley-ball</u>	2 pages - 168 Ko
<u>Hand-ball</u>	2 pages - 145 Ko
<u>Rugby</u>	2 pages - 154 Ko
<u>Badminton</u>	2 pages - 153 Ko
<u>Tennis de table</u>	2 pages - 147 Ko
<u>Haies</u>	4 pages - 366 Ko
<u>Triathlon</u>	
<u>Natation (course)</u>	4 pages - 285 Ko
<u>Natation (sauvetage)</u>	
<u>Gymnastique artistique</u>	2 pages - 131 Ko
<u>Gymnastique acrobatique</u>	2 pages - 125 Ko
<u>Escalade</u>	2 pages - 160 Ko
<u>Course d'orientation</u>	2 pages - 161 Ko
<u>Danse</u>	2 pages - 120 Ko
<u>Judo</u>	2 pages - 103 Ko
<u>Course en durée</u>	2 pages - 109 Ko
<u>Cirque</u>	2 pages - 88 Ko
<u>Boxe française</u>	2 pages - 90 Ko
Activités de développement musculaire	
<u>Stretching</u>	2 pages - 160 Ko
<u>Relaxation</u>	2 pages - 92 Ko
<u>Gymnastique rythmique</u>	2 pages - 115 Ko
<u>Gymnastique aérobique ou step</u>	2 pages - 171 Ko
<u>Tir à l'arc</u>	2 pages - 171 Ko

OPTION FACULTATIVE

En classe de première (ou dans les ateliers de pratique des lycées professionnels), l'option facultative d'éducation physique et sportive est destinée à un **public diversifié** d'élèves issus des différentes sections de l'établissement. Comme en classe de seconde, les élèves qui s'y inscrivent ont des profils différents : sportifs, élèves motivés par une certaine quantité d'activité physique, élèves animés d'un plaisir de pratiquer, etc. Certains élèves peuvent ne pas avoir suivi l'enseignement d'option en classe de seconde. Cette situation peut tenir à la fois aux choix annuels des élèves et aux aménagements horaires prévus par l'établissement. Quelles que soient les potentialités dont ils disposent, ces élèves sont invités à pratiquer à un **niveau optimal de performance**.

I - Objectifs

Comme en classe de seconde, l'enseignement d'option facultative est une approche spécialisée fondée sur la pratique approfondie

d'une ou deux activités physiques, sportives et artistiques. Les activités sont choisies selon les deux modalités individuelle ou collective. Bien qu'il n'ait pas pour but la formation de compétiteurs ou l'entraînement de sportifs comme dans les activités extrascolaires, il vise toutefois l'engagement vers une **spécialisation**. L'objectif principal est de poursuivre l'approfondissement du processus de **préparation** et de réalisation d'une performance dans une activité spécifique. L'objectif complémentaire est de s'approprier les compétences et les connaissances nécessaires pour pratiquer et **s'entraîner de façon autonome** sur une période longue. Les élèves cherchent non seulement à mobiliser leur potentiel au meilleur niveau, mais aussi à améliorer de façon régulière leur prestation.

II - Composantes de l'enseignement

Les deux composantes culturelle et méthodologique sont approfondies.

1 - La composante culturelle

La pratique et la connaissance approfondies de l'activité choisie permettent d'améliorer la meilleure performance. La compétence de la composante culturelle de l'enseignement commun consacrée à la performance est de nouveau sollicitée : **réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée**.

Les élèves acquièrent une maîtrise soutenue des techniques ou tactiques face à des contraintes plus exigeantes ; ils acquièrent une connaissance raisonnée des règles et règlements, de l'évolution des techniques, des différentes formes sociales de l'activité.

2 - La composante méthodologique

La spécialisation permet aux élèves d'affiner les compétences d'ordre méthodologique. Dans cet enseignement, elles concernent toujours les stratégies de préparation et d'entraînement. Les deux compétences de la composante méthodologique de l'enseignement commun sont reprises : **maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité, se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement**. Dès que possible, on enseigne les outils qui permettent de mener une préparation et un entraînement de façon autonome.

III - Programmes

L'enseignement d'option facultative procède par approfondissement progressif de l'activité individuelle et de l'activité collective choisies. Le programme se structure autour de deux composantes : un ensemble libre d'activités physiques, des connaissances sous forme de thèmes d'étude, et réparties en deux niveaux de difficulté.

1 - Ensemble libre

Le choix des activités physiques est laissé à l'initiative de chaque établissement. L'équipe de l'établissement choisit les activités à programmer en fonction du projet pédagogique, des circonstances locales, de l'environnement matériel et naturel disponible. Les activités peuvent être choisies dans les ensembles commun et complémentaire fournis dans le texte de programme de l'enseignement commun, afin de permettre soit l'**approfondissement** d'une activité déjà programmée, soit la **découverte** d'une activité nouvelle. Il est toutefois souhaitable que les activités programmées pour l'enseignement d'option de la classe de seconde soient reprises en classe de première.

2 - Connaissances et thèmes d'étude

Pour les trois compétences sollicitées, des connaissances sont proposées. Elles sont présentées sous forme de thèmes d'étude.

Chaque compétence est assortie de plusieurs de ces thèmes.

L'équipe pédagogique et l'enseignant ont la liberté de choisir les situations appropriées pour illustrer chaque thème.

Par ailleurs, comme pour tous les enseignements du cycle terminal, le programme fournit deux niveaux de connaissances : un niveau minimal qui peut être considéré comme exigible, un niveau maximal laissé à l'initiative des enseignants.

- Le premier est un **niveau imposé** qui doit être acquis dans les activités physiques choisies. Il définit le minimum exigible en classe de première, et plus généralement pour le cycle terminal. Ainsi les élèves disposent des deux années du cycle terminal pour assurer ce niveau.

- Le second est un **niveau libre**. Il concerne les élèves qui ont déjà acquis le premier niveau de connaissances dans les activités choisies. L'enseignant décide d'y engager les élèves en fonction de leurs capacités, des choix locaux. Ce deuxième niveau permet de ne pas enfermer les élèves dans un seul niveau d'acquisition et de différencier les enseignements. Il accentue les exigences d'autonomie dans la préparation et l'entraînement aux activités physiques choisies.

Les tableaux qui suivent proposent les compétences, les connaissances et thèmes d'étude correspondants, le niveau minimal exigible et le niveau libre.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES ET THÈMES D'ÉTUDE NIVEAU 1
Préparer et réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée.	L'adaptation du contenu de chaque séance à l'état de forme physique et psychologique du moment d'entraînement. La régularité des travaux effectués dans les séances d'entraînement (types d'effort, travail technique, tactique, etc.) en fonction des contraintes hebdomadaires. La mise en place des stratégies d'économie et de gestion de ses potentialités. La gestion de l'enjeu subjectif que constitue l'épreuve.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES ET THÈMES D'ÉTUDE NIVEAU 2
Préparer et réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée.	Le travail de toutes les dimensions (ou catégories de ressources) de l'élève dans le contenu de l'entraînement, même si l'activité induit prioritairement certaines potentialités. La maîtrise des outils permettant de diagnostiquer le niveau de l'élève dans ses différentes composantes (vidéo pour les aspects biomécaniques et informationnels, cardio-fréquence mètre pour les aspects énergétiques, etc.). La construction de stratégies personnelles de concentration avant et pendant l'épreuve.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES ET THÈMES D'ÉTUDE NIVEAU 1
------------	--

Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité.	L'adaptation régulière du contenu des séances de préparation physique et psycholo-logique (muscultation, stretching, alimentation, etc.) à la planification de l'entraînement. La programmation régulière de tests techniques, physiques et psychologiques La connaissance des principaux risques de blessure dans l'activité.
---	--

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES ET THÈMES D'ÉTUDE NIVEAU 2
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité.	La prévention, le diagnostic personnels des risques de blessure. La priorité accordée à certains travaux (technique, physique, psychologique) en relation avec des carences éventuelles diagnostiquées. L'identification et le travail personnel de ses points faibles.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES ET THÈMES D'ÉTUDE NIVEAU 1
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement.	L'identification annuelle d'objectifs prioritaires et secondaires. Les choix d'entraînement en fonction d'un calendrier de compétitions ou de rencontres. La construction de cycles d'entraînement par la valorisation de certaines ressources mécaniques, énergétiques, informationnelles, affectives, ou de certains types de travail. La tenue de fiches de travail sur un projet d'amélioration ou de transformation.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES ET THÈMES D'ÉTUDE NIVEAU 2
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement.	La gestion personnelle de l'alternance du travail et de la récupération, notamment à partir de tests et d'outils mesurant l'état de forme. La tenue d'un cahier d'entraînement (séances réalisées, effets recherchés, sensations personnelles).

IV - Compétences attendues

À l'issue de l'enseignement, les compétences suivantes sont visées :

- adapter l'entraînement à son état de forme et ses potentialités
- chercher la régularité de l'entraînement
- travailler en augmentant les contraintes de réalisation
- se préparer mentalement à l'épreuve choisie
- diagnostiquer son niveau par des test diversifiés
- connaître les risques de blessure inhérents à la pratique physique intense et à la préparation physique régulière
- connaître ses principaux défauts et planifier un projet d'amélioration
- planifier un entraînement en fonction du calendrier des séances et des épreuves à venir
- tenir personnellement un cahier d'entraînement.

V - Aspects méthodologiques de mise en œuvre

En classe de première, l'ouverture d'un enseignement d'option facultative est possible pour peu que l'horaire de l'enseignement commun soit assuré.

Le choix d'une activité physique permet d'approfondir une des activités programmées dans l'enseignement commun de la classe de première, ou de poursuivre une activité déjà choisie dans l'enseignement d'option de la classe de seconde. Cette solution est souvent préférable. Elle permet de **prolonger la spécialisation** sportive.

Dans l'offre proposée, dès que cela est possible, il est important de laisser une part importante au choix des élèves.

Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions seront prises pour faciliter l'accès de l'enseignement d'option aux élèves, et procéder **aux aménagements de l'emploi du temps**. Il est possible de banaliser une séquence horaire hebdomadaire permettant aux élèves de s'inscrire en fonction des libertés laissées par leur emploi du temps.

VI - Évaluation

L'enseignement d'option facultative de la classe de première donne lieu à des évaluations régulières. Leurs modalités sont définies par l'équipe pédagogique.

Les procédures d'évaluation formative de la classe de seconde sont reprises. On insiste sur la tenue de fiches de travail ou de carnets d'entraînement. Ils permettent de suivre la planification de l'entraînement, le diagnostic personnel de son niveau, le suivi de l'évolution des performances, l'identification de ses points faibles, le projet de transformation, etc.

Des épreuves ponctuelles sont prévues pour assurer les **évaluations sommatives** qui dressent le **bilan des acquisitions** et permettent d'affecter une note ou une appréciation trimestrielle. Leurs modalités, les barèmes, les critères d'évaluation des compétences sont conçus par les équipes pédagogiques. L'évaluation des compétences se réalise de façon globale dans une situation ou une épreuve caractéristique de l'activité choisie.

Une **fiche de bilan** accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en quelques niveaux (par exemple : très bien, bien, satisfaisant, faible, très faible) permet de

renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.