



%XOMQI2 IIFLHDGXIP LQVWUHIGH
 Q(GXFDMFQI1 DMPQDQIHW
 GXIP LQVWUHIGH IQI5 HFKHFKH

HS N°6 du 31 août

2000

www.education.gouv.fr/bo/2000/hs6/français.htm - vaguemestre@education.gouv.fr

PROGRAMMES DES ENSEIGNEMENTS DE LA CLASSE DE SECONDE GÉNÉRALE ET TECHNOLOGIQUE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Programme applicable à compter de l'année scolaire 2000-2001.

Ce texte annule et remplace celui paru au B.O. hors-série n° 6 du 12 août 1999.

ORIENTATIONS GÉNÉRALES DE L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AU LYCÉE

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 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 trois 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 commun et 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 prérequis 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 publics lycéens sont diversifiés**. En premier lieu parce que les élèves sont le plus souvent issus de collèges très divers. La nature des activités physiques, sportives et artistiques travaillées, la quantité de pratique effective, la confrontation aux groupements d'activités des programmes du collège, le niveau des compétences et des connaissances acquises sont autant de sources de divergences. Ensuite, les morphologies, les goûts et les motivations, les projets personnels, les difficultés possibles de l'image de soi, ajoutent à la diversité. Enfin, le passage du collège vers le lycée entraîne une certaine déstabilisation et nécessite la construction de nouveaux repères.

I - Objectifs

En classe de seconde, l'éducation physique et sportive vise essentiellement à l'identification et l'harmonisation des bases acquises au collège. L'objectif est de favoriser l'acquisition de connaissances suffisamment précises mais diversifiées dans les activités physiques, la sensibilisation à une méthodologie de travail personnel et la maîtrise des repères essentiels facilitant la vie collective. Ces connaissances constituent **un ensemble de prérequis nécessaires** avant de s'engager dans le cycle terminal.

II - Composantes de l'enseignement

Il s'agit de doter les élèves de l'outillage nécessaire pour passer de la pratique d'une activité physique vers un engagement raisonné dans les activités. 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.

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.

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. 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, 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.

III - Programmes

L'enseignement s'appuie sur une diversité d'activités physiques, sportives et artistiques, qui permettent d'aborder les compétences des deux composantes culturelle et méthodologique. Les programmes se structurent autour de

deux éléments : les deux ensembles d'activités physiques, 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, 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.

2 - Connaissances du programme

Dans chacune des activités, des connaissances sont proposées. La diversité des acquisitions est structurée par **quatre types de connaissances** valables quelle que soit l'activité choisie. Les élèves doivent acquérir :

- des informations données pendant l'enseignement sur l'activité physique et ses règlements, sur l'activité du pratiquant dans cette situation, sur les convergences avec d'autres activités physiques, sur les relations avec d'autres disciplines scolaires
- des techniques et des tactiques qui sont des connaissances pratiques spécifiques à chaque activité
- des connaissances sur soi tirées de l'expérience personnelle menée dans l'activité
- des savoir-faire sociaux sur l'implication effective dans les différents collectifs organisés par l'enseignant.

En classe de seconde, l'ensemble des connaissances est conçu dans la perspective de l'acquisition d'un niveau prérequis avant de s'engager dans le cycle terminal.

En annexe de ce texte de programmes sont proposées les connaissances par activité. Les connaissances programmées en classe de seconde dans les activités constituent des acquisitions qui stabilisent les apprentissages du collège, réduisent les disparités de formation entre élèves et préparent le cycle terminal. Elles sont exigibles à l'issue de la classe de seconde.

Les connaissances sont déclinées de façon détaillée dans les deux ensembles d'activités : ensemble commun et ensemble complémentaire. Annexée aux programmes de seconde, une fiche par activité est proposée. Chacune indique :

- 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 au niveau exigible en classe de seconde.

Les situations proposées sont des exemples de mise en œuvre. Ils ont une valeur indicatrice. Les enseignants peuvent choisir les situations 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 les deux ensembles proposés, 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, un approfondissement de séquences d'enseignement. Ce sont autant d'éléments qui peuvent aider à résoudre les problèmes concrets d'enseignement.

IV - Compétences attendues

Les compétences des composantes culturelle et méthodologique se spécifient dans les activités physiques sportives et artistiques :

Volley-ball : obtenir le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque qui atteint régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible. La défense s'organise autour de la réception pour faire progresser la balle. Les élèves construisent collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe.

Hand-ball : obtenir le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possible, dans le respect de l'autre et des règles.

Rugby : obtenir le gain d'une rencontre en utilisant prioritairement l'espace de jeu pour créer et utiliser le déséquilibre en perforant et/ou en contournant la défense qui cherche à maîtriser les changements de tâches

imposés par les changements de statut (défenseur attaquant). Les élèves intègrent de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel et aux différentes modalités de blocage et placage.

Badminton : se préparer, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève tente d'imposer des déplacements importants à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable.

Tennis de table : se préparer et rechercher le contrôle du placement des balles tout en utilisant des actions de frappe pour gagner ses matches. Intervenir sur le rapport de force par des placements de balles variés et des accélérations sur des balles favorables.

Course de haies : préparer et réaliser deux courses de 150 m haies chronométrées dans la même séance dans des conditions réglementées, en créant et conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacles, des deux jambes et sans ralentissements nets.

Triathlon : 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.

Natation (course) : nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.

Natation (sauvetage) : nager une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement, en immersion, d'obstacles disposés en surface. Au terme d'un effort prolongé, nager vite pour remonter un objet immergé.

Gymnastique : construire, réaliser et juger trois séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

Gymnastique acrobatique : construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de deux types de formations différentes, en articulant les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

Escalade : faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en "moulinette", pour conduire son déplacement, en s'adaptant aux grandes formes du support (niveau de difficulté 4 à 5) et aux orientations des bonnes prises.

Course d'orientation : conduire son déplacement en suivant des lignes de types "sentiers" et "intérieures" pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.

Danse : interpréter un thème d'étude proposé par l'enseignant et en exploiter toutes les possibilités corporelles afin de créer, d'interpréter et d'apprécier une chorégraphie en duo.

Judo : affronter un partenaire en construisant des actions offensives et défensives en situation de randori.

Course en durée : moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux qui sont attendus.

Cirque : élaborer à plusieurs un numéro qui sollicite les bases de la jonglerie en situation d'équilibre instable, et des acrobaties collectives dans le cadre d'une mise en scène visant à susciter une émotion.

Boxe française : s'initier et acquérir les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement de coopération, et d'apprentissage de techniques spécifiques. Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.

Activité de développement musculaire : mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition), pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.

Stretching : réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant les grands groupes musculaires ou les principales zones corporelles (ex : dos, écart, quadriceps).

Relaxation : Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'apprécier les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité et répartir ses efforts.

Gymnastique aérobique ou step : exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobique à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.

Gymnastique rythmique : avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique/efficacité et émotion, en modalité collective (à 3 ou 4), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales.

Tir à l'arc : reproduire un groupement identique sur six volées de trois flèches et maintenir ou améliorer la qualité du groupement au fil des séances et au moment de l'évaluation. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Respecter les consignes de sécurité.

Dans chacune des activités, on initie les élèves aux compétences de la composante méthodologique. Les documents d'accompagnement spécifieront les compétences attendues de cette composante.

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 seconde, **au moins trois activités physiques, sportives et artistiques** seront choisies. Deux au moins 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.

Ces activités seront choisies de manière à solliciter les compétences de la composante culturelle. Si l'une des compétences de la composante culturelle n'est pas sollicitée en classe de seconde, elle devra être obligatoirement sollicitée durant le cycle terminal.

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

2 - Relations interdisciplinaires

Dans le cadre du projet pédagogique, les enseignants chercheront à établir de manière explicite des relations avec d'autres disciplines sur des **thèmes interdisciplinaires**, comme la santé, la sécurité, la dimension sociale de l'éducation, la dimension esthétique du mouvement, etc. L'équipe pédagogique peut décider de collaborations plus suivies qui associent deux disciplines de l'enseignement commun. L'enseignement de certaines activités permettra une sensibilisation aux technologies de l'information et de la communication (par exemple une initiation à l'analyse de la performance par des matériels de biofeedback, ou l'identification des problèmes d'apprentissage en utilisant la vidéo numérique, l'utilisation de fonds documentaires numérisés, etc.).

VI - Évaluation

En classe de seconde, comme de façon générale au lycée, il n'est pas souhaitable de confondre l'évaluation formative et l'évaluation sommative. Ainsi les résultats de l'évaluation formative ne peuvent être utilisés directement pour élaborer une évaluation sommative du travail de l'élève.

L'équipe des enseignants de l'établissement choisit collectivement les situations, les barèmes et les critères permettant de vérifier que les compétences des composantes culturelle et méthodologique ont été acquises par les élèves. La procédure d'évaluation devra être simple pour ne pas empiéter excessivement sur le temps d'enseignement. Des exemples de situations sont proposés dans les annexes du programme.

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.

L'**évaluation formative** portera sur le processus d'acquisition des connaissances. L'enseignement de telle ou telle catégorie de connaissances (informations, techniques et tactiques, etc.), s'il prend souvent la forme d'un travail approfondi, à propos de tâches précises, voire formelles, ne peut en aucun cas aboutir à une évaluation isolée de la compétence globale.

Annexe I

ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES DE L'ENSEMBLE COMMUN (**[sport1.pdf](#) - 16 pages - 583 Ko**)

Annexe II

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES, DE L'ENSEMBLE COMPLÉMENTAIRE (**[sport2.pdf](#) - 8 pages - 228 Ko**)

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%.

ENSEIGNEMENT DE DÉTERMINATION

En classe de seconde, l'enseignement de détermination d'éducation physique et sportive s'adresse aux élèves qui

ont choisi de **diversifier et d'approfondir leur pratique et leur connaissance** des activités physiques, sportives et artistiques. Après le lycée, certains peuvent souhaiter s'inscrire dans un cursus post-baccalauréat de l'enseignement supérieur dans le domaine des activités physiques. Cependant, compte tenu de la diversité et de l'évolution rapide de cette branche d'activité, au lycée, la formation ne peut consister en une spécialisation professionnelle anticipée. D'autres élèves souhaitent essentiellement disposer d'un volume hebdomadaire plus important de pratique physique. D'autres enfin sont attirés par un approfondissement de la méthodologie de l'entraînement afin d'améliorer leurs performances. Ces élèves peuvent être rassemblés dans une même classe de seconde ou issus de classes différentes puis regroupés ponctuellement grâce à des aménagements d'emploi du temps. La prise en compte de ces motivations diverses conduit à proposer un **enseignement de détermination polyvalent plus que spécialisé**. Cet enseignement ne peut être cumulé avec celui d'option facultative.

I - Objectifs

En classe de seconde, durant les cinq heures hebdomadaires, l'enseignement de détermination ne peut consister en une spécialisation sportive dans une seule activité physique. Il s'agit plutôt d'une formation pratique, exigeante et raisonnée dans le domaine général des activités physiques, sportives et artistiques. Elle permet une sensibilisation accrue à la diversité des activités et certaines de leurs formes sociales de pratique, l'acquisition d'une méthodologie de travail plus affirmée, notamment par une analyse réflexive, l'initiation à l'entraînement et la production de performances dans une activité physique, sportive et artistique.

II - Composantes de l'enseignement

L'enseignement se structure autour des deux composantes fondamentales de la discipline : la **composante culturelle** qui se centre sur les activités physiques, sportives et artistiques, et la **composante méthodologique** qui se centre sur les savoirs issus de la confrontation à ces activités. Ces deux composantes sont identiques à celles de l'enseignement commun, mais sont étudiées dans une gamme plus large d'activités. Elles 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.

L'enseignement de détermination poursuit l'approfondissement de ces deux composantes par une analyse réflexive et une spécialisation sportive.

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 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 même 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 et esthétique, conduire un affrontement individuel et/ou collectif.

2 - La composante méthodologique

a) Par la confrontation à la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, on incite les élèves à se doter d'une véritable culture corporelle et à établir les relations étroites entre ces activités et leur propre développement personnel. Cette approche favorise l'acquisition de compétences d'ordre méthodologique qui sont identiques à celle de l'enseignement commun : 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.

b) Dans l'enseignement de détermination, d'autres compétences approfondissent cette composante méthodologique. À partir d'une pratique effective, l'élève est incité à poursuivre l'analyse réflexive de son engagement dans les activités physiques par des compléments donnés sur les compétences suivantes : identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance, identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive, analyser le développement des techniques sportives.

3 - Approfondissement culturel et méthodologique

Deux activités physiques, sportives et artistiques sont le support d'une production de la meilleure performance possible. Une des compétences de la composante culturelle de l'enseignement commun est approfondie : réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée.

Cette spécialisation progressive favorise aussi les stratégies de préparation et d'entraînement nécessaires à la production de cette performance. Deux compétences de la composante méthodologique des enseignements communs sont approfondies : maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité, se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement.

III - Programmes

L'enseignement s'appuie sur une diversité d'activités physiques. Cela permet de poursuivre l'approfondissement des compétences issues des deux composantes culturelle et méthodologique de l'éducation physique et sportive. Les programmes se structurent autour de **deux ensembles d'activités physiques**, et de **trois types d'enseignements** qui orientent vers la sollicitation des compétences et l'acquisition des connaissances.

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

a) Ensemble commun

Les **compétences sont développées prioritairement 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 construites dans d'autres activités**, par exemple :

activités de cirque, 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. Les activités proposées dans ces deux ensembles constituent des exemples. Si les équipes pédagogiques et les enseignants souhaitent proposer d'autres activités, ils utilisent la démarche proposée par les programmes pour solliciter les compétences.

2 - Trois types d'enseignement

a) Diversification et approfondissement des activités physiques

Dans cette partie du programme, il s'agit de diversifier et/ou d'approfondir l'acquisition, la stabilisation, ou **l'amélioration des compétences et des connaissances** programmées pendant l'enseignement commun. Trois heures hebdomadaires sont consacrées à ce type d'enseignement.

Trois activités physiques au moins, complémentaires de celles qui sont programmées dans l'enseignement commun y sont enseignées, dont une au moins est collective.

Dès que possible, et afin d'élargir l'offre, les activités rarement programmées dans l'enseignement commun sont privilégiées (ex. : activités de pleine nature, etc.). L'organisation des activités peut donner lieu à un travail sur des demi-journées ou lors de stages.

Toutefois, si l'organisation de l'établissement ne permet pas une diversification de l'offre d'activités, une ou deux activités enseignées pendant l'enseignement commun sont l'objet d'approfondissements.

Les trois activités programmées permettent de solliciter les compétences de la composante culturelle de l'enseignement. Dans chacune d'elles les compétences de la composante méthodologique sont sollicitées.

Les programmes par activité de l'ensemble commun et de l'ensemble complémentaire de l'enseignement commun constituent le support de cet enseignement de diversification et d'approfondissement. Les élèves cherchent à acquérir les quatre connaissances programmées dans chaque activité. L'acquisition de ces prérequis garantit une formation générale et complète dans une diversité d'activités. En effet, si on cumule les activités de l'enseignement commun et ces trois activités supplémentaires, les élèves bénéficieront d'une formation approfondie dans au moins six activités physiques différentes en classe de seconde.

b) Analyse réflexive

À partir d'un engagement moteur effectif dans une activité physique, les élèves développent une analyse réflexive sur leur propre fonctionnement corporel, sur la progression de leur apprentissage, sur l'évolution des activités physiques et des techniques corporelles. Cette analyse favorise un **approfondissement de la composante méthodologique**.

Elle établit des relations avec d'autres disciplines, comme les sciences de la vie et de la Terre, les sciences économiques et sociales. Une heure hebdomadaire est consacrée à des séquences de travaux dirigés qui mettent en œuvre cet approfondissement.

Les activités qui sont les supports de cet enseignement sont laissées au choix de l'équipe pédagogique et de l'enseignant.

Trois compétences méthodologiques de l'analyse réflexive orientent vers des connaissances formulées selon des thèmes d'étude. Pour organiser ses travaux dirigés, l'enseignant choisit un thème (au moins) correspondant à chacune des trois compétences.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Identifier les déterminants biologiques et biomécaniques	Les indicateurs de l'adaptation de l'organisme à l'effort de la performance La fréquence cardiaque avant l'activité, lors de la récupération

	<p>L'établissement des relations entre différents indicateurs (temps d'effort, nombre de foulées, etc.)</p> <p>La variation des indicateurs en fonction des types d'effort et des activités</p> <p>Le rôle des facteurs énergétiques dans la performance (transformation d'énergie et entraînement)</p> <p>La planification d'un entraînement, et l'évaluation de ses conséquences en fonction des caractéristiques de l'activité, et de ses propres ressources</p> <p>Les différents types d'effets recherchés et produits par les substances utilisées dans le dopage et les dégâts provoqués sur la santé</p> <p>L'analyse des mouvements en s'initiant aux trajectoires de différents points anatomiques</p> <p>La comparaison des différentes trajectoires pour caractériser les conditions de la meilleure performance</p> <p>Le rôle des forces internes (efforts musculaires, ligamentaires, etc.) et externes (poussées, poids, etc.)</p>
--	--

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive	<p>Le rôle des facteurs informationnels (prise d'information, traitement et décision, contrôle moteur) dans la performance sportive</p> <p>Les facteurs de l'évolution de ses performances</p> <p>La variation des indicateurs en fonction du contexte dans lequel se déroule la performance et du type de performance demandée</p> <p>Les points communs et les divergences de plusieurs types de techniques sportives</p> <p>La définition d'un profil d'apprentissage</p> <p>Les facteurs psychologiques (stress, angoisse, peur) de la performance sportive</p> <p>Les indicateurs de l'adaptation de l'organisme au stress compétitif</p>

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Porter un regard lucide sur le développement des cultures corporelles	<p>Les influences de différents contextes socioculturels sur les formes de pratiques</p> <p>Les transformations techniques et réglementaires intervenues durant le siècle</p> <p>Les formes techniques et réglementaires contemporaines</p> <p>Les activités issues d'autres cultures (géographiques ou historiques)</p>

c) Spécialisation

Il s'agit de construire les outils nécessaires à l'amélioration régulière d'une performance réalisée dans une activité physique individuelle ou collective. Une heure hebdomadaire est consacrée à cet enseignement.

L'activité programmée est choisie localement en fonction des goûts des élèves, des ressources et contraintes locales.

Trois compétences des composantes culturelle et méthodologique permettent de travailler cette spécialisation. Elles orientent vers des connaissances formulées selon des thèmes d'étude. L'enseignant choisit un thème d'étude (au moins) correspondant à chacune des trois compétences pour organiser des séquences de travaux dirigés.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
------------	--------------------------------

Préparer et réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée	<p>La préparation spécifique, physique et mentale, pour produire la meilleure performance individuelle ou collective un jour donné</p> <p>La planification individuelle ou collective d'un entraînement pour être prêt le jour donné</p> <p>La recherche de la plus grande précision gestuelle, la plus grande coordination collective, la mise en relation de la précision et de la performance réalisée</p>
---	---

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité	<p>Les échauffements pour pratiquer en sécurité</p> <p>Les consignes de sécurité dans une activité</p> <p>Les dispositions mentales qui augmentent les chances de réussir</p> <p>L'identification et la maîtrise des phases de transition entre l'effort et la récupération</p> <p>La relaxation et le relâchement avant, pendant et après une activité</p>

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	<p>Le projet technique individuel et collectif pour atteindre le but visé</p> <p>L'entraînement individuel et collectif sans la sollicitation de l'enseignant</p> <p>La maîtrise de la progressivité de son engagement personnel</p> <p>L'identification des risques de blessures dans les activités choisies</p> <p>La tonification et la musculation en vue des activités choisies</p>

IV - Compétences attendues

L'enseignement de diversification permet d'inciter les élèves à atteindre des compétences dans trois activités physiques différentes de celles qui sont programmées dans l'enseignement commun. Les compétences attendues lors de l'enseignement commun constituent la référence.

Ainsi que cela a été développé dans les tableaux, l'analyse réflexive permet plus particulièrement de s'initier à :

- utiliser les indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, durée de l'effort, etc.)
- identifier la variation de ces indicateurs en fonction du type d'effort
- analyser les mouvements selon des trajectoires
- suivre l'évolution de ses progrès
- différencier les indicateurs de progrès selon les activités
- identifier le rôle des facteurs psychologiques sur la performance
- vivre en pratique l'évolution d'une technique
- comprendre les facteurs d'évolution des activités physiques et sportives
- etc.

La spécialisation permet notamment de :

- affiner les techniques individuelles et les stratégies collectives de préparation
- travailler en situation de pression temporelle
- différencier plusieurs types de préparation (physique, spécifique, mentale)
- s'initier aux stratégies de planification d'entraînement (progressivité, anticipation des risques de blessure, etc)
- s'initier aux exercices de musculation adaptés à l'épreuve
- s'échauffer en assurant sa propre sécurité, la sécurité d'autrui
- identifier l'alternance entre les périodes d'effort et de récupération
- connaître les méthodes de relâchement aux différents moments de l'activité.

V - Aspects méthodologiques de mise en œuvre

Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions **d'aménagement d'emploi du temps** sont prises pour faciliter l'accès de l'enseignement de détermination aux élèves qui ont répondu aux prérequis souhaitables. Celles-ci sont définies par l'équipe pédagogique en relation avec le conseil d'administration.

Comme dans l'enseignement commun, les activités physiques effectivement programmées tiennent compte des **particularités locales et régionales**. 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. Les activités sont choisies dans l'ensemble commun et dans l'ensemble complémentaire. Les cinq heures de l'enseignement de détermination constituent une occasion privilégiée d'assurer aux élèves une offre diversifiée. Dès que possible on utilise des **modalités différentes d'enseignement** (stage par exemple). Ces modalités permettent aux élèves de s'investir activement dans l'organisation de l'enseignement. Dans le cadre du projet pédagogique, l'enseignement de détermination est l'occasion d'établir des relations plus approfondies avec les enseignants d'autres disciplines sur des **thèmes interdisciplinaires**. Cette collaboration facilite éventuellement l'animation de séquences co-dirigées. Cet enseignement doit aussi constituer un lieu d'utilisation approfondie des **technologies d'information et de communication**. Par exemple, les matériels de biofeedback, la vidéo numérique, les logiciels de suivi des performances constituent des outils importants pour soutenir l'analyse réflexive.

VI - Évaluation

Comme tout enseignement d'éducation physique et sportive, l'enseignement de détermination donne lieu à des évaluations périodiques dont les modalités sont à définir par l'équipe pédagogique. Les procédures d'**évaluation formative** et de suivi personnalisé sont approfondies. On attire l'attention des élèves sur les progrès à réaliser, sur le dépistage des difficultés particulières éprouvées dans l'apprentissage, par soi-même ou autrui, sur les procédures prometteuses d'acquisition. Des outils diversifiés sont utilisés individuellement ou en petit groupe : fiche d'observation sur des critères simples, fiches de niveaux de compétences, outils d'évaluation externe grâce aux techniques d'information de communication et d'expression. Afin d'approfondir l'analyse réflexive, des **dossiers thématiques** peuvent être élaborés (l'évolution d'une activité, l'analyse du mouvement, etc). Ces dossiers peuvent être conçus selon une perspective interdisciplinaire. On veille cependant à ne pas transformer l'heure qui est consacrée à cet enseignement en investissement essentiellement théorique. D'autres outils peuvent être utilisés dans l'enseignement de spécialisation : fiche d'évolution des performances (par exemple : la situation de la performance par rapport au groupe d'option), carnet de suivi de l'entraînement personnel (par exemple : l'identification des éléments susceptibles d'amélioration, 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 l'équipe pédagogique. Comme dans l'enseignement commun, l'évaluation des compétences et des connaissances 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.

OPTION FACULTATIVE

En classe de seconde, l'option facultative d'éducation physique et sportive (ou les ateliers de pratique en lycée professionnel) s'adresse à un **public diversifié d'élèves**. Les élèves qui s'y inscrivent aiment à poursuivre la pratique des activités physiques abordée dans l'enseignement commun. Plusieurs profils y sont réunis. Certains élèves, sportifs en dehors de l'établissement scolaire, cherchent à poursuivre une spécialisation durant le temps scolaire. D'autres cherchent un volume hebdomadaire de pratique physique plus important. D'autres enfin s'inscrivent simplement pour pratiquer avec plaisir. Il est essentiel de prendre en compte cette diversité si l'on souhaite que l'option facultative soit **accessible à tous**, notamment aux lycéennes autant qu'aux lycéens. En revanche, cet enseignement n'est pas ouvert aux élèves qui ont choisi l'enseignement de détermination d'éducation physique et sportive.

I - Objectifs

En classe de seconde, l'enseignement d'option facultative est une approche spécialisée fondée sur la pratique d'**une ou deux activités physiques et sportives**. Il prend appui sur les acquis antérieurs, tant scolaires qu'extrascolaires des élèves. Il vise une pratique physique plus soutenue que lors de l'enseignement commun et l'engagement **vers une spécialisation sportive**. Son but n'est pas de préparer une professionnalisation dans les métiers du sport. Il s'agit plus d'acquérir des compétences et connaissances susceptibles d'approfondir le processus de **préparation et de réalisation d'une performance** dans une activité physique individuelle et une activité physique collective. Cela suppose pour les élèves de chercher à mobiliser leur potentiel au meilleur niveau. L'objectif est ainsi de favoriser l'**acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel** qui complète les acquis méthodologiques de l'enseignement commun.

II - Composantes de l'enseignement

Les deux composantes culturelle et méthodologique sont approfondies.

1 - La composante culturelle

Il s'agit pour les élèves de s'engager dans une pratique et une connaissance accrues des activités choisies, ce qui favorise la production de la meilleure performance possible. Une des compétences de la composante culturelle de l'enseignement commun est approfondie : réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée.

Pour cela, ils acquièrent la connaissance des règles et règlements, de l'évolution des techniques, de certaines formes sociales de l'activité. Ils acquièrent la maîtrise d'une variété de techniques et de tactiques adaptées, et la capacité de les utiliser au bon moment, en augmentant les exigences de leur sollicitation.

2 - La composante méthodologique

L'approfondissement de deux activités physiques et la spécialisation progressive permettent aux élèves d'acquérir des compétences d'ordre méthodologique. Dans cet enseignement, elles concernent essentiellement les stratégies de préparation et d'entraînement nécessaires à la production de la meilleure performance possible. Deux compétences de la composante méthodologique des enseignements communs sont approfondies : maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité, se fixer et conduire individuellement et collectivement un projet d'entraînement.

III - Programme

L'enseignement d'option facultative procède par un approfondissement progressif de l'activité individuelle et de l'activité collective choisies. Il se réalise donc aux dépens de la diversité des activités programmées pendant les enseignements communs.

Le programme se structure autour de deux composantes : un **ensemble libre d'activités** physiques, sportives et artistiques, des **connaissances** sous forme de thèmes d'étude dans les activités programmées.

1 - Ensemble libre

Le choix des deux activités est laissé à l'initiative de chaque établissement scolaire. L'équipe pédagogique choisit les activités à programmer en fonction du projet commun, des circonstances locales, de l'environnement matériel et naturel disponible. Les activités peuvent être choisies dans l'ensemble commun ou dans l'ensemble complémentaire fournis dans les programmes de l'enseignement commun, pour permettre soit d'**approfondir** une activité déjà programmée, soit de **découvrir** une activité nouvelle.

2 - Connaissances et thèmes d'étude

Les trois compétences sont sollicitées. Plus que des connaissances détaillées dans les activités physiques, le programme présente les connaissances sous la forme de thèmes d'étude. Chaque compétence est assortie de plusieurs de ces thèmes. L'ensemble des thèmes est abordé en classe de seconde.

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

Les tableaux qui suivent proposent les compétences, les connaissances et thèmes d'étude correspondants.

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Préparer et réaliser une performance individuelle et collective donnée à échéance fixée	La préparation spécifique, physique et mentale, pour produire la meilleure performance individuelle ou collective un jour donné La planification individuelle ou collective d'un entraînement pour être prêt le jour donné La recherche de la plus grande précision gestuelle, la plus grande coordination collective ; la mise en relation de la précision et de la performance réalisée

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité	Les échauffements pour pratiquer en sécurité Les consignes de sécurité dans une activité Les dispositions mentales qui augmentent les chances de réussir L'identification et la maîtrise des phases de transition entre l'effort et la récupération La relaxation et le relâchement avant, pendant et après une activité

COMPÉTENCE	CONNAISSANCES / THEMES D'ÉTUDE
------------	--------------------------------

Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	Le projet technique individuel et collectif pour atteindre le but visé L'entraînement individuel et collectif sans la sollicitation de l'enseignant La maîtrise de la progressivité de son engagement personnel L'identification des risques de blessures dans les activités choisies La tonification et la musculation en vue des activités choisies
--	---

IV - Compétences attendues

À l'issue de l'enseignement, les compétences suivantes (développées dans les tableaux précédents) sont visées :

- affiner les techniques individuelles et les stratégies collectives
- travailler en situation de pression temporelle
- différencier plusieurs types de préparation (physique, spécifique, mentale)
- s'initier aux stratégies de planification d'un entraînement (progressivité, anticipation des risques de blessure, etc)
- s'initier aux exercices de musculation adaptés à l'épreuve
- s'échauffer en assurant sa propre sécurité, la sécurité d'autrui
- identifier l'alternance entre les périodes d'effort et de récupération
- connaître les méthodes de relâchement aux différents moments de l'activité.

V - Aspects méthodologiques de mise en œuvre

Dans un établissement, l'ouverture d'un enseignement d'option facultative de la classe de seconde est possible pour peu que l'horaire de l'enseignement commun soit assuré.

Il n'est pas souhaitable de chercher dès la classe de seconde une spécialisation dans une seule activité.

Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions seront prises pour faciliter l'accès de l'enseignement d'option aux élèves, et de 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

Comme tout enseignement d'éducation physique et sportive, l'option facultative donne lieu à des **évaluations périodiques** dont les modalités sont à définir par l'équipe pédagogique.

Des procédures adaptées d'**évaluation formative** et de **suivi personnalisé** sont à concevoir : fiche d'évolution des performances (situation de la performance par rapport au groupe d'option, carnet de suivi de l'entraînement personnel, identification des éléments susceptibles d'amélioration, 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 et des connaissances sont conçues 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.