



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

| Conseil supérieur  
des programmes

# Projet de programmes d'éducation physique et sportive du cycle 4

**Juillet 2025**

**Ce projet de programmes n'engage pas, à ce stade, le ministère de l'Éducation nationale.**

# Sommaire

<b>Principes</b> .....	<b>4</b>
<b>Produire une performance optimale mesurable</b> .....	<b>7</b>
<b>Présentation générale</b> .....	<b>7</b>
<b>Classe de cinquième</b> .....	<b>9</b>
Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance .....	9
Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance .....	9
S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences .....	9
<b>Classe de quatrième</b> .....	<b>10</b>
Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance .....	10
Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance .....	11
S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences .....	11
<b>Classe de troisième</b> .....	<b>12</b>
Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance .....	12
Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance .....	12
S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences .....	13
<b>S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel</b>	<b>14</b>
<b>Présentation générale</b> .....	<b>14</b>
Points de vigilance .....	14
<b>Classe de cinquième</b> .....	<b>16</b>
Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel .....	16
Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement .....	16
S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable .....	17
<b>Classe de quatrième</b> .....	<b>17</b>
<b>Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel</b> .....	<b>17</b>
Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement .....	17
S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable .....	18
<b>Classe de troisième</b> .....	<b>18</b>
Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel .....	18
Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement .....	19
S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable .....	19
<b>Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée</b> .....	<b>21</b>
<b>Présentation générale</b> .....	<b>21</b>
<b>Classe de cinquième</b> .....	<b>23</b>

Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge .....	23
Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet.....	24
S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts .....	25
<b>Classe de quatrième .....</b>	<b>25</b>
Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge .....	25
Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet.....	26
S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts .....	26
<b>Classe de troisième.....</b>	<b>27</b>
Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge .....	27
Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet.....	27
S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts .....	28
<b>Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour rechercher la victoire .....</b>	<b>29</b>
<b>Présentation générale .....</b>	<b>29</b>
<b>Classe de cinquième .....</b>	<b>31</b>
Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force.....	31
Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force.....	31
S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes .....	31
<b>Classe de quatrième .....</b>	<b>32</b>
Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force.....	32
Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force.....	32
S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes .....	33
<b>Classe de troisième.....</b>	<b>33</b>
Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force.....	33
Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force.....	34
S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes .....	34

# Principes

## Finalité et objectifs

Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive (EPS) a pour finalité de former un futur citoyen lucide, éclairé et autonome, aussi bien physiquement que socialement. Outre ses objectifs spécifiques, elle contribue au socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Durant les années de collège, l'élève connaît des transformations corporelles et psychologiques importantes qui modifient le rapport à soi, en particulier à son corps, et ses relations aux autres. Dans ce contexte, l'éducation physique et sportive aide tous les collégiens et collégiennes à acquérir de nouvelles habiletés motrices et à construire une image positive de soi. Elle leur permet de vivre et de partager des émotions qui jouent un rôle déterminant pour maintenir l'engagement à la fois dans les apprentissages et la pratique, et permet également de renforcer le plaisir d'agir et d'apprendre. L'EPS garantit une activité physique régulière, source de bien-être.

L'éducation physique et sportive favorise le développement harmonieux de l'élève en répondant à cinq objectifs généraux :

- Enrichir sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps. Cet objectif est central en EPS : l'élève développe ses ressources physiologiques et apprend des techniques corporelles spécifiques, ce qui lui permet d'être plus efficace dans ses actions.
- Préserver et améliorer sa santé par une pratique physique régulière. L'éducation physique et sportive permet de sensibiliser l'élève aux effets de la pratique physique sur sa santé et au sentiment de bien-être qui y est associé. Elle lui apprend à écouter son corps pour s'engager de manière raisonnée dans la pratique et à réguler son activité.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique. L'éducation physique et sportive permet l'accès à des pratiques variées, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et dans les relations avec les autres.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités individuelles et collectives. Par l'exercice des responsabilités inhérentes à divers rôles (arbitre, juge, observateur, aide, etc.), l'élève améliore sa capacité à échanger, à se mettre à la place des autres et à prendre en compte différents points de vue. La réalisation de projets collectifs permet de développer, notamment, la coopération, la solidarité, et l'empathie.
- S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils (de mesure, d'évaluation, de recueil de résultats) pour favoriser les apprentissages liés à la motricité. L'élève développe des capacités d'observation, d'analyse et de mémorisation qui l'aident à comprendre son activité, et celle des autres, dans le contexte de prestations sportives ou artistiques, individuelles ou collectives.

## Le parcours de formation

Pour atteindre ces objectifs, l'éducation physique et sportive propose un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage :

- Produire une performance optimale mesurable.
- S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel.
- Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée.
- Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour rechercher la victoire.

Un champ d'apprentissage délimite un contexte de pratique physique correspondant à une façon d'être et d'agir spécifique. L'élève y met son corps à l'épreuve en relation avec des intentions. Chacun des champs d'apprentissage permet la mobilisation et le développement d'un ensemble de ressources afin de répondre aux cinq objectifs généraux de l'EPS. Ces champs prennent appui sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA).

Au collège, l'équipe pédagogique des enseignants d'EPS définit un parcours de formation adapté aux besoins des élèves, au contexte et aux priorités éducatives de l'établissement, aux équipements et matériels disponibles, aux ressources humaines mobilisables. Chacun des champs d'apprentissage doit être programmé au moins deux fois sur les quatre années du collège. Par ailleurs, le parcours de formation doit obligatoirement programmer :

- les quatre champs d'apprentissage pour la classe de sixième ;
- trois champs d'apprentissage pour chacune des classes du cycle 4.

## Organisation du programme

Pour chacun des champs d'apprentissage, trois attendus de fin de collège spécifiques et complémentaires, présentés dans le tableau suivant, sont définis.

<b>Produire une performance optimale mesurable</b>	<b>S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel</b>	<b>Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée</b>	<b>Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour rechercher la victoire</b>
Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance	Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel	Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge	Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force
Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance	Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement	Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet	Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force
S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences	S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable	S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts	S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Ces attendus sont eux-mêmes déclinés en objectifs d'apprentissage. Ces derniers évoluent tout au long du collège selon des axes de progressivité précisés dans ce programme.

Les objectifs d'apprentissage, formalisés à l'échelle d'un champ, sont complémentaires et sont travaillés de manière simultanée et combinée. Ils correspondent à des éléments à construire en relation avec les attendus de fin de collège, et constituent des choix institutionnels définissant des jalons pour concevoir un parcours de formation progressif. Ils sont adaptés et agencés par l'équipe pédagogique d'EPS selon les besoins des élèves.

L'atteinte des objectifs d'apprentissage est illustrée dans le programme par des exemples de réussite qui n'ont aucun caractère prescriptif.

## Le projet pédagogique d'EPS

Le projet pédagogique d'EPS s'inscrit dans les axes du projet d'établissement. Il relève d'une conception collective et engage la responsabilité de l'ensemble de l'équipe pédagogique d'EPS. Sa rédaction concertée spécifie et formalise la politique éducative de l'établissement en matière d'EPS.

Ce projet pédagogique précise le parcours de formation en EPS des élèves de la classe de sixième à la classe de troisième. Il hiérarchise et planifie les objectifs d'apprentissage en relation avec la programmation des APSA. Il appartient à l'équipe d'EPS de cibler les objectifs d'apprentissage et de les décliner en acquisitions visées pour chacune des APSA.

Le projet pédagogique comprend les outils et référentiels communs permettant d'évaluer les élèves. Un matériel numérique adapté aux conditions d'enseignement de l'EPS peut constituer une aide à la fois pour les apprentissages

des élèves et leur évaluation. En outre, le projet pédagogique d'EPS doit mettre en évidence la contribution de l'EPS au socle commun et aux différents parcours éducatifs.

### Inclusion de tous les élèves

L'EPS s'adresse à tous les élèves quel que soit leur degré d'aptitude physique. Selon le principe fondamental d'une école inclusive, il est de la responsabilité et de la compétence de l'équipe pédagogique d'EPS de concevoir et de mettre en œuvre des adaptations pédagogiques et didactiques spécifiques, pour assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. Il est par exemple possible de programmer une séquence d'EPS qui s'appuie sur une activité de para-sport.

Il revient à l'enseignant de la classe en lien avec le professeur principal, les personnels de santé scolaire et l'équipe de direction d'informer les élèves et leurs familles sur les conditions d'adaptation possibles de l'enseignement de l'EPS aux ressources des élèves.

### Égalité filles-garçons

L'EPS doit s'attacher à l'égalité entre les filles et les garçons et à la déconstruction des stéréotypes de genre, pour favoriser l'accès de tous à la diversité de la culture sportive. L'équipe pédagogique prend en compte les différences entre les élèves pour proposer une programmation d'activités et des mises en situation qui favorisent l'engagement de tous les élèves dans la pratique. Il est également de la responsabilité de l'équipe pédagogique d'EPS de concevoir des référentiels d'évaluation qui permettent à chaque élève de mobiliser au meilleur niveau son potentiel et ses acquis.

### Compétences d'ordre psychologique et social

Si l'objectif central de l'EPS est d'enrichir la motricité de l'élève, les expériences vécues en EPS participent au développement de compétences d'ordre psychologique et social. L'élève apprend à être attentif, à persévérer dans ses efforts, à tirer parti de ses erreurs, à rechercher de nouvelles solutions motrices face aux problèmes rencontrés, à exploiter au mieux les ressources offertes par le contexte de pratique, à s'auto-évaluer avec justesse. L'élève apprend également à s'adapter à des situations imprévues, à prendre des risques calculés, à reconnaître, réguler et exprimer ses émotions. Enfin, l'élève apprend à coopérer pour atteindre un objectif commun, à faire preuve de solidarité et d'empathie, à respecter les différences, à assurer la sécurité de ses camarades, à adapter sa forme de communication au contexte des interactions.

### Association sportive

En complément de l'EPS, l'association sportive du collège constitue une occasion, pour tous les élèves qui le souhaitent, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et d'exercer différentes formes de responsabilités. Elle contribue ainsi pleinement à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. L'association sportive et le sport scolaire favorisent les rencontres avec d'autres établissements.

L'association sportive doit s'adresser au plus grand nombre d'élèves, aux aspirations et aux compétences les plus diverses. Une grande variété de modalités de pratique doit être proposée avec des organisations souples afin de donner envie à tous les publics de s'engager au-delà de l'EPS obligatoire.

Les enseignants d'EPS ont la responsabilité de concevoir un projet de développement de l'association sportive en cohérence avec la politique éducative de l'établissement et le projet académique de développement du sport scolaire. Il est présenté chaque année au conseil d'administration pour information.

# Produire une performance optimale mesurable

## Présentation générale

Dans les APSA de ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour améliorer ses performances en allant plus vite, plus loin, plus haut. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La mesure** : l'élève mobilise ses ressources physiologiques et des techniques spécifiques dans le but de produire des performances mesurées dans le temps et l'espace.
- **L'intensité et la durée des efforts** : l'élève cherche à se dépasser en produisant des efforts de plus en plus intenses ou de plus en plus longs afin d'améliorer ses performances.
- **L'écoute de son corps** : l'élève reconnaît et anticipe des sensations corporelles pour réguler ses actions et produire une performance.

**Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage** : courses athlétiques (courses de vitesse, courses longues ou demi-fond, courses de haies, courses de relais), sauts athlétiques (longueur, triple saut, multibond, hauteur), lancers athlétiques (vortex, javelot, disque, poids), épreuves combinées, natation de vitesse, natation longue, etc.

## Points de vigilance

- Faire travailler différentes qualités physiques (vitesse, endurance, force, coordination, équilibre).
- Développer la capacité à être attentif aux sensations éprouvées pour les reconnaître, les affiner et les utiliser afin de réguler ses actions et adapter l'intensité de son engagement physique.
- Valoriser l'engagement et le maintien de la qualité d'exécution lors de la répétition des efforts.
- Insister sur la qualité de l'exécution motrice dès l'échauffement.
- Aider l'élève à comprendre le rôle primordial de l'échauffement pour la préparation du corps à l'effort.

## Déclinaison des objectifs d'apprentissage et axes de progressivité (de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>)

Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance	
Objectifs d'apprentissage	Axes de progressivité
Relatifs à l'efficacité propulsive : <ul style="list-style-type: none"><li>– Construire des appuis efficaces pour se déplacer de façon adaptée et être plus performant (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li><li>– Adopter un rapport amplitude-fréquence optimal pour gagner en efficacité (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– D'une motricité usuelle à des organisations motrices plus complexes et diversifiées (types d'appuis, mobilisation des segments libres, prise d'avance des appuis, amplitude, fréquence).</li></ul>
Relatifs aux alignements corporels : <ul style="list-style-type: none"><li>– Construire des alignements corporels pour créer et transmettre des forces (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li><li>– Maintenir des alignements corporels dans des situations de plus en plus exigeantes pour créer et transmettre des forces (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– D'une transmission aléatoire des forces à une transmission plus efficace grâce à la création et au maintien d'alignements corporels.</li></ul>
Relatifs à la coordination et à la synchronisation des actions : <ul style="list-style-type: none"><li>– Coordonner ses actions pour assurer la continuité du déplacement (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– De la réalisation d'actions simples à la mise en œuvre d'actions de plus en plus complexes.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordonner des actions de plus en plus complexes pour gagner en efficacité (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D’une juxtaposition d’actions à des actions à la fois mieux coordonnées et synchronisées.</li> </ul>
--	---

### Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance

Objectifs d’apprentissage	Axes de progressivité
Relatifs à la préparation à l’effort : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comprendre et appliquer les différents principes et phases d’un échauffement (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Organiser une partie de sa préparation à l’effort à partir d’un cadre structurant (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D’un échauffement conduit par l’enseignant qui permet la découverte des grands principes à un échauffement réalisé de manière plus autonome par l’élève.</li> <li>– D’un échauffement standard à un échauffement régulé en fonction de ses ressentis et des exigences de l’épreuve.</li> </ul>
Relatifs à l’engagement dans l’effort et sa gestion : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adapter son engagement au type d’effort demandé (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Maintenir l’intensité des efforts et répéter pour progresser et produire une performance (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D’une dépense énergétique spontanée mais souvent inadaptée à une gestion plus réfléchie et fondée sur une meilleure connaissance de soi et de ses possibilités.</li> <li>– Vers un engagement qui permet d’investir des zones d’inconfort pour progresser et produire une performance.</li> </ul>
Relatifs à la définition et à la réalisation d’un projet de performance : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier, associer et mémoriser des sensations liées à des actions ou à des types d’effort (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Mettre en relation des sensations et des indicateurs externes pour définir et réaliser un projet de performance (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De sensations relativement indifférenciées à une caractérisation de ses sensations (au niveau musculaire, cardiaque, respiratoire).</li> <li>– D’une utilisation prédominante d’indicateurs externes dans la réalisation de son projet de performance à un projet défini et régulé, en partie, sur la base de la prise en compte de sensations.</li> </ul>

### S’appropriier une culture sportive ouverte sur les sciences

Objectifs d’apprentissage	Axes de progressivité
Relatifs à la règle : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître et appliquer les règles relatives à la pratique, l’hygiène et la sécurité (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Intégrer la règle comme un élément qui permet d’agir dans un cadre sécurisé et équitable (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De l’acceptation de la règle à la compréhension de son intérêt et de ses enjeux.</li> </ul>
Relatifs au relevé d’informations : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Recueillir et utiliser des informations pour comprendre et améliorer ses performances ou celles de ses camarades (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Comparer et mettre en relation des données pour identifier des principes d’efficacité et les justifier à l’aide de connaissances (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De l’observation d’indicateurs simples à la comparaison et à l’analyse de données.</li> </ul>
Relatifs à la connaissance et à la compréhension de ses performances : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître ses performances (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Situer des performances, les relativiser et les comparer à un barème ou à un record (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vers une appréciation construite, relativisée et critique des performances.</li> </ul>

# Classe de cinquième

## Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>– Construire des appuis efficaces pour se déplacer de façon adaptée et être plus performant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'élève adapte sa pose d'appui en fonction du type de saut.</li><li>– L'élève oriente ses surfaces propulsives sur plusieurs plans pour utiliser efficacement les masses d'eau.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Construire des alignements corporels pour créer et transmettre des forces.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'élève adopte une posture gainée pour limiter la perte d'énergie lors de l'appui en multibond.</li><li>– Lors de l'entrée dans l'eau lors d'un plongeon, l'élève conserve un corps gainé et aligné pour maintenir la vitesse.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Coordonner ses actions pour assurer la continuité du déplacement ou du chemin de lancement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– En natation, l'élève ajuste sa vitesse à l'approche du mur, pour effectuer un virage, sans temps d'arrêt.</li><li>– L'élève effectue, lors d'un saut et avant l'impulsion, une prise d'avance des appuis sans piétiner, ni ralentir.</li></ul>

## Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>– Comprendre et appliquer les différents principes et phases d'un échauffement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'élève effectue les exercices d'échauffement avec une intensité croissante et en comprend l'intérêt.</li><li>– L'élève repère et distingue les phases générale et spécifique d'un échauffement.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Adapter son engagement au type d'effort demandé.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Lors d'un travail en fractionné, les dernières répétitions réalisées par l'élève sont conformes ou très proches des temps définis.</li><li>– Lors d'un biathlon, l'élève gère ses efforts pour être le plus performant possible lors des deux types d'épreuves.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Identifier, associer et mémoriser des sensations liées à des actions ou à des types d'effort.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'élève situe plusieurs de ses ressentis (psychologique, musculaire, respiratoire, cardiaque) sur une échelle simple d'évaluation.</li><li>– L'élève identifie les sensations en lien avec le fait d'avoir le corps gainé.</li></ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>– Connaître et appliquer les règles relatives à la pratique, l'hygiène et la sécurité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'élève-juge valide ou invalide avec justesse un essai en saut en longueur à partir de règles définies (respect de la zone d'appel, sortie de la zone de réception).</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève-starter donne les ordres au départ d'un sprint en trois temps de manière audible.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Recueillir et utiliser des informations pour comprendre et améliorer ses performances ou celles de ses camarades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève compare des performances réalisées en course de vitesse sur plat et en course de haies (sur une même distance) pour apprécier l'efficacité de son franchissement.</li> <li>– L'élève retranscrit les performances d'un camarade, lors de différentes leçons, sous la forme d'un graphique pour lui permettre de visualiser ses progrès.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître ses performances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève compare des performances brutes et relatives (par exemple : relativiser des performances en relation avec sa vitesse maximale aérobie).</li> <li>– L'élève apprécie l'écart entre un record du monde et son propre record dans une épreuve qu'il a pratiquée.</li> </ul>

## Classe de quatrième

### Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adopter un rapport amplitude-fréquence optimal pour gagner en efficacité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève maintient son amplitude de nage malgré la recherche de vitesse.</li> <li>– L'élève adapte efficacement sa foulée pour franchir toutes les haies avec la même jambe d'attaque (parcours de haies sur une distance réduite).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maintenir des alignements corporels dans des situations de plus en plus exigeantes pour créer et transmettre des forces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève effectue une prise d'avance des appuis lors de l'élan, tout en maintenant sa main loin derrière, pour augmenter le chemin de lancement du javelot.</li> <li>– L'élève conserve une position hydrodynamique tout au long d'un parcours de nage sur des distances relativement importantes (au moins 100 mètres).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordonner des actions de plus en plus complexes pour gagner en efficacité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En course de relais, le donneur et le receveur coordonnent leurs actions respectives afin de transmettre le témoin à pleine vitesse dans la zone de transmission.</li> <li>– L'élève équilibre la longueur de ses foulées bondissantes en multibond pour conserver de la vitesse tout au long du saut.</li> </ul>

## Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser une partie de sa préparation à l'effort à partir d'un cadre structurant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève choisit, au sein d'un corpus, des exercices d'échauffement pertinents au regard des effets attendus.</li> <li>L'élève réalise, de manière autonome et avec attention, des gammes athlétiques adaptées à l'activité pratiquée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir l'intensité des efforts et répéter pour progresser et produire une performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève persévère et maintient son engagement physique pour terminer sa course, malgré la fatigue ressentie et les sensations d'inconfort associées.</li> <li>L'élève persévère et maintient son application dans les exercices même si les progrès ne sont pas immédiats.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en relation des sensations et des indicateurs externes pour définir et réaliser un projet de performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Après avoir testé plusieurs parcours de course de haies, l'élève choisit celui qui lui permet de franchir les haies avec le minimum de perte de vitesse.</li> <li>En natation, après avoir testé différents rythmes de respiration, l'élève choisit celui qui lui permet de réaliser la meilleure performance sur une distance donnée.</li> </ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer la règle comme un élément qui permet d'agir dans un cadre sécurisé et équitable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève-chronométreur assure la fiabilité des résultats en étant attentif et en se plaçant de manière adaptée.</li> <li>L'élève est vigilant lorsqu'il participe à un atelier de lancer (respect des zones interdites, des zones d'attentes).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comparer et mettre en relation des données pour identifier des principes d'efficacité et les justifier avec des connaissances scientifiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En nage alternée, l'élève met en relation l'intensité de l'utilisation des jambes, l'efficacité générée et la fatigue provoquée (effets physiologiques).</li> <li>L'élève met en relation l'angle d'envol du javelot, sa trajectoire et la performance réalisée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Situer des performances, les relativiser et les comparer à un barème ou à un record.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève reconnaît la valeur des exploits sportifs et parasportifs.</li> <li>L'élève distingue l'exploit, le record et la régularité d'une performance.</li> </ul>

# Classe de troisième

## Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>– Adopter un rapport amplitude-fréquence optimal pour gagner en efficacité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'élève adapte sa foulée dans l'intervalle inter-haies pour être à une distance d'attaque optimale de la haie (« attaquer la haie » sans ralentir).</li><li>– L'élève réalise le même temps en diminuant son nombre de coups de bras sur une même distance de nage.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Maintenir des alignements corporels dans des situations de plus en plus exigeantes pour créer et transmettre des forces.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Lors d'un départ en sprint, l'élève accepte le déséquilibre tout en maintenant un alignement pied-bassin-épaule pour créer une accélération importante dès les premières foulées.</li><li>– Lors d'un multibond, l'élève conserve de la vitesse en réajustant son alignement corporel à chacun des bonds.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Coordonner des actions de plus en plus complexes pour gagner en efficacité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Après la coulée, l'élève reprend sa nage au moment opportun pour conserver la vitesse acquise.</li><li>– L'élève, en lancer de disque, coordonne l'action des membres inférieurs et des membres supérieurs pour créer une prise d'avance du bassin et de l'épaule du bras lanceur.</li></ul>

## Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>– Organiser une partie de sa préparation à l'effort à partir d'un cadre structurant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Entre deux activités, l'élève remobilise les groupes musculaires qui vont être sollicités.</li><li>– L'élève justifie ses choix d'échauffement au regard des effets attendus.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Maintenir l'intensité des efforts et répéter pour progresser et produire une performance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Lors d'un travail de transmission du témoin, les élèves s'engagent à vitesse maximale, à chaque répétition, pour construire des repères fiables.</li><li>– L'élève conserve une posture efficace tout au long d'une course, malgré la fatigue ressentie et l'intensité de l'effort.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Mettre en relation des sensations et des indicateurs externes pour définir et réaliser un projet de performance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Après avoir testé différents enchaînements, l'élève choisit l'ordre des épreuves (épreuves combinées) qui lui permet de réaliser la meilleure performance.</li><li>– L'élève réalise une distance de nage relativement longue (au moins 150 mètres) dans un temps imparti en alternant différents types de nage sur la base de ses ressentis de fatigue et des indications de temps et de distance données par son partenaire.</li></ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Intégrer la règle comme un élément qui permet d'agir dans un cadre sécurisé et équitable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève comprend que, pour garantir l'équité entre les élèves, l'homologation d'un essai dans les activités athlétiques doit répondre à des règles communes définies par avance et connues de tous.</li> <li>– L'élève rappelle les règles de sécurité à ses camarades lors d'une situation de lancer de javelot.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Comparer et mettre en relation des données pour identifier des principes d'efficacité et les justifier avec des connaissances scientifiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève calcule et analyse un indice de nage pour apprécier l'efficacité de son déplacement.</li> <li>– L'élève choisit, à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant (tableaux, tablettes numériques), des allures et des temps de récupération adaptés à la filière énergétique travaillée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Situer des performances, les relativiser et les comparer à un barème ou à un record.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève connaît l'évolution des performances (masculines et féminines) au cours des cinquante dernières années dans certaines épreuves emblématiques (exemples : marathon, 100 mètres nage libre).</li> <li>– L'élève comprend la diversité des facteurs qui expliquent les différences de performances entre les filles et les garçons.</li> </ul>

Projet de programmes

# S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel

## Présentation générale

Dans les APSA de ce champ d'apprentissage, l'élève conçoit un projet de déplacement, en relation avec les caractéristiques de l'environnement, pour partir et revenir tout en assurant sa sécurité et celle de ses partenaires. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La gestion de la prise de risque** : l'élève ose s'engager dans un environnement inhabituel et déstabilisant, en mobilisant des techniques de progression adaptées et en assurant un retour en sécurité.
- **Le choix d'un itinéraire de déplacement** : l'élève conduit et ajuste des projets de déplacement grâce à des prises de décisions lucides et pertinentes.
- **La préservation de l'environnement** : l'élève s'inscrit dans une démarche responsable et active de préservation de l'environnement.

**Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage** : canoë-kayak, course d'orientation, escalade, randonnée, sauvetage aquatique, savoir nager, ski de fond, ski alpin, trail, voile, VTT, etc.

## Points de vigilance

- Proposer un contexte de pratique permettant aux élèves d'évoluer en sécurité conformément aux conditions énoncées dans la circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017 et ses déclinaisons académiques (les protocoles académiques de sécurité scolaire).
- Proposer des formes de pratique exigeant une coopération entre les élèves pour développer la solidarité spécifique aux pratiques de pleine nature (par exemple, la coopération au sein des cordées), et faciliter la construction d'une démarche responsable partagée pour préserver l'environnement.
- Adapter le niveau de contraintes du contexte de pratique pour favoriser l'engagement de l'élève et garantir l'acquisition des techniques de progression.
- Donner à l'élève la possibilité de vivre des formes d'aventure pour éprouver des émotions intenses en considérant le retour comme un élément essentiel à prendre en compte dans sa pratique.
- En fin de sixième les élèves doivent avoir validé l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS).

## Déclinaison des objectifs d'apprentissage et axes de progressivité (de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>)

Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel	
Objectifs d'apprentissage	Axes de progressivité
Relatifs à la construction de techniques de progression adaptées : <ul style="list-style-type: none"><li>– Construire des techniques simples de déplacement et appréhender de nouvelles sensations pour progresser dans un contexte de pratique facilitant (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li><li>– Construire des techniques permettant de se déplacer avec plus d'aisance et affiner ses sensations pour progresser dans un contexte de pratique plus exigeant (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– De techniques simples de progression adaptées à un contexte de pratique facilitant (densité des prises, force du courant, etc.) à des techniques plus élaborées permettant d'être plus efficace (fluide, économe, rapide, précis, équilibré) dans des contextes plus variés et exigeants.</li><li>– De perceptions corporelles globales et relativement indifférenciées à un affinement et un enrichissement des perceptions qui permettent l'acquisition de nouvelles techniques de progression.</li></ul>

<p>Relatifs à l'identification des caractéristiques de l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dans un contexte de pratique facilitant, reconnaître et sélectionner les caractéristiques principales de l'environnement favorisant le déplacement (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Dans un contexte de pratique plus exigeant, reconnaître et sélectionner les opportunités offertes par l'environnement pour se déplacer avec plus d'aisance (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D'une prise d'information facilitée par des éléments saillants dans l'environnement à une prise d'information plus fine permettant de se déplacer dans des environnements variés et plus contraignants.</li> <li>– D'une adaptation aux caractéristiques de l'environnement à une utilisation pertinente des opportunités qu'il offre.</li> </ul>
<p>Relatifs à la régulation de ses émotions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconnaître et réguler ses émotions en contexte de pratique sécurisé pour s'engager dans l'activité (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Accepter de s'aventurer et de relever de nouveaux défis pour vivre des émotions plus intenses (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Des émotions peu maîtrisées voire inhibantes ou au contraire entraînant une attitude téméraire, à un contrôle puis une recherche d'émotions plus intenses.</li> </ul>

<b>Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement</b>	
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>Axes de progressivité</b>
<p>Relatifs à la planification de son déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pour réaliser un itinéraire, prévoir et effectuer un déplacement en fonction du contexte de pratique et de ses ressources (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Pour réaliser un itinéraire dans un contexte de pratique plus exigeant, prévoir et effectuer un déplacement qui exploite ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De la planification d'un déplacement simple à une planification d'un déplacement adapté à ses ressources et aux opportunités offertes par le contexte de pratique.</li> </ul>
<p>Relatifs à la régulation de son déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajuster son déplacement pour respecter les conditions de sécurité et assurer son retour (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Ajuster son déplacement pour l'améliorer et assurer son retour (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D'une régulation axée principalement sur une préoccupation sécuritaire à une régulation prenant également en compte un objectif de performance.</li> <li>– Vers des régulations de plus en plus précises grâce à des prises d'informations plus variées et mieux anticipées.</li> </ul>

<b>S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable</b>	
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>Axes de progressivité</b>
<p>Relatifs aux connaissances, attitudes et techniques spécifiques permettant d'assurer sa sécurité et celle des autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Acquérir des connaissances, des attitudes et des techniques pour évoluer collectivement en sécurité (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– S'organiser collectivement pour adopter les attitudes et les techniques appropriées pour garantir la sécurité dans chaque situation (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Du respect d'un protocole de sécurité à la compréhension de ses enjeux.</li> <li>– Vers une responsabilité accrue des élèves sous la supervision de l'enseignant.</li> <li>– Vers la maîtrise de différentes techniques pour garantir la sécurité.</li> </ul>

Relatifs à l'impact de la pratique sur l'environnement : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Agir de manière à limiter l'empreinte de son déplacement sur l'environnement (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Contribuer collectivement à la préservation de l'environnement (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vers une contribution active au respect de l'environnement, de manière individuelle et collective.</li> </ul>
---	--

## Classe de cinquième

### Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Construire des techniques simples de déplacement et appréhender de nouvelles sensations pour progresser dans un contexte de pratique facilitant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En savoir nager, l'élève passe d'une nage ventrale à une nage dorsale, en effectuant une rotation longitudinale pour faciliter sa respiration.</li> <li>– Lors d'un changement de direction en course d'orientation, l'élève maintient la carte orientée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dans un contexte de pratique facilitant, reconnaître et sélectionner les caractéristiques principales de l'environnement favorisant le déplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève, en VTT, repère quelques éléments du terrain (sentier étroit, dénivélé, obstacle) nécessitant une adaptation de sa vitesse voire un changement de vitesse ou de braquet.</li> <li>– L'élève identifie les formes de prise sur le mur d'escalade permettant des appuis solides.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconnaître et réguler ses émotions en contexte de pratique sécurisé pour s'engager dans l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En escalade, l'élève s'entraîne à chuter en moulinette à mi-hauteur, sur une courte distance, en communiquant avec son partenaire.</li> <li>– En course d'orientation, l'élève s'éloigne d'une ligne directrice sécurisante pour chercher une balise.</li> </ul>

### Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pour réaliser un itinéraire, prévoir et effectuer un déplacement en fonction du contexte de pratique et de ses ressources.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En escalade, il identifie les prises qui risquent de lui poser des difficultés dans les saisies et prévoit les manières de les utiliser.</li> <li>– Pour descendre une piste de ski alpin en contrôlant sa vitesse, l'élève enchaîne des traversées et effectue des virages larges.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajuster son déplacement pour l'améliorer et assurer son retour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En kayak, l'élève utilise la technique de la dénégé pour rétablir sa direction, pour s'économiser et assurer sereinement son retour.</li> <li>– En VTT, l'élève combine freinage avant et arrière sans blocage des roues pour conserver de la vitesse tout en contrôlant sa prise de risque.</li> </ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir des connaissances, des attitudes et des techniques pour évoluer collectivement en sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En trail, l'élève porte assistance à un autre élève en difficulté malgré la perte de temps occasionnée.</li> <li>En course d'orientation, dans un cadre sécurisé, l'élève est capable de conseiller un camarade égaré et de l'aider à se resituer sur la carte.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Agir de manière à limiter l'empreinte de son déplacement sur l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève embarque, avec son kayak, depuis un lieu aménagé à cet effet pour préserver les berges et les zones de frayère.</li> <li>Lors d'une sortie escalade en milieu naturel, l'élève emprunte des sentiers balisés pour accéder au site, ce qui permet de limiter l'érosion.</li> </ul>

## Classe de quatrième

### Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Construire des techniques permettant de se déplacer avec plus d'aisance et affiner ses sensations pour progresser dans un contexte de pratique plus exigeant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En escalade, l'élève effectue un pivot sur l'avant d'un pied pour optimiser l'utilisation des prises.</li> <li>En ski de fond, l'élève fléchit légèrement ses genoux, buste vers l'avant, pour maintenir son équilibre lors d'une descente de pente modérée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans un contexte de pratique plus exigeant, reconnaître et sélectionner les opportunités offertes par l'environnement pour se déplacer avec plus d'aisance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève repère quelques segments d'itinéraire sur la carte d'orientation sur lesquels il peut adopter une allure de course régulière et anticiper le poste suivant.</li> <li>En VTT, l'élève utilise une descente pour gagner de la vitesse et anticiper un changement de braquet afin de franchir une côte.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter de s'aventurer et de relever de nouveaux défis pour vivre des émotions plus intenses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève teste les limites de l'équilibre de son kayak en gîtant jusqu'au niveau de l'hiloire avec l'aide de son partenaire.</li> <li>En VTT, l'élève s'engage avec lucidité dans un parcours présentant des obstacles nouveaux.</li> </ul>

### Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour réaliser un itinéraire dans un contexte de pratique plus exigeant, prévoir et effectuer un déplacement qui exploite ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En escalade, l'élève repère un passage technique réalisable, visualise et mémorise la coordination de mouvements nécessaires pour le franchir.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En kayak, l'élève effectue une reprise longue pour contourner un obstacle qui pourrait le déstabiliser et conserver la vitesse de son kayak.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajuster son déplacement pour l'améliorer et assurer son retour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En kayak, pour suivre le rythme de son partenaire tout en s'économisant, l'élève passe d'un déplacement en position « côte à côte », à un placement derrière son partenaire pour prendre « sa vague » et faciliter son retour.</li> <li>– En course de trail, l'élève choisit de raccourcir son itinéraire, en empruntant un des chemins autorisés par l'enseignant, pour assurer son retour dans les temps impartis.</li> </ul>

### S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– S'organiser collectivement pour adopter les attitudes et les techniques de sécurité les plus appropriées à chaque situation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En randonnée, les élèves définissent avant le départ le nombre et les points d'étape de rassemblement du parcours.</li> <li>– En sauvetage aquatique, l'élève, sur le bord, observe la position du sauveteur (horizontale ou verticale) lors du remorquage et sa saisie du mannequin pour le conseiller et l'aider à sortir le mannequin hors de l'eau en cas de difficulté.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Contribuer collectivement à la préservation de l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lors d'une course d'orientation, l'élève dissuade son partenaire de couper par une zone protégée pour chercher à gagner du temps.</li> <li>– En amont d'une sortie en plein-air, les élèves s'informent sur les zones sensibles du site (par exemple les périodes de nidification) et sur les modalités spécifiques d'accès et de pratique.</li> </ul>

## Classe de troisième

### Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Acquérir des techniques permettant de se déplacer avec plus d'aisance et affiner ses sensations pour progresser dans un contexte de pratique plus exigeant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dans un parcours de kayak, l'élève alterne de manière fluide ses coups de pagaie pour maintenir et ressentir la « glisse » du bateau.</li> <li>– En sauvetage aquatique, l'élève effectue un remorquage en rétro-pédalage sur une courte distance pour garder la tête du mannequin hors de l'eau et éviter le phénomène de « bouchon ».</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un contexte de pratique plus exigeant, reconnaître et sélectionner les opportunités offertes par l'environnement pour se déplacer avec plus d'aisance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le mur d'escalade, l'élève associe certaines caractéristiques des prises (forme, taille, orientation) à un sens d'utilisation et à un type de déplacement.</li> <li>- En ski alpin, l'élève anticipe le sommet des bosses pour tourner plus facilement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de s'aventurer et de relever de nouveaux défis pour vivre des émotions plus intenses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En course d'orientation, l'élève construit son parcours en acceptant de quitter les lignes directrices simples et de couper entre les postes.</li> <li>- En sauvetage aquatique, l'élève choisit un parcours de difficulté optimale après s'être confronté aux différents obstacles.</li> </ul>

### Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour réaliser un itinéraire dans un contexte de pratique plus exigeant, prévoir et effectuer un déplacement qui exploite ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors de la prévision de son itinéraire, l'élève identifie et anticipe des points de décision pour réaliser un « saut de ligne » entre deux postes qui lui permettra de gagner du temps.</li> <li>- L'élève repère des prises permettant des positions de « moindre effort » facilitant la lecture de la voie avant un obstacle.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster son déplacement pour l'améliorer et assurer son retour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En course d'orientation, l'élève a anticipé deux options sur un poste – couper ou contourner – et s'adapte judicieusement, selon son état de fatigue, pour assurer son retour dans le temps imparti.</li> <li>- En kayak, l'élève repère les zones de courant et de contre-courant et les utilise pour réaliser une traversée ou faciliter son retour.</li> </ul>

### S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser collectivement pour adopter les attitudes et les techniques de sécurité les plus appropriées à chaque situation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors de l'assurage en moulinette, la cordée communique de manière précise avec un vocabulaire adapté pour assurer la bonne progression du grimpeur.</li> <li>- En kayak, sur un déplacement long, par groupe de trois, les élèves s'organisent pour aider le partenaire qui a dessalé à vider son kayak et à réembarquer en eau profonde.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuer collectivement à la préservation de l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors d'une sortie en plein-air, l'élève, premier de cordée, rappelle à ses partenaires les règles essentielles de préservation du site de pratique.</li> <li>- Lors d'une journée de plein-air, les élèves veillent individuellement à ne pas porter atteinte à</li> </ul>

	l'environnement et s'organisent collectivement pour rendre le lieu de pratique dans un état de propreté satisfaisant.
--	---

Projet de programmes

# Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée

## Présentation générale

Dans les APSA de ce champ d'apprentissage, l'élève s'exprime corporellement devant les autres en imaginant, composant et interprétant une prestation artistique ou acrobatique. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La présentation d'une prestation corporelle** : l'élève s'engage individuellement et collectivement dans une démarche de création et de composition pour présenter une prestation corporelle assumée et maîtrisée.
- **La mobilisation d'une motricité expressive et d'une motricité acrobatique** : l'élève mobilise des formes corporelles originales pour produire un effet sur un public ou sur un juge.
- **Les interactions avec un public** : l'élève se produit devant un public en acceptant le regard d'autrui.

**Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage** : acrosport, arts du cirque, danses, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, etc.

## Points de vigilance

- Faire acquérir à l'élève une motricité expressive **ET** une motricité acrobatique à l'échelle du parcours de formation collège.
- Accompagner l'élève dans une démarche de composition et de création liée à une intention en l'aidant à effectuer des choix éclairés.
- Aménager les espaces de présentation (présenter sa production à un partenaire, à un groupe réduit, à un plus grand groupe) afin d'aider l'élève à assumer sa présence sur scène et pour faciliter la construction progressive du regard du spectateur.
- Créer une interdépendance des rôles (interprète, spectateur, chorégraphe, acrobate, pareur, juge, observateur, etc.) pour aider les élèves à enrichir leur motricité et à faire évoluer leur prestation.
- Varier et aménager les formes de groupements pour favoriser les interactions entre élèves.

## Déclinaison des objectifs d'apprentissage et axes de progressivité (de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>)

Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge	
Objectifs d'apprentissage	Axes de progressivité
Relatifs à l'originalité et à la variété des formes corporelles : <ul style="list-style-type: none"><li>– Stabiliser des actions et postures simples pour construire des formes corporelles inhabituelles et variées (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li><li>– Consolider des formes corporelles inhabituelles et variées en les combinant et en les enchaînant (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– D'une reproduction de formes corporelles simples à la production-crédation de formes corporelles plus inhabituelles, plus variées et plus originales.</li><li>– D'une motricité usuelle à une motricité transformée et diversifiée (en jouant sur les paramètres d'espace et de temps, les appuis, les équilibres et déséquilibres, les renversements, les rotations).</li><li>– D'actions simples et juxtaposées à des actions plus dissociées, plus combinées.</li><li>– De contacts aléatoires ou involontaires entre les partenaires à des contacts assumés et choisis.</li></ul>

<p>Relatifs à la prise de risque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Oser (physiquement et émotionnellement) expérimenter des formes corporelles expressives et acrobatiques dans un contexte sécurisé et sécurisant (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Réguler ses émotions et prendre des risques raisonnés pour enrichir et présenter sa composition artistique et acrobatique dans un contexte sécurisé et sécurisant (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D’une prise de risque non intentionnelle ou inadaptée à ses ressources à une prise de risque raisonnée.</li> <li>– Vers une prise de risque permettant l’enrichissement de sa motricité.</li> <li>– Vers la présentation de sa prestation dans un contexte de plus en plus exigeant au plan affectif (nombre de spectateurs, par exemple).</li> </ul>
<p>Relatifs aux sensations éprouvées et à la connaissance de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier et reconnaître des sensations associées à des postures ou des états de corps particuliers pour enrichir sa motricité (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Affiner la reconnaissance de ses sensations pour améliorer la qualité du mouvement (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De ressentis globaux et peu différenciés à des perceptions plus fines de ses ressentis pour situer son corps dans l’espace et enrichir sa motricité.</li> <li>– De la prise en compte de repères externes (environnement matériel, spatial et temporel) à des repères corporels (kinesthésiques, proprioceptifs, etc.) pour situer son corps dans l’espace et enrichir sa motricité.</li> </ul>

**Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet.**

Objectifs d’apprentissage	Axes de progressivité
<p>Relatifs à la mise en projet pour entrer dans une démarche de création :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Produire et reproduire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée utilisant des procédés de composition simples (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Produire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée combinant des procédés et des exigences de composition (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vers la production de formes corporelles plus originales pour exprimer, communiquer et produire un effet.</li> <li>– De l’utilisation de procédés simples de composition à une combinaison de procédés de composition au service d’intentions.</li> </ul>
<p>Relatifs à la mémorisation pour favoriser la fluidité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mémoriser une succession de formes corporelles simples dans l’espace et la reproduire, individuellement ou avec ses partenaires (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Mémoriser une combinaison de formes corporelles variées dans l’espace et le temps et la présenter individuellement ou avec ses partenaires (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De la mémorisation d’une composition simple à la mémorisation de compositions plus variées, exploitant différents procédés (d’actions simples et courtes à des compositions d’actions plus variées et plus longues, d’un rythme uniforme à une variation du rythme).</li> <li>– Vers une plus grande fluidité de la présentation grâce à une meilleure mémorisation.</li> </ul>
<p>Relatifs aux choix de composition pour enrichir le projet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Choisir et présenter, parmi un code commun ou des mouvements explorés collectivement, des formes corporelles simples en adéquation avec ses ressources pour une pratique sécurisée (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Choisir et présenter, des agencements de formes corporelles variées (codifiées ou non) et maîtrisées, en adéquation avec ses ressources et en cohérence avec son projet (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De choix guidés et suggérés par l’enseignant à des choix effectués par les élèves en prenant en compte leurs ressources et celles du groupe pour s’engager dans une pratique sécurisée (sécurité physique, affective, psychologique).</li> <li>– De choix d’éléments isolés à des choix d’agencement d’éléments et de formes corporelles de plus en plus diversifiés et adaptés au projet.</li> </ul>

Relatifs aux modalités de coopération entre les élèves : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer avec ses pairs en leur proposant une aide (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Coopérer et interagir avec ses pairs au service d'un projet partagé (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D'une simple écoute de ses pairs à une prise en compte de leurs points de vue.</li> <li>– D'une intention individuelle à un projet collectif partagé et assumé.</li> <li>– D'une aide spontanée ou acceptée à une entraide de plus en plus efficiente au service d'un projet partagé.</li> </ul>
--	---

<b>S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts</b>	
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>Axes de progressivité</b>
Relatifs à l'observation de ses pairs pour faire évoluer la prestation : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observer les prestations en s'appuyant sur des indicateurs simples et ciblés en étant attentif et respectueux pour en rendre compte (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Observer les prestations en s'appuyant sur la combinaison de plusieurs indicateurs prédéfinis en étant attentif et respectueux pour échanger et donner des conseils (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De mots usuels à un vocabulaire spécifique aux activités artistiques et acrobatiques pour faciliter la compréhension et la communication.</li> <li>– D'un regard bienveillant par une observation attentive et respectueuse à la construction d'un regard critique et averti.</li> <li>– D'une observation guidée à partir d'indicateurs simples et ciblés à une observation mettant en relation plusieurs indicateurs.</li> <li>– D'un jugement global et de remarques générales à un avis étayé et justifié par des indicateurs permettant d'ajuster les prestations et de porter conseil.</li> </ul>
Relatifs aux œuvres et aux performances : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Découvrir des courants artistiques et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Apprécier et s'inspirer d'extraits d'œuvres et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vers le développement d'une curiosité artistique et culturelle par la rencontre avec l'œuvre.</li> <li>– Vers un spectateur capable d'identifier des indicateurs de performance pour apprécier l'exploit et la virtuosité acrobatique.</li> <li>– Vers la capacité à faire référence à des performances acrobatiques ou à des œuvres pour enrichir sa prestation.</li> <li>– Vers la capacité à s'inspirer de la démarche de création d'un artiste pour réaliser des extraits de composition « à la manière de ... ».</li> </ul>

## Classe de cinquième

### Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>Exemples de réussite</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stabiliser des actions et postures simples pour construire des formes corporelles inhabituelles et variées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En acrosport, l'élève effectue des figures stabilisées en duo en mobilisant les principes d'équilibre liés au polygone de sustentation, à l'alignement des segments et à la compensation de masse.</li> <li>– L'élève maintient les alignements des segments corporels (bras, tronc) dans une position renversée.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Oser (physiquement et émotionnellement) expérimenter des formes corporelles expressives et acrobatiques dans un contexte sécurisé et sécurisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En arts du cirque, l'élève teste de nouveaux équilibres sur des objets instables.</li> <li>– En acrosport, l'élève teste de nouvelles rotations en situation aménagée et sécurisée (aménagement humain ou matériel).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier et reconnaître des sensations associées à des postures ou des états de corps particuliers pour enrichir sa motricité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En appui manuel renversé contre un mur, l'élève réajuste son alignement bras-tronc lorsqu'il perçoit un déséquilibre vers l'avant ou vers l'arrière.</li> <li>– L'élève passe rapidement d'un relâchement « corps mou » à une contraction « corps dur » pour suggérer la surprise.</li> </ul>

### Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Produire et reproduire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée utilisant des procédés de composition simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève réalise, avec son partenaire de danse, plusieurs phrases chorégraphiques enrichies par un procédé de composition simple.</li> <li>– En gymnastique, l'élève respecte des exigences simples de composition en utilisant deux ou trois familles différentes d'éléments gymniques (« tourner », « voler », « se renverser »).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mémoriser une succession de formes corporelles simples dans l'espace et la reproduire, individuellement ou avec ses partenaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En danse, l'élève reproduit sans hésitation un ensemble de trajets dans l'espace scénique avec ses partenaires afin de réaliser un déplacement collectif.</li> <li>– En gymnastique, l'élève reproduit, sans temps d'arrêt et sans hésitation, un enchaînement comprenant plusieurs éléments.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Choisir et présenter, parmi un code commun ou des mouvements explorés collectivement, des formes corporelles variées en adéquation avec ses ressources et en relation avec son projet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En arts du cirque, l'élève choisit une forme de manipulation de balle pour illustrer son intention.</li> <li>– En acrosport, l'élève effectue, avec ses partenaires, des figures adaptées aux ressources de chacun en respectant l'intégrité physique de tous (règles de montage, démontage, respect des alignements, etc.).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer avec ses pairs en leur proposant une aide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève compte à voix haute les temps pour guider son partenaire dans la réalisation d'une phrase chorégraphique.</li> <li>– L'élève accompagne son partenaire en position renversée et maintient un contact manuel au niveau des ceintures (scapulaires et pelviennes) pour l'aider à réaliser une rotation.</li> </ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Observer les prestations en s'appuyant sur des indicateurs simples et ciblés en étant attentif et respectueux pour en rendre compte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève différencie le paramètre espace (jouer sur l'amplitude du mouvement et les niveaux) et le paramètre temps (jouer sur la vitesse de réalisation du mouvement) pour identifier les intentions chorégraphiques de son partenaire.</li> <li>L'élève repère la qualité de concentration des interprètes à l'aide d'indicateurs simples : orientation du regard et du corps, gestes et attitudes parasites.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir des courants artistiques et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève explore les formes corporelles géométriques « à la manière de » Vassily Kandinsky.</li> <li>L'élève identifie et met en relation les danses hip-hop (<i>locking, popping, breaking, house, etc.</i>) avec leur univers musical.</li> </ul>

## Classe de quatrième

### Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolider des formes corporelles inhabituelles et variées en les combinant et en les enchaînant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En arts du cirque, l'élève contrôle son équilibre sur un objet instable, dans une situation aménagée, grâce à une posture gainée et un ajustement des appuis.</li> <li>En gymnastique et en situation aménagée, l'élève se réceptionne de façon équilibrée, dans l'axe de déplacement, après une rotation avant.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Réguler ses émotions et prendre des risques raisonnés pour enrichir et présenter sa composition artistique et acrobatique dans un contexte sécurisé et sécurisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève accepte de varier les formes et les surfaces de contact avec différents partenaires pour réaliser des portés.</li> <li>L'élève identifie l'aménagement humain et matériel pour adapter sa prise de risque.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Affiner la reconnaissance de ses sensations pour améliorer la qualité du mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève identifie des sensations d'étirements et de contractions musculaires lors de la recherche d'amplitude dans ses mouvements.</li> <li>L'élève identifie une sensation de contraction musculaire associée à des arrêts du mouvement dans l'espace et dans le temps pour produire un effet saccadé.</li> </ul>

## Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Produire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée combinant des procédés et des exigences de composition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève conçoit et réalise avec ses partenaires d'acroport un enchaînement de figures dans lequel chaque élève passe par les rôles de porteur et de voltigeur.</li> <li>– L'élève conçoit et réalise avec ses partenaires une chorégraphie en miroir en y associant un mouvement de transposition.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mémoriser une combinaison de formes corporelles variées dans l'espace et le temps et la présenter individuellement ou avec ses partenaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En danse, l'élève mémorise les changements de directions, de niveaux et d'orientations afin de conserver la fluidité de sa chorégraphie lors de sa présentation.</li> <li>– En acroport, l'élève, avec ses partenaires, présente l'enchaînement prévu sans temps d'arrêt et sans gestes parasites.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Choisir et présenter, des agencements de formes corporelles variées (codifiées ou non) et maîtrisées, en adéquation avec ses ressources et en cohérence avec son projet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En arts du cirque, l'élève intègre et réalise dans son numéro des manipulations de détournement d'objets pour provoquer l'étonnement.</li> <li>– L'élève anticipe et ordonne de manière cohérente des éléments gymniques qui favorisent la fluidité et l'enchaînement des actions.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer et interagir avec ses pairs au service d'un projet partagé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève s'organise avec ses partenaires dans l'espace et dans le temps pour déclencher de manière coordonnée ses mouvements lors d'un effet de cascade.</li> <li>– L'élève échange et confronte son point de vue avec ses partenaires sur le choix de l'entrée dans l'espace scénique pour être en accord avec le thème travaillé.</li> </ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Observer les prestations en s'appuyant sur la combinaison de plusieurs indicateurs prédéfinis en étant attentif et respectueux pour porter conseil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève identifie et nomme les procédés de composition exploités (unisson, cascade, canon, etc.) dans la chorégraphie observée pour décrire les relations entre danseurs et porter une appréciation sur les effets recherchés.</li> <li>– En acroport, l'élève observateur identifie un déséquilibre dans la figure et propose un ajustement pour consolider son maintien.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Apprécier et s'inspirer d'extraits d'œuvres et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève associe le niveau de difficulté d'une figure d'acroport à des critères de complexification (nombre d'appuis, hauteur, surface de contact, degré de renversement, posture du corps).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève reconnaît dans « Pixel » (œuvre chorégraphique de Mourad Merzouki) les différents arts vivants mobilisés : arts du cirque et danses hip-hop.</li> </ul>
--	--

## Classe de troisième

### Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consolider des formes corporelles inhabituelles et variées en les combinant et en les enchaînant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En danse, l'élève coordonne des mouvements de bras dissymétriques variés (orientations, directions, plans) et les enchaîne tout en se déplaçant avec aisance.</li> <li>– L'élève effectue, avec ses partenaires d'acroport, un enchaînement de figures variées et articulées qui exploite des rotations et des postures renversées dans le montage et le démontage des figures.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Réguler ses émotions et prendre des risques raisonnés pour enrichir et présenter sa composition artistique et acrobatique dans un contexte sécurisé et sécurisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève assume sa présence sur scène par un regard intentionnellement placé pour accentuer son propos.</li> <li>– En arts du cirque, l'élève combine avec ses partenaires des éléments de jonglage avec des éléments acrobatiques en veillant à s'assurer de la continuité du « passing ».</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Affiner la reconnaissance de ses sensations pour améliorer la qualité du mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève ressent l'impact de la respiration sur la qualité du mouvement (amplitude, relâchement, suspension).</li> <li>– En acroport, l'élève repère des sensations de déséquilibre et réajuste sa propre posture pour favoriser la stabilité de la figure.</li> </ul>

### Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Produire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée combinant des procédés et des exigences de composition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève produit avec son groupe un passage organisé autour d'une alternance des actions (« question-réponse ») intégrant des variations de vitesse et d'énergie du mouvement (contrastes) pour donner une impression de dialogue entre danseurs.</li> <li>– L'élève produit, avec son groupe, un enchaînement de quatre à cinq figures qui respecte des exigences de composition définies (figures statiques et dynamiques, utilisation de l'espace, un renversement, tenue obligatoire des rôles de porteur et de voltigeur).</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mémoriser une combinaison de formes corporelles variées dans l'espace et le temps et la présenter individuellement ou avec ses partenaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En danse, l'élève anticipe les trajets de ses partenaires dans l'espace scénique afin de se concentrer sur les interactions lors de la présentation.</li> <li>– En gymnastique l'élève présente, devant un jury, son enchaînement en respectant les temps forts (séries acrobatiques) et faibles (éléments statiques ou chorégraphiques).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Choisir et présenter des agencements de formes corporelles variées (codifiées ou non) et maîtrisées, en adéquation avec ses ressources et en cohérence avec son projet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève complexifie sa chorégraphie en jouant sur l'amplitude et la vitesse des mouvements, afin d'enrichir son propos.</li> <li>– L'élève ordonne et synchronise avec ses partenaires le démontage dynamique d'une figure pour anticiper le montage de la figure suivante de manière fluide.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer et interagir avec ses pairs au service d'un projet partagé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En arts du cirque, l'élève s'engage dans un jeu d'acteur assumé avec ses partenaires pour accentuer l'intention du numéro et renforcer la mise en scène.</li> <li>– L'élève pareur adopte une posture dynamique dans ses déplacements et ses actions pour intervenir efficacement sur son partenaire en cas de chute.</li> </ul>

### S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Observer les prestations en s'appuyant sur la combinaison de plusieurs indicateurs prédéfinis en étant attentif et respectueux pour échanger et donner des conseils.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève identifie un effet « d'accumulation » au cours de la prestation et conseille aux danseurs de ralentir les mouvements afin de rendre l'effet plus lisible aux spectateurs.</li> <li>– L'élève repère la position de la tête et la rupture d'alignement des segments en appui manuel renversé ; il conseille au gymnaste de regarder entre ses mains pour retrouver l'alignement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Apprécier et s'inspirer d'extraits d'œuvres et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève identifie les temps forts et les temps faibles des performances acrobatiques d'autres gymnastes pour interroger son propre enchaînement.</li> <li>– L'élève s'inspire de l'œuvre chorégraphique « Rosas danst Rosas » d'Anne Teresa De Keersmaecker pour expérimenter la répétition dans sa composition.</li> </ul>

# Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour rechercher la victoire

## Présentation générale

Dans les APSA de ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage avec lucidité dans une opposition, seul ou en équipe, pour faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe. L'activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La recherche du gain de la rencontre** : l'élève recherche la victoire, tout en respectant l'esprit du jeu, son règlement, ses partenaires, ses adversaires, les arbitres.
- **La mobilisation d'habiletés technico-tactiques** : l'élève exploite des techniques spécifiques qui permettent d'être plus précis, plus rapide, de créer plus d'incertitude pour l'adversaire.
- **La gestion d'un rapport de force** : l'élève conçoit et réalise des projets individuels ou collectifs pour faire basculer le rapport de force en sa faveur.

**Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage** : badminton, basket-ball, football, futsal, handball, judo, lutte, rugby, savate boxe française, tennis de table, ultimate, volley-ball, etc.

## Points de vigilance

- Combiner des situations présentant différents degrés d'opposition entre les élèves (partenariat, opposition limitée, match) pour favoriser l'acquisition simultanée des habiletés techniques et tactiques.
- Proposer des confrontations avec des rapports de force équilibrés afin d'assurer une incertitude quant au résultat de la rencontre, garante de l'engagement des élèves.
- Varier les formes de groupement et de pratique (effectifs, temps de jeu, taille du terrain) pour favoriser les progrès et les interactions entre les élèves.
- Valoriser la solidarité au sein d'un collectif, les rôles sociaux au service des apprentissages (arbitre, observateur, conseiller) et le respect d'une éthique de la confrontation.

## Déclinaison des objectifs d'apprentissage et axes de progressivité (de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>)

Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force	
Objectifs d'apprentissage	Axes de progressivité
Relatifs à la lecture des trajectoires et des déplacements : <ul style="list-style-type: none"><li>– Lire et s'adapter à une trajectoire et à un déplacement de l'adversaire sous faible pression temporelle (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li><li>– Lire et s'adapter à des trajectoires et des déplacements variés de l'adversaire pour être en position favorable pour agir (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– De la lecture de trajectoires simples sous faible pression temporelle à la lecture de trajectoires variées avec une pression temporelle plus importante.</li><li>– De la réaction à des déplacements des adversaires à une lecture qui permet une anticipation des actions.</li></ul>
Relatifs à la posture et au déplacement : <ul style="list-style-type: none"><li>– Se placer et se déplacer pour être en position favorable pour agir (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li><li>– Se placer, se déplacer et se replacer pour être en position favorable pour agir (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– D'une attitude peu propice à la mise en action à une posture et des déplacements facilitant l'enchaînement des actions.</li><li>– De déplacements simples vers des déplacements plus rapides et plus précis intégrant la notion de remplacement.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De déplacements séquencés à des enchaînements fluides de déplacement au service d'intentions tactiques.</li> </ul>
Relatifs à la réalisation et à l'enchaînement des actions : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Réaliser des actions et les enchaîner pour concrétiser des intentions tactiques (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Réaliser des actions et des enchaînements d'actions plus complexes pour concrétiser des intentions tactiques (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De la création de trajectoires associées à des intentions tactiques simples à des trajectoires variées organisées en relation avec des intentions plus élaborées.</li> <li>– D'enchaînements d'actions simples vers des enchaînements plus complexes au service d'intentions tactiques.</li> </ul>

<b>Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force</b>	
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>Axes de progressivité</b>
Relatifs à l'exploitation de ses points forts : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier et exploiter un point fort (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Optimiser l'exploitation de ses points forts (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De l'identification à l'exploitation de ses points forts.</li> <li>– Vers l'utilisation des informations recueillies et communiquées par ses camarades pour identifier et exploiter des points forts.</li> </ul>
Relatifs à la production d'actions décisives : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier et exploiter les déséquilibres adverses pour rechercher une action décisive (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Prendre l'avantage dans le rapport de force pour produire une action décisive (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De l'exploitation opportuniste de situations favorables de marque à la création de situations favorables de marque.</li> </ul>

<b>S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes</b>	
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>Axes de progressivité</b>
Relatifs à la règle : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître, respecter et faire respecter les règles (6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De l'application des règles à la compréhension de leur intérêt pour assurer le bon déroulement de la confrontation sportive.</li> <li>– Du respect de règles imposées vers la co-construction de règles.</li> <li>– D'un repérage d'une faute et de la non application d'une règle en situation aménagée à un arbitrage lors de situations plus complexes.</li> </ul>
Relatifs à la confrontation sportive : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer au sein d'un collectif (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>).</li> <li>– Coopérer tout en portant un regard critique sur le fonctionnement d'un collectif (4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– D'émotions mal maîtrisées liées à la confrontation sportive à une acceptation du résultat et à une attitude de fair-play.</li> <li>– De la seule prise en compte de ses actions à la reconnaissance du mérite de ses partenaires et adversaires.</li> <li>– Vers une attitude coopérative dans des situations de coopération et de confrontation.</li> <li>– Vers la tenue de responsabilités inhérentes aux rôles d'observateur et de conseiller.</li> </ul>

## Classe de cinquième

### Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lire et s'adapter à une trajectoire et à un déplacement de l'adversaire sous faible pression temporelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En ultimate, l'élève réceptionne le disque après s'être déplacé dans un espace libre plus ou moins proche.</li> <li>– L'élève se déplace pour être en bonne position sous le ballon de volley-ball afin de réaliser une passe haute à un partenaire.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se placer et se déplacer pour être en position favorable pour agir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En savate boxe française, l'élève est légèrement fléchi sur ses jambes et en appui sur l'avant de ses pieds pour être réactif.</li> <li>– L'élève se déplace latéralement derrière la table de tennis de table pour être à bonne distance de la balle et pouvoir enchaîner des coups droits et des revers.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Réaliser des actions et les enchaîner pour concrétiser des intentions tactiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève transmet le ballon de rugby à un partenaire en mouvement, puis le suit pour lui proposer un soutien.</li> <li>– En tennis de table, sur des balles favorables, l'élève smashe avec un geste accéléré et orienté vers l'avant.</li> </ul>

### Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier et exploiter un point fort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En handball, l'élève utilise une forme de tir préférentielle pour marquer.</li> <li>– L'élève apprécie l'évolution de son efficacité au smash grâce à la comparaison des informations recueillies par des observateurs au cours de différentes leçons.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier et exploiter les déséquilibres adverses pour rechercher une action décisive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève renvoie le ballon de volley-ball dans une zone qui met en difficulté l'équipe adverse.</li> <li>– En tennis de table, l'élève reconnaît et attaque une balle favorable à smasher.</li> </ul>

### S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître, respecter et faire respecter les règles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève accepte les adaptations des règlements sportifs proposées par l'enseignant et en comprend l'intérêt.</li> <li>– L'élève-arbitre est attentif au déroulement du jeu et intervient pour signaler les fautes dans le secteur de</li> </ul>

	jeu dont il est responsable (espace du terrain, types de fautes, etc.).
– Coopérer au sein d'un collectif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève respecte les consignes de placement des volants pour permettre à son partenaire de réaliser un exercice de déplacement.</li> <li>– L'élève observe et recueille avec attention des informations pour les communiquer à un camarade.</li> </ul>

## Classe de quatrième

### Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
– Lire et s'adapter à des trajectoires et des déplacements variés de l'adversaire pour être en position favorable pour agir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève renvoie le volant en étant équilibré lors d'un échange de badminton présentant des trajectoires variées en direction.</li> <li>– Lors d'une interception de balle, l'élève adapte rapidement ses actions en relation avec de nouvelles intentions de jeu.</li> </ul>
– Se placer, se déplacer et se replacer pour être en position favorable pour agir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève revient systématiquement vers le centre du terrain de badminton après chaque frappe pour faciliter l'enchaînement des actions.</li> <li>– L'élève réalise des appels de balle en prenant en compte la cible, ses partenaires et ses adversaires.</li> </ul>
– Réaliser des enchaînements d'actions plus complexes pour concrétiser des intentions tactiques.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En contre-attaque, les élèves s'organisent collectivement pour conserver de l'avance sur le repli des défenseurs et amener la balle rapidement en zone de marque.</li> <li>– En judo debout, l'élève alterne des actions de pousser et de tirer pour créer un déséquilibre chez son adversaire et le faire chuter.</li> </ul>

### Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
– Optimiser l'exploitation de ses points forts.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève, en concertation avec ses partenaires, opte pour un rôle dans l'équipe lui permettant de mettre en valeur ses qualités au service du collectif.</li> <li>– L'élève, avec les partenaires de son équipe, utilise les informations recueillies par des observateurs pour identifier une stratégie de jeu préférentielle en attaque.</li> </ul>
– Prendre l'avantage dans le rapport de force pour produire une action décisive.	– Dès la récupération du ballon par son équipe, l'élève se déplace rapidement vers la cible pour créer et exploiter un surnombre offensif.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En judo, l'élève exploite des saisies pour déséquilibrer son adversaire et prendre l'initiative de l'attaque.</li> </ul>
--	---

### S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître, respecter et faire respecter les règles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève-arbitre intervient à bon escient pour signaler les fautes.</li> <li>– L'élève comprend l'intérêt de devoir lâcher le ballon de rugby quand il est plaqué (assurer la continuité du jeu, préserver l'intégrité physique des joueurs).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer tout en portant un regard critique sur le fonctionnement d'un collectif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève reconnaît les débordements des joueurs et signale des actes d'antijeu.</li> <li>– En situation de double en badminton, l'élève soutient et encourage son partenaire lorsqu'il le perçoit en situation difficile.</li> </ul>

## Classe de troisième

### Acquérir des habiletés technico-tactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lire et s'adapter à des trajectoires et des déplacements variés de l'adversaire pour être en position favorable pour agir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève, en défense, anticipe les trajectoires possibles du disque et se positionne pour intercepter ou gêner la réception de l'attaquant.</li> <li>– En tennis de table, l'élève identifie un service coupé de son adversaire et adapte son geste en conséquence pour renvoyer la balle.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se placer, se déplacer et se replacer pour être en position favorable pour agir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève utilise des feintes pour se démarquer.</li> <li>– L'élève réceptionne le ballon de volley-ball puis se déplace pour pouvoir enchaîner avec une attaque.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Réaliser des enchaînements d'actions plus complexes pour concrétiser des intentions tactiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En football, l'élève enchaîne rapidement un contrôle et une frappe en zone favorable de marque pour finaliser l'action collective offensive.</li> <li>– L'élève varie les placements et la vitesse de la balle de tennis de table pour provoquer la faute de son adversaire.</li> </ul>

## Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Optimiser l'exploitation de ses points forts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève utilise les informations recueillies par un observateur pour évaluer l'efficacité d'une stratégie de jeu en tennis de table et l'ajuster.</li> <li>– Les partenaires de l'équipe se répartissent les postes pour exploiter efficacement les points forts de chacun.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prendre l'avantage dans le rapport de force pour produire une action décisive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En attaque placée, les élèves s'organisent collectivement pour créer un espace libre et permettre à un partenaire d'être en situation favorable de tir.</li> <li>– En badminton, l'élève exploite l'avantage offert par le service pour créer une situation favorable (service long pour repousser l'adversaire au fond du terrain, service court pour l'amener près du filet).</li> </ul>

## S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaître, respecter et faire respecter les règles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'élève-arbitre utilise de manière appropriée une gestuelle codifiée pour signaler des fautes.</li> <li>– L'élève-arbitre explicite une prise de décision pour faciliter sa compréhension et son acceptation.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopérer tout en portant un regard critique sur le fonctionnement d'un collectif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'équipe modifie sa stratégie initiale de jeu sur la base des informations communiquées par des observateurs et expérimente cette nouvelle stratégie.</li> <li>– L'élève cherche à apaiser les tensions au sein d'un collectif.</li> </ul>