

Programmation des APSA rentrée scolaire 2010-2011

Changements pour la programmation :

Niveau 6^{ème} : on passe sur des blocs de 2h par activité (bloc athlétisme : 2 fois 1h)

Niveau 5^{ème} : mettre en place 2 créneaux de 1h30 (exemple : de 10h15 à 11h45 cantine)

Niveau 4^{ème} : 3 cycles de 2h + 3 cycles de 1h en faisant basket sur les 2 premiers cycles et boxe au 3^{ème} cycle

Niveau 3^{ème} : on reste pour le moment sur 3 cycles de 20h + 3 cycles de 10h

Groupe d'APSA	CLASSE 6 ^{ème} 7 APSA	CLASSE 5 ^{ème} 6 APSA	CLASSE 4 ^{ème} 5 APSA	CLASSE 3 ^{ème} 6 APSA	Nombre d'heures effectives
Activités athlétiques	Relais vitesse N1 (1h) Multi bonds N1 (1h)	Demi-Fond N1 (1.5h)		Demi-Fond N2 (1h)	45h
Activités de la natation sportive					0 h
A.P.P.N ou en reproduisant les conditions	Course d'orientation N1 (2h)		Course d'orientation N2 (2h)		40h
Activités gymniques	Gym sportive N1 (2h)	Acrosport N1 (1.5h)	Gym sportive N2 (2h)	STEP N1 (1h)	65h
Activités physiques artistiques		Cirque N1 (1.5h)		Cirque N2 (2h)	35h
Les sports collectifs	Ultimate N1 (2h) Rugby N1 (2h)	Hand-ball N1 (1.5h) Basket-ball N1 (1.5h)	Basket-ball N2 (2 fois 1h)	HAND N2 (2h) Volley-ball N1 (2h)	130h
Les sports de raquette	Badminton N1 (2h)	Tennis de table N1 (1.5h)	Badminton N2 (2h)		55h
Les activités physiques de combat			Boxe N1 (1h)	Boxe N2 (1h)	20h
Total heures/niveau de classe	5 cycles de 20h + 2 cycles de 10h = 120h	6 cycles de 15h = 90h	5 cycles de 20h 1 cycles de 10h = 90h	3 cycles de 20h 3 cycles de 10h 90h	390h

Pour le cursus du collège : 13 cycles de 20h
6 cycles de 15h
6 cycles de 10h

Niveaux de Compétences visés par APSA et par Classe :

APSA	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	Niveau visé
G 1					
Demi -fond		N1		N2	N2
Haies					
Hauteur					
Javelot					
Multi bonds	N1				N1
Relais vitesse	N1				N1
G2					
Natation longue					
Natation de vitesse					
G 3					
Canoé kayak					
CO	N1		N2		N2
Escalade					
G 4					
Aérobic					
Acrosport		N1			N1
G Sportive	N1		N2		N2
G R					
G 5					
Arts du cirque		N1		N2	N2
Danse					
G 6					
Basket-ball		N1	N2		N2
Football					
Handball		N1			N1
Rugby	N1			N2	N2
Volley-ball				N1	N1
G 7					
Badminton	N1		N2		N2
Tennis table		N1			N1
G 8					
Boxe F			N1	N2	N1
Lutte					
Liste académique					
VTT					
Ultimate	N1				N1
Base ball					
APSA ETBT STEP				N1	N1

APSA et VOLUME HORAIRE PAR COMPETENCE PROPRES à l'EPS :

COMPETENCES PROPRES à l'EPS	Nombre d'APSA PROGRAMMEES	Nombre de cycles d'enseignement	VOLUME HORAIRE TOTAL / CURSUS Collège
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	<u>3 APSA</u> : Demi-fond Relais vitesse Multi bonds	4 cycles d'enseignement (3 N1 et 1 N2)	45 heures
Adapter ses déplacements à des environnements variés, inhabituels, incertains.	<u>1 APSA</u> : Course d'Orientation	2 cycles d'enseignement (1 N1 et 1 N2)	40 heures
Réaliser une prestation corporelle à visée esthétique ou acrobatique	<u>3 APSA</u> : Gym sportive Acrosport Arts du cirque Step	6 cycles d'enseignement (4 N1 et 2 N2)	100 heures
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel	<u>8 APSA</u> : Basket-ball Hand-ball Volley-ball Ultimate Boxe F Badminton Tennis de Table	12 cycles d'enseignement : (8 N1 et 4 N2)	205 heures

Présenter l'organisation de la discipline sur le cursus en précisant les volumes horaires

Niveau de classe	G1 Activités Athlétiques	G2 Natation sportive	G3 APPN	G4 Activités gymniques	G5 Activités Artistiques	G6 Sports collectifs	G7 Sports de raquette	G8 Activités de combat
6°(120h)	20h	0h	20h	20h	0h	40h	20h	0h
5°(90h)	15h	0h	0h	15h	15h	30h	15h	0h
4°(90h)	0h	0h	20h	20h	0h	20h	20h	10h
3°(90h)	10h	0h	0h	10h	20h	40h	0h	10h
Total	45h	0h	40h	65h	35h	130h	55h	20h
% du groupement sur le cursus collège								
% / volume total	11,53%	0%	10.26%	16,67%	9%	33,33%	14,1%	5,12%

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique	
<u>APSA :</u> ACROSPORT	abordée en : classe de 5^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Passer dans deux au moins des trois rôles : voltigeur, porteur, aide. Apprécier les prestations des autres à partir de critères simples.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>REGLEMENTAIRES</u> - les règles de composition de l'enchaînement et de présentation devant un jury - les 3 temps d'une figure statique : montage, posture, démontage. - les termes spécifiques - le code de référence <u>TECHNIQUE</u> - les lois mécaniques de l'équilibre SUR SOI - son niveau de maîtrise dans les différents rôles <u>SECURITAIRES</u> - les règles de sécurité liées au montage et démontage des pyramides, aux surfaces d'évolution sécurisées, à la prise en compte des autres élèves - les principes de base de l'échauffement ainsi que les exercices permettant de préparer les muscles concernés	- Identifier et ressentir les conditions de l'équilibre de la pyramide - Réaliser des postures gymniques de base et des éléments de liaison simples - Coordonner ses actions avec celles des autres - Mémoriser l'installation et le démontage des pyramides et leur ordre de présentation <u>PORTEUR</u> - Elargir les bases de sustentation, placer son dos et ses appuis - Verrouiller ses ceintures pelvienne et scapulaire pour amortir le poids du voltigeur - Saisir précisément et utiliser en priorité les membres inférieurs pour soulever <u>VOLTIGEUR</u> - Reconnaître les zones possibles d'appui sur son partenaire - Conserver une tonicité permanente du corps - Réaliser des postures variées et inhabituelles avec amplitude, précision et respect de l'alignement segmentaire - Monter et descendre sans précipitation <u>AIDE</u> - Assurer l'aide et la sécurité de ses partenaires en se plaçant au bon endroit et en anticipant les risques de chute <u>JUGE</u> - Apprécier collectivement la valeur des pyramides, leur exécution, la composition de l'enchaînement	<u>L'élève : son projet, ses apprentissages</u> - Accepter et s'investir dans tous les rôles - S'engager lucidement et accepter de prendre des risques calculés - Accepter d'être vu et jugé <u>L'élève et le groupe</u> - S'inscrire dans un projet collectif (savoir écouter, proposer) - Respecter l'autre dans les contacts, accepter les différences entre partenaires - S'entraider dans les apprentissages et persévérer pour réussir <u>L'élève et son environnement</u> - Respecter les règles de sécurité liées à l'acroport - Participer à la mise en place et au rangement du matériel - Identifier et utiliser des espaces sécurisés	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> <i>Agir en sécurité (connaître les postures)</i> <i>Respecter l'autre</i> <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> <i>Etre acteur, observateur, juge</i> <i>Installer et ranger le matériel</i> <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> <i>Construire, réaliser et analyser un enchaînement d'acroport</i> <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> <i>Savoir s'échauffer</i> <i>Connaître ses possibilités en tant que porteur et voltigeur</i>
<u>Thèmes d'études :</u> Les techniques de montage et démontage Les rôles à assumer (porteur, voltigeur, aide) L'enchaînement de figures avec des liaisons			<u>Liens avec socle commun :</u> <i>Pilier 1 : utiliser un vocabulaire spécifique</i> <i>Pilier 6 : citoyenneté vécue en acte</i> <i>Pilier 7 : construction d'un élève autonome</i>
<u>Situation d'évaluation :</u> 4 ou 5 élèves maximum Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques . Passer dans deux au moins des trois rôles : voltigeur, porteur, aide			

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques <u>APSA :</u> ACROSPORT	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 5^{ème}	Compétence propre à l'EPS : réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Compétence attendue de niveau 1 : Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Passer dans deux au moins des trois rôles : voltigeur, porteur, aide. Apprécier les prestations des autres à partir de critères simples.
<u>Situation de référence</u>	4 ou 5 élèves maximum Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques. Passer dans deux au moins des trois rôles : voltigeur, porteur, aide	

CAPACITES	EXECUTION 9 Points	CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
		<u>Collectif</u> : pyramides/ montage- démontage/ tenue/ stabilités figures	Précipité et peu équilibré Tenue de figure inférieure à 3s.	Mouvements précis conduits et contrôlés Tenue de figure 3s.	Montages/démontages ordonnés et rythmés. Tenue de figure 3s.
		<u>Individuelle</u> : précision des appuis/qualités de posture/Assurance des différents rôles.	Manque de tonicité, appuis peu précis, déséquilibres. Concentration intermittente N'assure pas un des rôles.	Appuis précis. Bonne concentration Assure ses rôles.	Tonicité et précision gestuelles. Assure la position de voltigeur. Elève acteur et meneur du groupe.
		<u>Enchaînement</u> : fluidité des liaisons.	Temps morts entre les figures	Liaisons présentes mais manque de fluidité.	Fluidité et originalité dans l'enchaînement.
	PERFORMANCE /5 POINTS	- CRITERES	1 à 2 points	2 à 3 points	4 à 5 points
		Evaluer pour chaque élève 4 figures du code de référence	Difficultés figure A et B. Nombre de figure impliquant l'élève inférieur ou égale à 2 n'incluant pas de changement de rôle.	Difficultés figure B et C. Investit dans 3 figures avec changement de rôles.	Difficultés C et D. Investit dans 4 figures avec changement de rôles.
CONNAISSANCES ATTITUDE /6 POINTS	- CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points	
	Rôle de juge	Désintéressement de son rôle.	Evalue la prestation sans apporter des corrections.	Est capable de corriger et d'évaluer ses camarades.	
	Attitude	Peu investit au sein du groupe Enfreint souvent les règles de sécurité.	Investit N'enfreint pas les règles de sécurité.	Elève acteur et meneur. Est capable d'adapter les règles de sécurité en fonction de la physionomie de son groupe.	

Noms et Prénoms :	Classe:	Date :

Note de performance sur 5 points : difficulté des figures et changements de rôles

Note de performance sur 5 points : difficulté des figures et changements de rôles							Porteur	Voltigeur	Aide
	Noms Prénoms	Noms Prénoms	Noms Prénoms	Noms Prénoms	Noms Prénoms				
Figures Noms									
Fig. 1									
Fig. 2									
Fig. 3									
Fig. 4									

Note de Maîtrise collective sur 6 points: montage/tenue/démontage des figures et qualité des liaisons

CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points	CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
Collectif : pyramides/montage-démontage/tendue/stabilités figures	Précipité et peu équilibré Tenue de figure inférieure à 3s.	Mouvements précis conduits et contrôlés Tenue de figure 3s.	Montages/démontages Tenue de figure 3s.	Enchaînement : fluidité des liaisons.	Temps morts entre les figures	Liaisons présentes mais manque de	Fluidité et originalité dans l'enchaînement.

Note de Maîtrise individuelle sur 3 points:

précision des appuis/qualités des postures/assurance des différents rôles

		0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
		Manque de tonicité, appuis peu précis, déséquilibres. Concentration intermittente N'assure pas un des rôles.	Appuis précis. Bonne concentration Assure ses rôles.	Tonicité et précision gestuelles. Assure la position de voltigeur. Elève acteur et meneur du groupe.
Noms prénoms				

Note de connaissances/attitudes sur 6 points:

rôle de juge et attitude

et attitude	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
	Désintéressement de son rôle.	Evalue la prestation sans apporter des corrections.	Est capable de corriger et d'évalue ses camarades.
	Peu investit au sein du groupe	Investit	Elève acteur et meneur.
	Enfreint souvent les règles de sécurité.	N'enfreint pas les règles de sécurité.	Est capable d'adapter les règles
Noms prénoms			

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques	Niveau: 2 (20h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique	
<u>APSA :</u> ACROSPORT	abordée en : classe de 3^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>REGLEMENTAIRES</u> - les règles de composition chorégraphique (espace, rythme, effets visuels) - les principes de complexification d'une pyramide et les pénalités d'exécution <u>TECHNIQUE</u> - les lois mécaniques de l'équilibre dynamique SUR SOI - ses points forts et ses faiblesses - de soi pour percevoir la position de ses segments dans l'espace lors de l'exécution d'une figure <u>SECURITAIRES</u> - un échauffement type et les principaux muscles et articulations sollicitées - les risques des différentes figures	<u>ACTEUR :</u> - Anticiper pour assurer la continuité du mouvement et s'ajuster en permanence par rapport aux partenaires - Prendre des repères pour se corriger pendant l'exécution - Maîtriser l'ATR - Maintenir le gainage dans une figure dynamique et aérienne - Donner du rythme à la composition en alternant les phases d'action statiques et dynamiques <u>AIDE</u> - Manipuler un voltigeur efficacement en respectant les points de saisie pour renforcer ou aider la réalisation d'une action simple <u>JUGE</u> - Construire une classification des figures afin d'apprécier leur difficulté - Justifier une note par rapport aux critères retenus	<u>L'élève : son projet, ses apprentissages</u> - Utiliser les informations critiques objectives pour progresser - Respecter et entretenir une confiance mutuelle <u>L'élève et le groupe</u> - Exploiter de façon optimale les capacités de chacun - Apporter aide et soutien à un partenaire en difficulté affective ou motrice - Partager les émotions ressenties <u>L'élève et son environnement</u> - Organiser son espace sécurisé	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Agir en sécurité (connaître les postures) Respecter et confiance en l'autre Risques des figures <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Etre acteur, observateur, juge Installer et ranger le matériel <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Construire, réaliser et analyser un enchaînement d'acroport Règles de composition chorégraphique <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Savoir s'échauffer et connaître les muscles et articulations sollicités Exploiter les capacités de chacun
<u>Thèmes d'études :</u> Figures en situation de verticale renversée Différenciation des familles de figures (statiques, dynamiques) Echauffement complet Occupation de tous les rôles (acteur, juge, observateur, spectateur)			<u>Liens avec socle commun :</u> Pilier 6 : citoyenneté vécue en acte (engagement dans différents rôles sociaux) Pilier 7 : élève autonome ; mise en projet ; travail en équipe
<u>Situation d'évaluation :</u> ⇒ 3 ou 4 élèves maximum ⇒ Concevoir et présenter un Enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun			

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques <u>APSA :</u> ACROSPORT	Niveau: 2 (10h de pratique) abordée en : classe de 3^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique <u>Compétence attendue de niveau 2 :</u> Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.
<u>Situation de référence</u>	⇒ 3 ou 4 élèves maximum ⇒ Concevoir et présenter un Enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun	

CAPACITES	EXECUTION 9 Points	CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
		<u>Collectif</u> : pyramides/ montage- démontage/ tenue/ stabi lités figures	Précipité et peu équilibré Tenue de figure inférieure à 3s. Pas d'envol - lent et étriqué.	Mouvements précis conduits et contrôlés Tenue de figure 3s. Energie et amplitude	Montages/démontages ordonnés et rythmés. Tenue de figure 3s. Amplitude et rythme - envol.
		<u>Individuelle</u> : précision des appuis/qualités de posture/Assurance des différents rôles.	Manque de tonicité, appuis peu précis, déséquilibres. Concentration intermittente N'assure pas un des rôles.	Appuis précis- dos bassin tête placés. Alignements segmentaires respectés. Fautes souvent liées au manque d'amplitude ou de synchronisation	Tonicité et précision gestuelles. Assure la position de voltigeur en position renversée. Elève acteur et meneur du groupe.
		<u>Enchaînement</u> : fluidité des liaisons.	Temps morts entre les figures	Liaisons présentes mais manque de fluidité.	Fluidité et originalité dans l'enchaînement.
	PERFORMANCE / 5 POINTS	- CRITERES	1 à 2 points	2 à 3 points	4 à 5 points
		Evaluer pour chaque élève 5 figures du code de référence	Difficultés de niveau A et B. Nombre de figures impliquant l'élève < à 5 et ne comprenant pas de figure dynamique.	Difficultés de niveau B et C 5 figures appartenant à 3 types de formation dont la réalisation d'une figure dynamique.	Difficultés de niveau C et D 5 figures appartenant à 3 types de formation dont la réalisation de 1 figure dynamique.
CONNAISSANCES ATTITUDE /6 POINTS	- CRITERES		0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
	Rôle de juge		Désintéressement de son rôle.	Evalue la prestation sans apporter des corrections.	Est capable de corriger et d'évaluer ses camarades.
	Attitude		Peu investit au sein du groupe Enfreint souvent les règles de sécurité.	Investit N'enfreint pas les règles de sécurité.	Elève acteur et meneur. Est capable d'adapter les règles de sécurité en fonction de la physionomie de son groupe.

Evaluation ACROSPORT Niveau 2 Classe de 3ème

Noms et Prénoms :	Classe:	Date :

Note de performance sur 5 points : difficulté des figures et famille de figures					Noms Prénoms	Porteur	Voltigeur	Aide
	Noms Prénoms	Noms Prénoms	Noms Prénoms	Noms Prénoms				
Figures Noms								
Fig. 1=								
Fig. 2=								
Fig. 3=								
Fig. 4=								
Fig. 5=								

Note de Maîtrise collective sur 6 points: montage/tenue/démontage des figures et qualité des liaisons

CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points	CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
Collectif : pyramides/ montage- démontage/tenue/stabilités figures	Précipité et peu équilibré Tenue de figure inférieure à 3s.	Mouvements précis conduits et contrôlés Tenue de figure 3s.	Montages/démontag es ordonnés et rythmés. Tenue de figure 3s.	Enchaînement : fluidité des liaisons.	Temps morts entre les figures	Liaisons présentes mais manque de fluidité.	Fluidité et originalité dans l'enchaînement.

Note de Maîtrise individuelle sur 3 points:

précision des appuis/qualités des postures/assurage des différents rôles

	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
	Manque de tonicité, appuis peu précis, déséquilibres. Concentration intermittente	Appuis précis- dos bassin tête placés. Alignements Fautes souvent liées au manque d'amplitude ou de	Tonicité et précision gestuelles. Assure la position de voltigeur en position renversée. Elève acteur et meneur du groupe.
Noms prénoms	N'assure pas un des rôles.		

Note de connaissances/attitudes sur 6 points:

	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
rôle de juge	Désintéressement de son rôle.	Evalue la prestation sans apporter des corrections.	Est capable de corriger et d'évaluer ses camarades.
Attitude	Peu investit au sein du groupe	Investit	Elève acteur et meneur.
Noms prénoms	Enfreint souvent les règles de sécurité.	N'enfreint pas les règles de sécurité.	Est capable d'adapter les règles

<u>Groupe d'APSA :</u> APPN	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains.	
<u>APSA :</u> Course d'Orientation	abordée en : classe de 6^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant : Le vocabulaire spécifique (élément de repérage, élément de déplacement, ligne, point d'appui, point de décision, postes, jalons, pince, talons). · La légende simplifiée, les couleurs de cartographie. · La technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire). · Les consignes de sécurité, limites d'espace (zone d'évolution, lignes d'arrêt), limites de temps (heure de retour), procédures pour retrouver le poste du professeur, procédures à suivre en cas de danger (blessures, animaux). Liées aux autres rôles : · Le fonctionnement du chronomètre, du tableau à double entrée, du carton de contrôle.	Du pratiquant : Identifier et associer les éléments simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte, (relation terrain-carte). · Reconnaître et progresser dans l'espace délimité par les « lignes d'arrêt » prédéfinies. · Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte à chaque arrêt. · Suivre avec son pouce sur la carte sa progression sur le terrain. · Adapter son allure en fonction de son partenaire. Liées aux autres rôles : · Poser et contrôler un poste simple. · Ramasser les balises d'un parcours connu. · Renseigner et corriger les cartons de contrôle. · Noter avec précision temps de départ et temps d'arrivée. · Echanger avec son partenaire les informations observées sur la carte et le terrain pour orienter la carte et choisir l'itinéraire.	Du pratiquant : Respecter les consignes de sécurité (limite de zone, heure de retour). · Respecter l'environnement. · Respecter son partenaire, être solidaire, prendre des décisions communes. · Respecter le matériel. Liées aux autres rôles : · Se porter volontaire pour effectuer les tâches d'organisation : chronométreur, contrôleur poseur. · Se montrer responsable des tâches simples confiées.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> sécurité (limites de zone, heure de retour) ; respect du camarade (allure, échange, concertation) <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> installation du matériel (pose des balises, contrôle) ; gestion de la pratique (carton de contrôle, chronomètre) <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Elaborer l'itinéraire avec son camarade ; identifier les difficultés face à ses capacités <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Connaître ses possibilités face à la recherche de balises.
<u>Thèmes d'études :</u> Consignes de sécurité (limites de zone ; temps) Légende et orientation de la carte. Pose et contrôle d'un poste Chronométrage		<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 5 : Lire et utiliser des documents images</u> <u>Pilier 6 : Respecter les règles de sécurité. Communiquer et travailler en équipe</u>	
<u>Situation d'évaluation :</u> Parcours de 12 balises « course au score » placées sur 5 niveaux de difficulté différents et un maximum de temps de 30 minutes. Tracer son itinéraire pour visualiser la cohérence de la recherche.			

<u>Groupe d'APSA :</u> APPN <u>APSA :</u> <u>Course d'Orientation</u>	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 6^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement
<u>Situation de référence</u>	Parcours de 12 balises « course au score » placées sur 5 niveaux de difficulté différents et un maximum de temps de 30 minutes. Tracer son itinéraire pour visualiser la cohérence de la recherche.	

CAPACITES	MAITRISE / 9 points	Rentré à l'heure : OUI = 3 points NON = 0 point													
		Tracé de l'itinéraire : sur 3 points													
		Points		0 point			1 point			2 points			3 points		
		Type de tracé		Absent			Incohérent / non réaliste			Cohérent / réaliste			Juste et efficace		
		Pourcentage de balises exactes : sur 3 points													
Points		3 points		2,5 points		2 points		1,5 points		1 point		0,5 point			
% balises		88-100		75-87		62-74		49-61		36-48		23-35			
	PERFORMANCE sur 7 points	Nombre de points obtenus lors de la course sur 360 points													
Points		0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	6,5 pts	7 pts
Score		15-34	35-49	60-84	85-109	110-134	135-159	160-184	185-209	210-234	235-259	260-284	285-309	310-334	335-360
CONNAISSANCES ET ATTITUDES	Sur 4 points	Nombre de points sur la tenue du carton sur 2 points													
		Points		0 pt			1 pt			2 pts					
		Tenue du carton		Absent ou non rempli			Quelques erreurs			Soigné/ Sans erreur					
		Nombre de points pour le travail en équipe sur 2 points													
		Points		0 pt			1 pt			2 pts					
Travail en équipe		Souvent séparés			Ensemble/ manque de communication			Echanges/ Répartition des rôles							

Course au score – 12 balises (6^{ème})

Date :

Echelle : 1/2000

1cm sur la carte = 20
mètres sur le terrain

Classe de

Noms Prénoms :

Groupe n°

Balises (+ points)

1	40
2	10
3	20
4	30
5	20
6	50
7	30
8	20
9	20
10	40
11	30
12	50

Nbre de points =
sur 360

Balises correctes=

Rentré à l'heure : OUI NON

Temps :

LEGENDE

Clôture franchissable

Clôture infranchissable

Abrupt de terre

Haie

Construction

Arbre

Objet particulier

Route

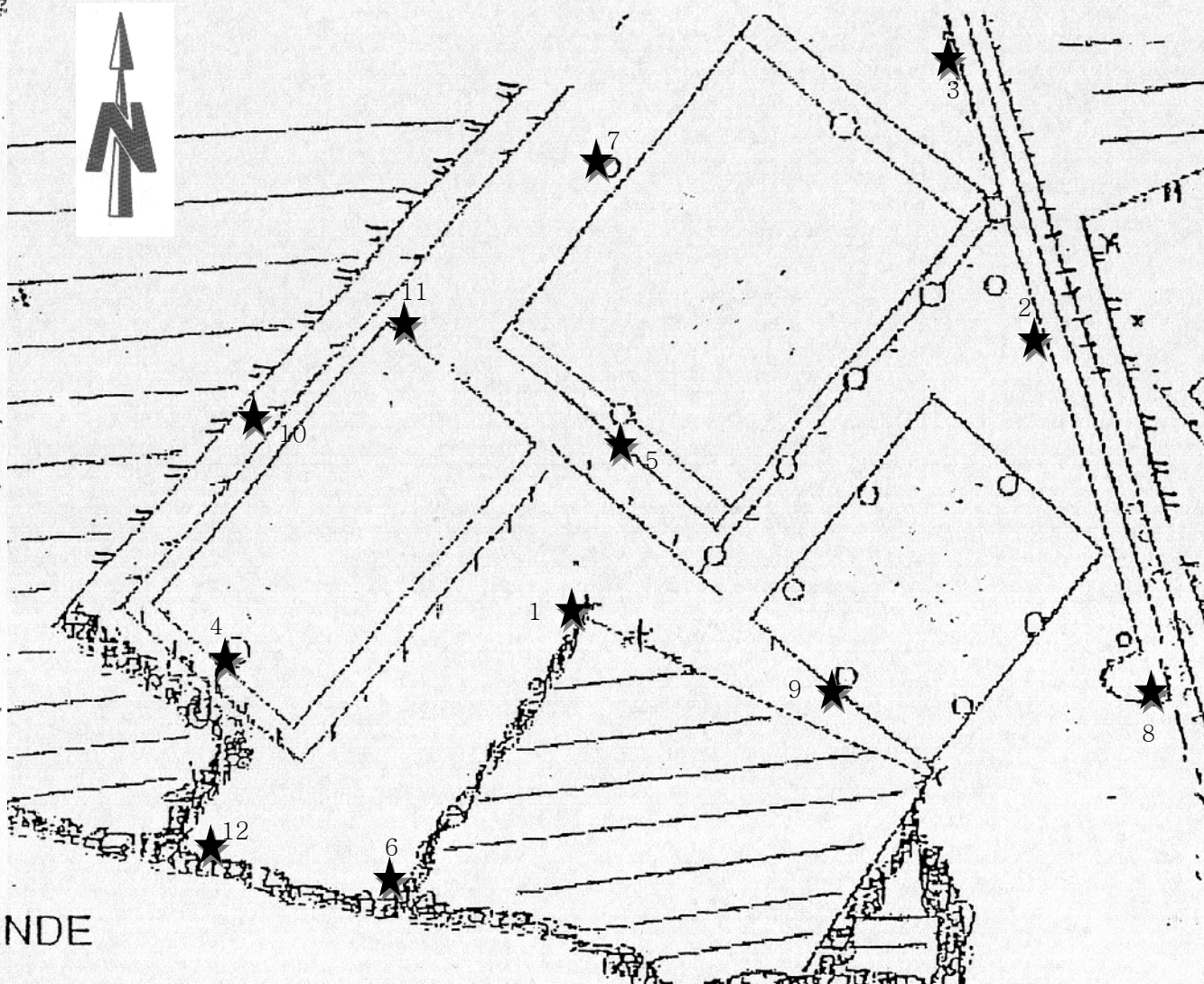
Chemin

Gers

Chemin de fer



LEGENDE



<u>Groupe d'APSA :</u> APPN	Niveau: 2 (20h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains.				
<u>APSA :</u> Course d'Orientation	abordée en : classe de 4^{ème}					
<u>Compétence attendue :</u>	Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.					
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales			
Du pratiquant : - La légende approfondie, couleurs, nivellement. - La distinction en lecture de carte d'une ligne facile d'une ligne difficile. Liées aux autres rôles : - Le calcul du temps	Du pratiquant : Associer les informations relatives au terrain (planimétrie, hydrographie, relief, végétation) à des efforts physiques et des motricités particulières. - Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste. - Mémoriser son itinéraire d'un poste à l'autre. - Vérifier régulièrement son itinéraire en utilisant des points d'appui et se recalculer si nécessaire. Liées aux autres rôles : - Poser et contrôler un poste - Renseigner l'ensemble du carton de contrôle - Retracer son itinéraire effectif sur la carte	Du pratiquant : - Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire. - Maintenir un effort soutenu. - Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace. Liées aux autres rôles : - S'investir avec la même motivation quelles que soient les tâches. - Se montrer rigoureux dans les tâches confiées.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> sécurité (limites de zone, heure de retour) ; respect du camarade (allure, échange, concertation)	<u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> installation du matériel (pose des balises, contrôle) ; gestion de la pratique (carton de contrôle, chronomètre)	<u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Identifier l'allure de son camarade et s'adapter ; échanger sur l'itinéraire ; répartir les rôles	<u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace ; accepter l'effort
<u>Thèmes d'études :</u> Légende approfondie Allure de course en fonction du terrain Autonomie dans la recherche Calcul de temps en fonction de la distance			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 5 :</u> Lire et utiliser des documents images <u>Pilier 7 :</u> Etre capable de raisonner avec logique et rigueur. Développer sa persévérance. Affiner sa connaissance de soi et réaliser un projet de groupe dans un effort aérobie			
<u>Situation d'évaluation :</u> Sur un parcours de 18 balises (5 niveaux de difficulté différents), faire un projet puis réaliser une « course au score » de 12 balises dans un maximum de temps de 30 minutes. Pour le projet, tracer son itinéraire pour visualiser la cohérence de la recherche.						

<u>Groupe d'APSA :</u> APPN <u>APSA :</u> <u>Course d'Orientation</u>	Niveau: 2 (20h de pratique) abordée en : classe de 4^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.
<u>Situation de référence</u>	Sur un parcours de 18 balises (5 niveaux de difficulté différents), faire un projet puis réaliser une « course au score » de 12 balises dans un maximum de temps de 30 minutes. Pour le projet, tracer son itinéraire pour visualiser la cohérence de la recherche.	

CAPACITES	MAITRISE / 9 points	Temps réalisé : sur 3 points																			
		Points			3 points				2 points				1 point								
		Temps			25 ' et -				Entre 25' et 28'				Entre 28' et 30'								
		Projet : tracé de l'itinéraire : sur 3 points																			
		Points			0 point				1 point				2 points				3 points				
	Type de tracé			Absent				Incohérent / non réaliste				Cohérent / réaliste				Juste et efficace					
	Pourcentage de balises exactes : sur 3 points																				
	Points			3 points			2,5 points			2 points			1,5 points			1 point			0,5 point		
	% balises			88-100			75-87			62-74			49-61			36-48			23-35		
PERFORMANCE sur 7 points	Nombre de points obtenus lors de la course sur 440 points																				
	Points	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	6,5 pts	7 pts						
	Score	20-49	50-79	80-109	110-139	140-169	170-199	200-229	230-259	260-289	290-319	320-349	350-379	380-409	410-440						
CONNAISSANCES ET ATTITUDES	Sur 4 points	Nombre de points sur la tenue du carton sur 2 points																			
		Points			0 pt				1 pt				2 pts								
		Tenue du carton			Non rendu/ Mal tenu				Quelques erreurs				Soigné/ Pas d'erreur								
		Nombre de points pour le travail en équipe sur 2 points																			
		Points			0 pt				1 pt				2 pts								
Travail en équipe			Souvent séparés				Ensemble/ Manque de concertation				Communiquent/ Echantent										

Course au score – 12 balises (4^{ème})

Classe de

Noms Prénoms :

Groupe n°

Date :

BOUILLAS

1 7
2 8
3 9
4 10
5 11
6 12

Balises (+ points)

1	1 3	40
2	1 4	10
3	1 5	20
4	1 6	30
5	1 7	30
6	1 8	10
7		30
8		20
9		30
10		50
11		40
12		20
13		30
14		50
15		40
16		20
17		30
18		40

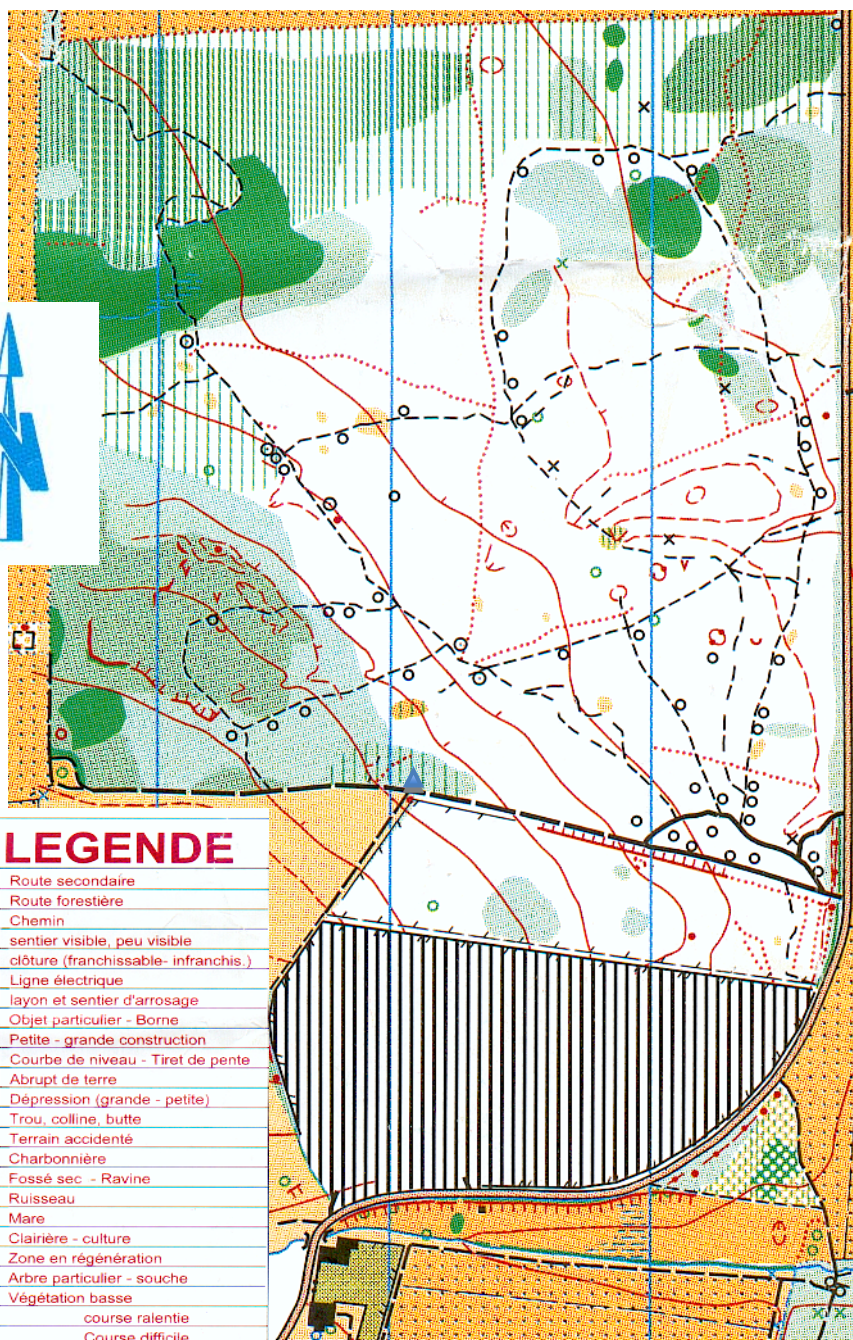
Points sur 440 =

Balises correctes =

Temps =

Projet

Note



LEGENDE

	Route secondaire
	Route forestière
	Chemin
	sentier visible, peu visible
	clôture (franchissable- infranchis.)
	Ligne électrique
	layon et sentier d'arrosage
	Objet particulier - Borne
	Petite - grande construction
	Courbe de niveau - Tirez de pente
	Abrupt de terre
	Dépression (grande - petite)
	Trou, colline, butte
	Terrain accidenté
	Charbonnière
	Fossé sec - Ravine
	Ruisseau
	Mare
	Clairière - culture
	Zone en régénération
	Arbre particulier - souche
	Végétation basse
	course ralentie
	Course difficile
	Pénétrabilité de la forêt
	100%
	80%
	50%
	impénétrable
	Zone interdite

Echelle : 1 / 5000

1 cm sur la carte = 50 m sur le terrain

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Athlétiques	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	
<u>APSA :</u> DEMI-FOND	abordée en : classe de 5^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>Du pratiquant :</u> ☐ Les repères liés à la ventilation : essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation. ☐ Sa VMA identifiée par un test ou une situation de terrain et sa meilleure performance du moment. ☐ Au moins deux allures (une lente et une rapide) référées à sa VMA sur des courses de durées différentes et adaptées. <u>Liées aux autres rôles :</u> ☐ L'utilisation des outils d'évaluation: chronomètre, balises, fiches.	<u>Du pratiquant :</u> ☐ Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA. ☐ Adopter un rythme et un mode respiratoires adaptés à son allure du moment. <u>Liées aux autres rôles :</u> ☐ Utiliser un chronomètre.	<u>Du pratiquant :</u> ☐ Accepter d'expérimenter des allures de courses différentes avec l'aide de repères extérieurs. ☐ Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts. <u>Liées aux autres rôles :</u> ☐ Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Respect du camarade. Respect des règles d'organisation <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Etre chronométrateur, coureur, observateur <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Estimer un projet de course réaliste par rapport à ses capacités <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Savoir s'échauffer Connaître les allures de courses par rapport à la VMA
<u>Thèmes d'études :</u> La VMA Les allures de courses en fonction de la VMA L'attitude de course L'organisation spatio-temporelle pour le travail d'allure			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 3 :</u> Utiliser des données chiffrées, des mesures <u>Pilier 4 :</u> Utiliser un tableau pour observer la régularité dans les courses <u>Pilier 6 :</u> Assumer les rôles d'observateur, de chronométrateur
<u>Situation d'évaluation :</u> Réaliser la meilleure performance en enchaînant deux courses d'intensité différente, une de 9 minutes à 70% VMA et une de 3 minutes à 90% de la VMA. Estimer son projet de course à 1 km/h près.			

CAPACITES	PERFORMANCE sur 6 points	Sur piste de 180 m : distance réalisée sur 12 minutes													
		Points	6 pts	5.5 pts	5 pts	4.5 pts	4 pts	3.5 pts	3 pts	2.5 pts	2 pts	1.5 pts	1 pt	0.5 pt	0 pt
		Distance Garçons	2340 m	2250 m	2160 m	2070 m	1980 m	1890 m	1845 m	1755 m	1665 m	1575 m	1485 m	1395 m	1305 m
		Nbre de tours Garçons	13	12 ½	12	11 ½	11	10 ½	10 ¼	9 ¾	9 ¼	8 ¾	8 ¼	7 ¾	7 ¼
		Distance Filles	2070 m	1980 m	1890 m	1845 m	1755 m	1665 m	1575 m	1485 m	1395 m	1305 m	1260 m	1215 m	1170 m
		Nbre de tours Filles	11 ½	11	10 ½	10 ¼	9 ¾	9 ¼	8 ¾	8 ¼	7 ¾	7 ¼	7	6 ¾	6 ½
	MAÎTRISE sur 9 points	% de VMA sur la course des 12 minutes sur 5 points													
		Points	5 pts	4.5 pts	4 pts	3.5 pts	3 pts	2.5 pts	2 pts	1.5 pts	1 pt	0.5 pt			
		% VMA	75% et +	72-74%	69-71%	66-68%	63-65%	60-62%	57-59%	54-56%	51-53%	50% et -			
	CONNAISSANCES ET ATTITUDES	Sur 5 points	Projet de course sur 4 points												
Points			4 points		3 points		2 points		1 point		0 point				
Projet			De 0 à 1 km/h		De 1 à 1,5 km/h		De 1,5 à 2 km/h		De 2 à 2,5 km/h		2,5 km/h et +				
Utilisation du chronomètre sur 2 points															
Points		2 points			1 point			0 point							
Utilisation chrono		Concentré et maîtrise du chrono			Ne prend pas garde au chrono			Se trompe souvent et est dispersé							
Fiche d'évaluation sur 3 points															
Points		3 points		2 points		1 point		0 point							
Etat de la fiche		Bien renseignée et propre		Correcte mais ratures		Manque des informations		Mal remplie / ou absente							

Evaluation Demi-Fond Niveau 1 Classe de 5ème

Note /20 pts

NOM:	Prénom:	Classe:	Date :	NOM observateur :
------	---------	---------	--------	-------------------

Course de 12'

Tour	Temps de passage	V.M.A. du coureur :	
Tour 1			
Tour 2		Distance réalisée en 12' :	
Tour 3		Vitesse sur la course de 12' :	(distance / 180 s) fois 3,6
Tour 4		% par rapport à la VMA du coureur :	(vitesse de course / VMA) fois 100
Tour 5		Note de Maîtrise sur la course de 12' :	sur 5 pts
Tour 6			
Tour 7		Projet de course de 12 '	
Tour 8		Nombre de tours estimé :	Vitesse correspondante : (nbre de trs fois 180)/ 720 " fois 3,6
Tour 9		Ecart au projet en km/h :	
Tour 10		Note de Maîtrise sur le projet de course :	sur 4 pts
Tour 11			
Tour 12		Distance réalisée :	Connaissances, attitudes : sur 5 pts
Tour 13		nbre de tours fois 180 m=	Utilisation du chronomètre: sur 2 pts
Tour 14			Tenue de la fiche d'évalauton: sur 3 pts
Tour 15		Note de performance :	/6pts
Tour 16			
Tour 17			
Tour 18			

TEST DE LEGER-BOUCHER

Vitesse	VMA	Temps
8	7.00	0.23
	7.19	0.45
	7.38	1.08
	7.56	1.30
	7.75	1.53
	8.00	2.15
9	8.17	2.35
	8.33	2.55
	8.50	3.15
	8.67	3.35
	8.83	3.55
	9.00	4.15
10	9.15	4.33
	9.30	4.51
	9.45	5.09
	9.60	5.27
	9.75	5.45
	9.90	6.03
11	10.00	6.21
	10.14	6.37
	10.27	6.54
	10.41	7.10
	10.55	7.26
	10.68	7.43
12	10.82	7.59
	10.95	8.16
	11.00	8.32
	11.13	8.47
	11.25	9.02
	11.38	9.17
13	11.50	9.32
	11.63	9.47
	11.75	10.02
	11.88	10.17
	12.00	10.32
	12.12	10.46
14	12.23	11.00
	12.35	11.13
	12.46	11.27
	12.58	11.41
	12.69	11.55
	12.81	12.09
15	12.92	12.23
	13.00	12.37

Vitesse	VMA	Temps
14	13.11	12.49
	13.21	13.02
	13.32	13.15
	13.43	13.28
	13.54	13.41
	13.64	13.54
15	13.75	14.07
	13.86	14.19
	13.96	14.32
	14.00	14.45
	14.10	14.57
	14.20	15.09
16	14.30	15.21
	14.40	15.33
	14.50	15.45
	14.60	15.57
	14.70	16.09
	14.80	16.21
17	14.90	16.33
	15.00	16.45
	15.09	16.56
	15.19	17.08
	15.28	17.19
	15.38	17.30
18	15.47	17.41
	15.56	17.53
	15.66	18.04
	15.75	18.15
	15.84	18.26
	15.94	18.38
19	16.00	18.49
	16.09	18.59
	16.18	19.10
	16.26	19.21
	16.35	19.31
	16.44	19.42
20	16.53	19.52
	16.62	20.03
	16.71	20.14
	16.79	20.24
	16.88	20.35
	16.97	20.45
21	17.00	20.56

Vitesse	VMA	Temps
18	17.08	21.06
	17.17	21.16
	17.25	21.26
	17.33	21.36
	17.42	21.46
	17.50	21.56
19	17.58	22.06
	17.67	22.16
	17.75	22.26
	17.83	22.36
	17.92	22.46
	18.00	22.56
20	18.08	23.05
	18.16	23.15
	18.24	23.24
	18.32	23.34
	18.39	23.43
	18.47	23.53
21	18.55	24.02
	18.63	24.12
	18.71	24.21
	18.79	24.31
	18.87	24.40
	18.95	24.50
22	19.00	24.59
	19.08	25.08
	19.15	25.17
	19.23	25.26
	19.30	25.35
	19.38	25.44
23	19.45	25.53
	19.53	26.02
	19.60	26.11
	19.68	26.20
	19.75	26.29
	19.83	26.38
24	19.90	26.47
	19.98	26.56
	20.00	27.05

CONSIGNES



Coureur

courir en respectant le rythme donné par le professeur au sifflet. A chaque coup de sifflet je dois être arrivé au plot suivant (un plot tous les 50 mètres).

Observateur

cocher chaque case "temps" où le coureur a réussi à être au plot au coup de sifflet. A la fin du test entourer la "VMA" qui correspond au dernier plot atteint.

TEST DU 1/2 COOPER

NOM

PRENOM

VMA

CONSIGNES



Nombre de tours	Distance en plus	Distance totale	Vitesse
0	25	25	0.25
	50	50	0.5
	75	75	0.75
	100	100	1
	125	125	1.25
	150	150	1.5
1	175	175	1.75
	25	225	2.25
	50	250	2.5
	75	275	2.75
	100	300	3
	125	325	3.25
2	150	350	3.5
	175	375	3.75
	25	425	4.25
	50	450	4.5
	75	475	4.75
	100	500	5
3	125	525	5.25
	150	550	5.5
	175	575	5.75
	25	625	6.25
	50	650	6.5
	75	675	6.75
4	100	700	7
	125	725	7.25
	150	750	7.5
	175	775	7.75
	25	825	8.25
	50	850	8.5
5	75	875	8.75
	100	900	9
	125	925	9.25
	150	950	9.5
	175	975	9.75

Coureur

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes.
L'enseignant donne un coup de sifflet toutes les minutes pour donner un repère. A la fin il siffle 3 fois = on s'arrête pour noter la distance.

Nombre de tours	Distance en plus	Distance totale	Vitesse
5	25	1025	10.25
	50	1050	10.5
	75	1075	10.75
	100	1100	11
	125	1125	11.25
	150	1150	11.5
6	175	1175	11.75
	25	1225	12.25
	50	1250	12.5
	75	1275	12.75
	100	1300	13
	125	1325	13.25
7	150	1350	13.5
	175	1375	13.75
	25	1425	14.25
	50	1450	14.5
	75	1475	14.75
	100	1500	15
8	125	1525	15.25
	150	1550	15.5
	175	1575	15.75
	25	1625	16.25
	50	1650	16.5
	75	1675	16.75
9	100	1700	17
	125	1725	17.25
	150	1750	17.5
	175	1775	17.75
	25	1825	18.25
	50	1850	18.5
	75	1875	18.75
	100	1900	19
	125	1925	19.25
	150	1950	19.5
	175	1975	19.75

Observateur

Quand le coureur passe au départ j'entour le nombre de tours parcourus (1ère colonne). A la fin des 6 minutes j'entoure la "distance en plus" (je demande au professeur si j'ai un doute). Enfin j'entoure la VMA qui correspond et je la reporte sur la partie gauche de la feuille.

Rapport % VMA et Distance

VMA	100 %		95 %		90 %		85 %		80 %		75 %		70 %		65 %		60 %	
	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs
17	3400	18,89	3230	17,94	3060	17	2890	16,06	2720	15,11	2550	14,17	2380	13,22	2210	12,28	2040	11,33
16,75	3350	18,61	3183	17,68	3015	16,75	2848	15,82	2680	14,89	2513	13,96	2345	13,03	2178	12,1	2010	11,17
16,5	3300	18,33	3135	17,42	2970	16,5	2805	15,58	2640	14,67	2475	13,75	2310	12,83	2145	11,92	1980	11
16,25	3250	18,06	3088	17,15	2925	16,25	2763	15,35	2600	14,44	2438	13,54	2275	12,64	2113	11,74	1950	10,83
16	3200	17,78	3040	16,89	2880	16	2720	15,11	2560	14,22	2400	13,33	2240	12,44	2080	11,56	1920	10,67
15,75	3150	17,50	2993	16,63	2835	15,75	2678	14,88	2520	14	2363	13,13	2205	12,25	2048	11,38	1890	10,5
15,5	3100	17,22	2945	16,36	2790	15,5	2635	14,64	2480	13,78	2325	12,92	2170	12,06	2015	11,19	1860	10,33
15,25	3050	16,94	2898	16,10	2745	15,25	2593	14,4	2440	13,56	2288	12,71	2135	11,86	1983	11,01	1830	10,17
15	3000	16,67	2850	15,83	2700	15	2550	14,17	2400	13,33	2250	12,5	2100	11,67	1950	10,83	1800	10
14,75	2950	16,39	2803	15,57	2655	14,75	2508	13,93	2360	13,11	2213	12,29	2065	11,47	1918	10,65	1770	9,833
14,5	2900	16,11	2755	15,31	2610	14,5	2465	13,69	2320	12,89	2175	12,08	2030	11,28	1885	10,47	1740	9,667
14,25	2850	15,83	2708	15,04	2565	14,25	2423	13,46	2280	12,67	2138	11,88	1995	11,08	1853	10,29	1710	9,5
14	2800	15,56	2660	14,78	2520	14	2380	13,22	2240	12,44	2100	11,67	1960	10,89	1820	10,11	1680	9,333
13,75	2750	15,28	2613	14,51	2475	13,75	2338	12,99	2200	12,22	2063	11,46	1925	10,69	1788	9,931	1650	9,167
13,5	2700	15,00	2565	14,25	2430	13,5	2295	12,75	2160	12	2025	11,25	1890	10,5	1755	9,75	1620	9
13,25	2650	14,72	2518	13,99	2385	13,25	2253	12,51	2120	11,78	1988	11,04	1855	10,31	1723	9,569	1590	8,833
13	2600	14,44	2470	13,72	2340	13	2210	12,28	2080	11,56	1950	10,83	1820	10,11	1690	9,389	1560	8,667
12,75	2550	14,17	2423	13,46	2295	12,75	2168	12,04	2040	11,33	1913	10,63	1785	9,917	1658	9,208	1530	8,5
12,5	2500	13,89	2375	13,19	2250	12,5	2125	11,81	2000	11,11	1875	10,42	1750	9,722	1625	9,028	1500	8,333
12,25	2450	13,61	2328	12,93	2205	12,25	2083	11,57	1960	10,89	1838	10,21	1715	9,528	1593	8,847	1470	8,167
12	2400	13,33	2280	12,67	2160	12	2040	11,33	1920	10,67	1800	10	1680	9,333	1560	8,667	1440	8
11,75	2350	13,06	2233	12,40	2115	11,75	1998	11,1	1880	10,44	1763	9,792	1645	9,139	1528	8,486	1410	7,833
11,5	2300	12,78	2185	12,14	2070	11,5	1955	10,86	1840	10,22	1725	9,583	1610	8,944	1495	8,306	1380	7,667
11,25	2250	12,50	2138	11,88	2025	11,25	1913	10,63	1800	10	1688	9,375	1575	8,75	1463	8,125	1350	7,5
11	2200	12,22	2090	11,61	1980	11	1870	10,39	1760	9,778	1650	9,167	1540	8,556	1430	7,944	1320	7,333
10,75	2150	11,94	2043	11,35	1935	10,75	1828	10,15	1720	9,556	1613	8,958	1505	8,361	1398	7,764	1290	7,167
10,5	2100	11,67	1995	11,08	1890	10,5	1785	9,917	1680	9,333	1575	8,75	1470	8,167	1365	7,583	1260	7
10,25	2050	11,39	1948	10,82	1845	10,25	1743	9,681	1640	9,111	1538	8,542	1435	7,972	1333	7,403	1230	6,833
10	2000	11,11	1900	10,56	1800	10	1700	9,444	1600	8,889	1500	8,333	1400	7,778	1300	7,222	1200	6,667
9,75	1950	10,83	1853	10,29	1755	9,75	1658	9,208	1560	8,667	1463	8,125	1365	7,583	1268	7,042	1170	6,5
9,5	1900	10,56	1805	10,03	1710	9,5	1615	8,972	1520	8,444	1425	7,917	1330	7,389	1235	6,861	1140	6,333
9,25	1850	10,28	1758	9,76	1665	9,25	1573	8,736	1480	8,222	1388	7,708	1295	7,194	1203	6,681	1110	6,167
9	1800	10,00	1710	9,50	1620	9	1530	8,5	1440	8	1350	7,5	1260	7	1170	6,5	1080	6
8,75	1750	9,72	1663	9,24	1575	8,75	1488	8,264	1400	7,778	1313	7,292	1225	6,806	1138	6,319	1050	5,833
8,5	1700	9,44	1615	8,97	1530	8,5	1445	8,028	1360	7,556	1275	7,083	1190	6,611	1105	6,139	1020	5,667
8,25	1650	9,17	1568	8,71	1485	8,25	1403	7,792	1320	7,333	1238	6,875	1155	6,417	1073	5,958	990	5,5
8	1600	8,89	1520	8,44	1440	8	1360	7,556	1280	7,111	1200	6,667	1120	6,222	1040	5,778	960	5,333
7,75	1550	8,61	1473	8,18	1395	7,75	1318	7,319	1240	6,889	1163	6,458	1085	6,028	1008	5,597	930	5,167
7,5	1500	8,33	1425	7,92	1350	7,5	1275	7,083	1200	6,667	1125	6,25	1050	5,833	975	5,417	900	5
7,25	1450	8,06	1378	7,65	1305	7,25	1233	6,847	1160	6,444	1088	6,042	1015	5,639	942,5	5,236	870	4,833
7	1400	7,78	1330	7,39	1260	7	1190	6,611	1120	6,222	1050	5,833	980	5,444	910	5,056	840	4,667
6,75	1350	7,50	1283	7,13	1215	6,75	1148	6,375	1080	6	1013	5,625	945	5,25	877,5	4,875	810	4,5
6,5	1300	7,22	1235	6,86	1170	6,5	1105	6,139	1040	5,778	975	5,417	910	5,056	845	4,694	780	4,333
6,25	1250	6,94	1188	6,60	1125	6,25	1063	5,903	1000	5,556	937,5	5,208	875	4,861	812,5	4,514	750	4,167
6	1200	6,67	1140	6,33	1080	6	1020	5,667	960	5,333	900	5	840	4,667	780	4,333	720	4

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Athlétiques	Niveau: 2 (20h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	
<u>APSA :</u> DEMI-FOND	abordée en : classe de 3^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobique, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>Du pratiquant :</u> □ Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course. □ Les repère(s) de vitesse donné(s) par l'aménagement temporel et spatial. □ Les allures maîtrisées et les principes de récupération pour construire un projet adapté et réalisable. <u>Liées aux autres rôles :</u> □ Les différentes utilisations du chronomètre (temps de passage, temps de performance, récupération, temps de plusieurs coureurs...).	<u>Du pratiquant :</u> □ Elaborer un projet d'allures différentes et adaptées sur 3 ou 4 périodes en tenant compte du volume total des courses, de la récupération et de sa VMA. □ Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA à 0,5 km/h et les réguler essentiellement à l'aide des repères internes. <u>Liées aux autres rôles :</u> □ Chronométrer en prenant ou donnant des temps intermédiaires. □ Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade dans la définition de son projet.	<u>Du pratiquant :</u> □ S'engager dans l'enchaînement d'efforts très intenses et dans une récupération active. <u>Liées aux autres rôles :</u> □ Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés. □ Etre rigoureux et concentré dans le chronométrage,	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Respect du camarade. Respect des règles d'organisation <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Etre chronométrateur, coureur, observateur <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Estimer un projet de course réaliste par rapport à ses capacités <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Savoir s'échauffer Autonomie dans la préparation de séance Connaître les allures de courses par rapport à la VMA
<u>Thèmes d'études :</u> Les allures de VMA correspondant aux différentes intensités La fréquence cardiaque L'observation et le conseil au camarade Le projet de course Le tableau de marche			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 3 :</u> Utiliser et construire des connaissances sur le fonctionnement du corps humain <u>Pilier 6 :</u> S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur, chronométrateur et argumenter dans son rôle de conseil à un camarade <u>Pilier 7 :</u> Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel aérobique
<u>Situation d'évaluation :</u> Réaliser un enchaînement de 3 courses de 5 minutes avec 5 minutes de récupération entre chaque course. L'élève donne son projet de vitesse (85% de la VMA minimum). A l'issue de la 1 ^{ère} et de la 2 ^{ème} course, il a la possibilité de changer son projet.			

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Athlétiques <u>APSA :</u> DEMI-FOND	Niveau: 2 (20h de pratique) abordée en : classe de 3 ^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée <u>Compétence attendue de niveau 2 :</u> Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.
<u>Situation de référence :</u>	Réaliser un enchaînement de 3 courses de 5 minutes avec 5 minutes de récupération entre chaque course. L'élève donne son projet de vitesse (85% de la VMA minimum). A l'issue de la 1 ^{ère} et de la 2 ^{ème} course, il a la possibilité de changer son projet.	

CAPACITES	PERFORMANCE sur 6 points	Sur piste de 180 m : distance cumulée sur les 3 courses de 5 minutes													
		Points	6 pts	5.5 pts	5 pts	4.5 pts	4 pts	3.5 pts	3 pts	2.5 pts	2 pts	1.5 pts	1 pt	0.5 pt	0 pt
		Vitesse Garçons	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9
		Distance Garçons	3780m	3600m	3510 m	3375m	3240m	3150m	2970m	2880m	2745m	2610m	2520m	2385m	2250m
		Nbre de tours Garçons	21	20	19 ½	18 ¾	18	17 ½	16 ½	16	15 ¼	14 ½	14	13 ¼	12 ½
		Vitesse Filles	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7
		Distance Filles	3240m	3150m	2970m	2880m	2745m	2610m	2520m	2385m	2250m	2115m	1980m	1890 m	1755m
	Nbre de tours Filles	18	17 ½	16 ½	16	15 ¼	14 ½	14	13 ¼	12 ½	11 ¾	11	10 ½	9 ¾	
	MAITRISE sur 9 points	Courir à une allure proche de la vitesse du projet annoncé (85% minimum). Une note sur 3 points est attribuée pour chaque course de 5 minutes													
		Points	3 pts			2.5 pts		2 pts		1.5 pts		1 pt		0.5 pt	
Ecart de vitesse		De 0 à 0.5 km/h			De 0.5 à 1 km/h		De 1 à 1.5 km/h		De 1.5 à 2 km/h		De 2 à 2.5 km/h		De 2.5 à 3 km/h		
CONNAISSANCES ET ATTITUDES	Sur 5 points	Respecter les consignes, s'investir dans les situations d'apprentissages sur 5 points													
		Points		5 points				3.5 points				2 points			
		Consignes/ Investissement		Travaille en autonomie en fonction du tableau de marche				Travaille (avec aide) et respecte souvent son tableau de marche				Fournit le travail minimum et respecte difficilement son tableau de marche			

Note / 20 pts

NOM:	Prénom:	Classe:	Date :	NOM observateur :
------	---------	---------	--------	-------------------

V.M.A. du coureur :

85% de VMA:

Course 1 de 5 '

Projet :	
Tour	Temps de passage
Tour 1	
Tour 2	
Tour 3	
Tour 4	
Tour 5	
Tour 6	
Tour 7	
Tour 8	

Vitesse= (distance / 300s) fois 3,6

Vitesse=	
Ecart au projet=	

Note de Maîtrise / 3points

Course 2 de 5 '

Projet :	
Tour	Temps de passage
Tour 1	
Tour 2	
Tour 3	
Tour 4	
Tour 5	
Tour 6	
Tour 7	
Tour 8	

Vitesse= (distance / 300s) fois 3,6

Vitesse=	
Ecart au projet=	

Note de Maîtrise / 3points

Course 3 de 5 '

Projet :	
Tour	Temps de passage
Tour 1	
Tour 2	
Tour 3	
Tour 4	
Tour 5	
Tour 6	
Tour 7	
Tour 8	

Vitesse= (distance / 300s) fois 3,6

Vitesse=	
Ecart au projet=	

Note de Maîtrise / 3points

Performance sur 6 points:

Cumul des distances des 3 courses:

Course 1= fois 180m =

Course 2= fois 180m =

Course 3= fois 180m =

TOTAL=

Maîtrise sur 9 points:

Cumul des Maîtrises des 3 courses:

Connaissances et

attitudes sur 5 points

2 pts	3,5 pts	5 pts
Travail minimum et difficulté à suivre le tableau de marche	Travaille et respecte le tableau de marche	Autonome avec son tableau de marche

TEST DE LEGER-BOUCHER

Vitesse	VMA	Temps
8	7.00	0.23
	7.19	0.45
	7.38	1.08
	7.56	1.30
	7.75	1.53
	8.00	2.15
9	8.17	2.35
	8.33	2.55
	8.50	3.15
	8.67	3.35
	8.83	3.55
	9.00	4.15
10	9.15	4.33
	9.30	4.51
	9.45	5.09
	9.60	5.27
	9.75	5.45
	9.90	6.03
11	10.00	6.21
	10.14	6.37
	10.27	6.54
	10.41	7.10
	10.55	7.26
	10.68	7.43
12	10.82	7.59
	10.95	8.16
	11.00	8.32
	11.13	8.47
	11.25	9.02
	11.38	9.17
13	11.50	9.32
	11.63	9.47
	11.75	10.02
	11.88	10.17
	12.00	10.32
	12.12	10.46
14	12.23	11.00
	12.35	11.13
	12.46	11.27
	12.58	11.41
	12.69	11.55
	12.81	12.09
15	12.92	12.23
	13.00	12.37

Vitesse	VMA	Temps
14	13.11	12.49
	13.21	13.02
	13.32	13.15
	13.43	13.28
	13.54	13.41
	13.64	13.54
15	13.75	14.07
	13.86	14.19
	13.96	14.32
	14.00	14.45
	14.10	14.57
	14.20	15.09
16	14.30	15.21
	14.40	15.33
	14.50	15.45
	14.60	15.57
	14.70	16.09
	14.80	16.21
17	14.90	16.33
	15.00	16.45
	15.09	16.56
	15.19	17.08
	15.28	17.19
	15.38	17.30
18	15.47	17.41
	15.56	17.53
	15.66	18.04
	15.75	18.15
	15.84	18.26
	15.94	18.38
19	16.00	18.49
	16.09	18.59
	16.18	19.10
	16.26	19.21
	16.35	19.31
	16.44	19.42
20	16.53	19.52
	16.62	20.03
	16.71	20.14
	16.79	20.24
	16.88	20.35
	16.97	20.45
21	17.00	20.56

Vitesse	VMA	Temps
18	17.08	21.06
	17.17	21.16
	17.25	21.26
	17.33	21.36
	17.42	21.46
	17.50	21.56
19	17.58	22.06
	17.67	22.16
	17.75	22.26
	17.83	22.36
	17.92	22.46
	18.00	22.56
20	18.08	23.05
	18.16	23.15
	18.24	23.24
	18.32	23.34
	18.39	23.43
	18.47	23.53
21	18.55	24.02
	18.63	24.12
	18.71	24.21
	18.79	24.31
	18.87	24.40
	18.95	24.50
22	19.00	24.59
	19.08	25.08
	19.15	25.17
	19.23	25.26
	19.30	25.35
	19.38	25.44
23	19.45	25.53
	19.53	26.02
	19.60	26.11
	19.68	26.20
	19.75	26.29
	19.83	26.38
24	19.90	26.47
	19.98	26.56
	20.00	27.05

NOM

PRENOM

TEMPS

VMA

CONSIGNES



Coureur

courir en respectant le rythme donné par le professeur au sifflet. A chaque coup de sifflet je dois être arrivé au plot suivant (un plot tous les 50 mètres).

Observateur

cocher chaque case "temps" où le coureur a réussi à être au plot au coup de sifflet. A la fin du test entourer la "VMA" qui correspond au dernier plot atteint.

TEST DU 1/2 COOPER

NOM

PRENOM

VMA

CONSIGNES



Nombre de tours	Distance en plus	Distance totale	Vitesse
0	25	25	0.25
	50	50	0.5
	75	75	0.75
	100	100	1
	125	125	1.25
	150	150	1.5
1	175	175	1.75
	25	225	2.25
	50	250	2.5
	75	275	2.75
	100	300	3
	125	325	3.25
2	150	350	3.5
	175	375	3.75
	25	425	4.25
	50	450	4.5
	75	475	4.75
	100	500	5
3	125	525	5.25
	150	550	5.5
	175	575	5.75
	25	625	6.25
	50	650	6.5
	75	675	6.75
4	100	700	7
	125	725	7.25
	150	750	7.5
	175	775	7.75
	25	825	8.25
	50	850	8.5
5	75	875	8.75
	100	900	9
	125	925	9.25
	150	950	9.5
	175	975	9.75

Coureur

Courir la plus grande distance possible en 6 minutes.
L'enseignant donne un coup de sifflet toutes les minutes pour donner un repère. A la fin il siffle 3 fois = on s'arrête pour noter la distance.

Nombre de tours	Distance en plus	Distance totale	Vitesse
5	25	1025	10.25
	50	1050	10.5
	75	1075	10.75
	100	1100	11
	125	1125	11.25
	150	1150	11.5
6	175	1175	11.75
	25	1225	12.25
	50	1250	12.5
	75	1275	12.75
	100	1300	13
	125	1325	13.25
7	150	1350	13.5
	175	1375	13.75
	25	1425	14.25
	50	1450	14.5
	75	1475	14.75
	100	1500	15
8	125	1525	15.25
	150	1550	15.5
	175	1575	15.75
	25	1625	16.25
	50	1650	16.5
	75	1675	16.75
9	100	1700	17
	125	1725	17.25
	150	1750	17.5
	175	1775	17.75
	25	1825	18.25
	50	1850	18.5
	75	1875	18.75
	100	1900	19
	125	1925	19.25
	150	1950	19.5
	175	1975	19.75

Observateur

Quand le coureur passe au départ j'entour le nombre de tours parcourus (1ère colonne). A la fin des 6 minutes j'entoure la "distance en plus" (je demande au professeur si j'ai un doute). Enfin j'entoure la VMA qui correspond et je la reporte sur la partie gauche de la feuille.

Rapport % VMA et Distance

VMA	100 %		95 %		90 %		85 %		80 %		75 %		70 %		65 %		60 %	
	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs	En m	En trs
17	3400	18,89	3230	17,94	3060	17	2890	16,06	2720	15,11	2550	14,17	2380	13,22	2210	12,28	2040	11,33
16,75	3350	18,61	3183	17,68	3015	16,75	2848	15,82	2680	14,89	2513	13,96	2345	13,03	2178	12,1	2010	11,17
16,5	3300	18,33	3135	17,42	2970	16,5	2805	15,58	2640	14,67	2475	13,75	2310	12,83	2145	11,92	1980	11
16,25	3250	18,06	3088	17,15	2925	16,25	2763	15,35	2600	14,44	2438	13,54	2275	12,64	2113	11,74	1950	10,83
16	3200	17,78	3040	16,89	2880	16	2720	15,11	2560	14,22	2400	13,33	2240	12,44	2080	11,56	1920	10,67
15,75	3150	17,50	2993	16,63	2835	15,75	2678	14,88	2520	14	2363	13,13	2205	12,25	2048	11,38	1890	10,5
15,5	3100	17,22	2945	16,36	2790	15,5	2635	14,64	2480	13,78	2325	12,92	2170	12,06	2015	11,19	1860	10,33
15,25	3050	16,94	2898	16,10	2745	15,25	2593	14,4	2440	13,56	2288	12,71	2135	11,86	1983	11,01	1830	10,17
15	3000	16,67	2850	15,83	2700	15	2550	14,17	2400	13,33	2250	12,5	2100	11,67	1950	10,83	1800	10
14,75	2950	16,39	2803	15,57	2655	14,75	2508	13,93	2360	13,11	2213	12,29	2065	11,47	1918	10,65	1770	9,833
14,5	2900	16,11	2755	15,31	2610	14,5	2465	13,69	2320	12,89	2175	12,08	2030	11,28	1885	10,47	1740	9,667
14,25	2850	15,83	2708	15,04	2565	14,25	2423	13,46	2280	12,67	2138	11,88	1995	11,08	1853	10,29	1710	9,5
14	2800	15,56	2660	14,78	2520	14	2380	13,22	2240	12,44	2100	11,67	1960	10,89	1820	10,11	1680	9,333
13,75	2750	15,28	2613	14,51	2475	13,75	2338	12,99	2200	12,22	2063	11,46	1925	10,69	1788	9,931	1650	9,167
13,5	2700	15,00	2565	14,25	2430	13,5	2295	12,75	2160	12	2025	11,25	1890	10,5	1755	9,75	1620	9
13,25	2650	14,72	2518	13,99	2385	13,25	2253	12,51	2120	11,78	1988	11,04	1855	10,31	1723	9,569	1590	8,833
13	2600	14,44	2470	13,72	2340	13	2210	12,28	2080	11,56	1950	10,83	1820	10,11	1690	9,389	1560	8,667
12,75	2550	14,17	2423	13,46	2295	12,75	2168	12,04	2040	11,33	1913	10,63	1785	9,917	1658	9,208	1530	8,5
12,5	2500	13,89	2375	13,19	2250	12,5	2125	11,81	2000	11,11	1875	10,42	1750	9,722	1625	9,028	1500	8,333
12,25	2450	13,61	2328	12,93	2205	12,25	2083	11,57	1960	10,89	1838	10,21	1715	9,528	1593	8,847	1470	8,167
12	2400	13,33	2280	12,67	2160	12	2040	11,33	1920	10,67	1800	10	1680	9,333	1560	8,667	1440	8
11,75	2350	13,06	2233	12,40	2115	11,75	1998	11,1	1880	10,44	1763	9,792	1645	9,139	1528	8,486	1410	7,833
11,5	2300	12,78	2185	12,14	2070	11,5	1955	10,86	1840	10,22	1725	9,583	1610	8,944	1495	8,306	1380	7,667
11,25	2250	12,50	2138	11,88	2025	11,25	1913	10,63	1800	10	1688	9,375	1575	8,75	1463	8,125	1350	7,5
11	2200	12,22	2090	11,61	1980	11	1870	10,39	1760	9,778	1650	9,167	1540	8,556	1430	7,944	1320	7,333
10,75	2150	11,94	2043	11,35	1935	10,75	1828	10,15	1720	9,556	1613	8,958	1505	8,361	1398	7,764	1290	7,167
10,5	2100	11,67	1995	11,08	1890	10,5	1785	9,917	1680	9,333	1575	8,75	1470	8,167	1365	7,583	1260	7
10,25	2050	11,39	1948	10,82	1845	10,25	1743	9,681	1640	9,111	1538	8,542	1435	7,972	1333	7,403	1230	6,833
10	2000	11,11	1900	10,56	1800	10	1700	9,444	1600	8,889	1500	8,333	1400	7,778	1300	7,222	1200	6,667
9,75	1950	10,83	1853	10,29	1755	9,75	1658	9,208	1560	8,667	1463	8,125	1365	7,583	1268	7,042	1170	6,5
9,5	1900	10,56	1805	10,03	1710	9,5	1615	8,972	1520	8,444	1425	7,917	1330	7,389	1235	6,861	1140	6,333
9,25	1850	10,28	1758	9,76	1665	9,25	1573	8,736	1480	8,222	1388	7,708	1295	7,194	1203	6,681	1110	6,167
9	1800	10,00	1710	9,50	1620	9	1530	8,5	1440	8	1350	7,5	1260	7	1170	6,5	1080	6
8,75	1750	9,72	1663	9,24	1575	8,75	1488	8,264	1400	7,778	1313	7,292	1225	6,806	1138	6,319	1050	5,833
8,5	1700	9,44	1615	8,97	1530	8,5	1445	8,028	1360	7,556	1275	7,083	1190	6,611	1105	6,139	1020	5,667
8,25	1650	9,17	1568	8,71	1485	8,25	1403	7,792	1320	7,333	1238	6,875	1155	6,417	1073	5,958	990	5,5
8	1600	8,89	1520	8,44	1440	8	1360	7,556	1280	7,111	1200	6,667	1120	6,222	1040	5,778	960	5,333
7,75	1550	8,61	1473	8,18	1395	7,75	1318	7,319	1240	6,889	1163	6,458	1085	6,028	1008	5,597	930	5,167
7,5	1500	8,33	1425	7,92	1350	7,5	1275	7,083	1200	6,667	1125	6,25	1050	5,833	975	5,417	900	5
7,25	1450	8,06	1378	7,65	1305	7,25	1233	6,847	1160	6,444	1088	6,042	1015	5,639	942,5	5,236	870	4,833
7	1400	7,78	1330	7,39	1260	7	1190	6,611	1120	6,222	1050	5,833	980	5,444	910	5,056	840	4,667
6,75	1350	7,50	1283	7,13	1215	6,75	1148	6,375	1080	6	1013	5,625	945	5,25	877,5	4,875	810	4,5
6,5	1300	7,22	1235	6,86	1170	6,5	1105	6,139	1040	5,778	975	5,417	910	5,056	845	4,694	780	4,333
6,25	1250	6,94	1188	6,60	1125	6,25	1063	5,903	1000	5,556	937,5	5,208	875	4,861	812,5	4,514	750	4,167
6	1200	6,67	1140	6,33	1080	6	1020	5,667	960	5,333	900	5	840	4,667	780	4,333	720	4

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités de combat	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif	
<u>APSA :</u> BOXE FRANCAISE	abordée en : classe de 4^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant : □ Le vocabulaire spécifique : direct, chassé, fouetté, garde, parade, esquive □ Les principes pour une pratique sécuritaire : cibles et surfaces autorisées, modalités réglementaires de délivrance □ Différentes formes d'attaque : direct pour les poings, chassés (latéral ou frontal) et fouetté pour les pieds Liées aux autres rôles : <u>L'arbitre :</u> □ Le protocole et les commandements : « saluez vous, en garde, allez, stop » □ Les termes appropriés pour expliquer les fautes <u>Le juge :</u> □ La cotation et le comptage des points (en poings et pieds) □ Les critères permettant de juger la validité d'une touche	Du pratiquant : □ Apprécier les distances <u>En attaque :</u> □ Prendre des repères pour construire la distance de touche (je suis près je touche en poings, je suis loin je touche en pieds) □ Réaliser une touche réglementaire sans risque pour l'adversaire : armer, trajectoire, contrôle de la puissance <u>En défense :</u> □ Maintenir sa garde en déplacement □ Utiliser préférentiellement certaines parades (protection, bloquées, chassées) ou des esquives (totales ou partielles) pour ne pas être touché Liées aux autres rôles : <u>L'arbitre :</u> □ Appliquer le protocole et les commandements □ S'exprimer avec les termes appropriés aux actions reconnues pendant l'assaut <u>Le juge :</u> □ Identifier et compter les touches en poings ou pieds pour un tireur □ Comptabiliser de façon fiable les touches valides des touches non valides (non réglementaires, dans le vide, sur les avant-bras ou les gants)	Du pratiquant : □ Accepter de toucher et d'être touché par son adversaire □ Etre attentif aux interventions de l'arbitre Liées aux autres rôles : <u>L'arbitre :</u> □ Etre rigoureux et vigilant quant à la sécurité des tireurs <u>Le juge :</u> □ Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Respect du camarade. Respect des règles de l'assaut. Respect de l'arbitre <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Assumer les rôles de boxeurs, arbitre, compteurs de points, observateurs. <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Elaborer une stratégie tactique par rapport à son adversaire <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Connaître ses forces et faiblesses, se préparer pour l'assaut (échauffement, concentration, observation de son adversaire)
Thèmes d'études : La distance de touche Le déplacement Les armes pieds/poings La garde L'organisation d'un tournoi (arbitres, compteurs de points, boxeurs, observateurs)			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 1 :</u> S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation <u>Pilier 6 :</u> Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité
Situation d'évaluation : Poule de 5 élèves : 2 boxeurs, 1 arbitre, 2 compteurs de points. Assaut de 3 minutes avec gestion autonome des résultats sur la fiche de match.			

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités de Combat <u>APSA :</u> BOXE FRANCAISE	Niveau: (10h de pratique) abordée en : classe de 4^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
<u>Situation de référence</u>	Poule de 5 élèves : 2 boxeurs, 1 arbitre, 2 compteurs de points. Assaut de 3 minutes avec gestion autonome des résultats sur la fiche de match.	

Evaluation des niveaux techniques : sur 10 points	NIVEAU 1 de 0.5 pt à 1 pt	NIVEAU 2 de 1 pt à 1.5 points	NIVEAU 3 de 1.5 pts à 2 pts
Touche à Distance	Coups fourrés nombreux et mouvements dans le vide	La jambe ou le bras est plié à la touche	Jambe ou bras tendu à l'impact
Maîtrise des coups	Coups portés, frappés	Ne maîtrise pas ses coups sur toutes les attaques	Coups touchés (je touche, je ne frappe pas)
Se protéger	Pas de garde	Baisse sa garde pour toucher	Garde toujours présente
Armer ses coups	Coups balancés, nombreux déséquilibres vers l'avant	Coups armés de temps en temps	Coups armés et équilibrés
Accepter l'affrontement	Se retourne, ferme les yeux, attitude refus	Se protège, mais reste en boule, ne cherche pas à se sortir des coins...	Reste toujours face à son adversaire, se protège et se déplace pour éviter d'être touché.

Gain des assauts sur 6 points :

Chaque poule d'élèves se verra attribuer un coefficient en fonction du niveau. Ce coefficient sera multiplié par les points de performance.

Points	4 ASSAUTS		POULE	COEFFICIENT
6	GGGG / GGGN		1	1
5	GGGP / GGNN / GGNP		2	0.9
4	GNPP / GNNN / GNNP		3	0.8
3	GNPP / NNNN		4	0.7
2	GPPP / NNNP		5	0.6
1	NPPP / PPPP		6	0.5

L'arbitrage et le comptage des points sur 4 points :

L'arbitre	POINTS	Les compteurs de points
Enonce clairement les commandes. Donne la touche. Se déplace entre les deux boxeurs	2 PTS	Restent concentrés sur l'assaut
Bouge par rapport aux boxeurs mais manque d'autorité sur l'assaut	1 PTS	Comptent le score mais discutent souvent
Reste debout sans bouger et se laisse guider par les boxeurs	0.5 PTS	Se dispersent souvent et ne suivent pas l'assaut



Evaluation BOXE FRANCAISE Niveau 1 Classe de 4ème



Noms et Prénoms :	1.	Classe:	Date :
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

		1.	2.	3.	4.	5.
PERFOR MANCE	Gains des assauts					
	Points					
DEXECU TION MAITRISE	Touche à distance					
	Maîtrise des coups					
	Se protéger					
	Armer ses coups					
	Accepter l'affrontement					
	Total points Maîtrise					
ATTITUDES ET CONNAISSANCES	Arbitrage					
	Comptage de points					
	Total connaissances/attitudes					
TOTAL NOTE						

POULE DE 5 BOXEURS

NOMS	ORDRE DES ASSAULTS										TOTAL DES ASSAULTS G ; N ; P	PLACE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1 :	JUGE	JUGE		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE		
2 :		JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE		JUGE			
3 :	JUGE			JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE			
4 :	ARBITRE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		JUGE		
5:		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		

POULE DE 5 BOXEURS

NOMS	ORDRE DES ASSAULTS										TOTAL DES ASSAULTS G ; N ; P	PLACE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1 :	JUGE	JUGE		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE		
2 :		JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE		JUGE			
3 :	JUGE			JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE			
4 :	ARBITRE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		JUGE		
5:		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités de combat	Niveau: 2 (20h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif	
<u>APSA :</u> BOXE FRANCAISE	abordée en : classe de 3^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant : - Les différents types d'enchaînement (poings, pieds, pieds-poings, poings-pieds) - Les différentes façons de se protéger pour pouvoir riposter (parades, esquives) Liées aux autres rôles : <u>L'arbitre :</u> - Le règlement de l'assaut au collège et ses modalités d'application (dans la graduation des sanctions) <u>Le juge :</u> - Les critères liés aux touches : précision, enchaînement <u>L'observateur/conseiller</u> - Le point fort et le point faible du tireur observé - Les feuilles d'organisation des rencontres et leur utilisation	Du pratiquant : - Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie d'assaut <u>En attaque :</u> - Apprécier les distances - Construire des attaques précises en s'adaptant à un adversaire mobile pour toucher exclusivement avec l'extrémité des segments (pieds ou poings) - Varié les formes d'attaque : variété des lignes et cibles visées, variété des techniques et armes utilisées en contrôlant la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition <u>En défense :</u> Réaliser des moyens de protection adaptés aux attaques adverses (parade protection, bloquée, chassée, et/ou esquives totales, partielles) pour pouvoir riposter (un ou deux coups) Liées aux autres rôles : <u>L'arbitre :</u> - Coordonner ses actions avec celles des autres officiels <u>Le juge :</u> - Déterminer le gagnant de l'assaut en respectant la cotation des touches <u>L'observateur/conseiller :</u> - Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade - Organiser le tournoi et distribuer les rôles	Du pratiquant : - Maîtriser son engagement dans l'assaut Liées aux autres rôles : <u>L'arbitre :</u> - Se concentrer et rester attentif aux actions des tireurs (fautes commises, sécurité) <u>Le juge :</u> - Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier <u>L'observateur/conseiller</u> - Etre rigoureux dans ses observations - Etre attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des assauts	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Respect du camarade. Respect des règles de l'assaut. Respect de l'arbitre <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Assumer les rôles de boxeurs, arbitre, compteurs de points, observateurs. <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Elaborer une stratégie tactique par rapport à son adversaire <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Connaître ses forces et faiblesses, se préparer pour l'assaut (échauffement, concentration, observation de son adversaire)
Thèmes d'études : La distance de touche Le déplacement Les armes pieds/poings La garde L'organisation d'un tournoi (arbitres, compteurs de points, boxeurs, observateurs)			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 1 :</u> S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation <u>Pilier 7 :</u> Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action.
Situation d'évaluation : Poule de 5 élèves : 2 boxeurs, 1 arbitre, 2 compteurs de points. Assaut de 3 minutes avec gestion autonome du temps et des résultats sur la fiche de match.			



Evaluation BOXE FRANCAISE Niveau 2 Classe de 3ème



Noms et Prénoms :	1.	Classe:	Date :
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

		1.	2.	3.	4.	5.
PERFORMANCE	Gains des assauts					
	Points					
MAÎTRISE DEXECUTION	DISTANCE ET GARDE					
	VARIÉTÉ DES ARMES					
	VARIÉTÉ DES CIBLES					
	ESQUIVE ET PARADE					
	Total points Maîtrise					
ATTITUDES ET CONNAISSANCES	JUGE ET ARBITRAGE					
	ORGANISATION TOURNOI					
	Total connaissances/attitudes					
TOTAL NOTE						

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités de Combat <u>APSA :</u> BOXE FRANCAISE	Niveau: (20h de pratique) abordée en : classe de 3^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.
<u>Situation de référence</u>	Poule de 5 élèves : 2 boxeurs, 1 arbitre, 2 compteurs de points. Assaut de 3 minutes avec gestion autonome du temps et des résultats sur la fiche de match.	

Evaluation des niveaux techniques : sur 8 points	NIVEAU 1 0.5 pts	NIVEAU 2 1 pt	NIVEAU 3 1.5 pts	NIVEAU 4 2 pts
DISTANCE ET GARDE	Pas de distance Garde de basse après une touche	Distance inconstante Garde explosée	Distance construite Garde figée	Touche à distance et garde permettant les enchaînements
VARIETE DES ARMES	Un seul coup utilisé	Un seul segment en priorité	Les 2 segments sans efficacité	Enchaînements pieds poings avec efficacité
VARIETE DES CIBLES	Une seule cible privilégiée	Cible sur un seul niveau	2 niveaux d'attaque mais cible prioritaire sans efficacité	Capable d'utiliser toutes les cibles avec efficacité
ESQUIVE ET PARADE	Reçoit plus de touches qu'il n'en donne	Bilan équivalent	Bilan positif mais trop de pénalité	Touche plus qu'il n'est touché Bilan positif

Gain des assauts sur 6 points :

Chaque poule d'élèves se verra attribuer un coefficient en fonction du niveau. Ce coefficient sera multiplié par les points de performance.

Points	4 ASSAULTS		POULE	COEFFICIENT
6	GGGG / GGGN		1	1
5	GGGP / GGNN / GGNP		2	0.9
4	GNPP / GNNN / GNNP		3	0.8
3	GNPP / NNNN		4	0.7
2	GPPP / NNNP		5	0.6
1	NPPP / PPPP		6	0.5

Organisation du tournoi et arbitrage sur 6 points :

	NIVEAU 1 (0,5 point)	NIVEAU 2 (1.5 points)	NIVEAU 3 (3 points)
JUGE ARBITRAGE	Pas d'intervention Méconnaissance des règles et du vocabulaire d'arbitrage	Intervention aléatoire et pas toujours adaptée à l'évolution de l'assaut	Connaissance et application stricte du règlement Utilisation du vocabulaire adéquate
ORGANISATION TOURNOI	Mauvaise gestion et feuille d'assauts mal remplie	Feuille d'assauts remplie mais lenteur dans les rotations	Bonne organisation du tournoi et feuille d'assauts très bien remplie

POULE DE 5 BOXEURS

NOMS	ORDRE DES ASSAULTS										TOTAL DES ASSAULTS G ; N ; P	PLACE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1 :	JUGE	JUGE		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE		
2 :		JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE		JUGE			
3 :	JUGE			JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE			
4 :	ARBITRE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		JUGE		
5:		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		

POULE DE 5 BOXEURS

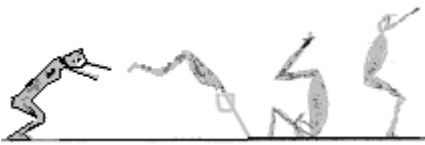
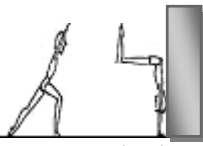
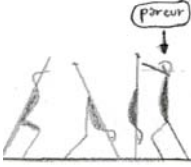
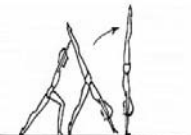
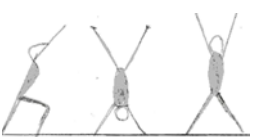
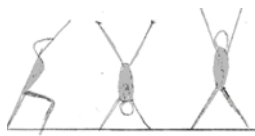
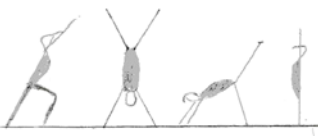
NOMS	ORDRE DES ASSAULTS										TOTAL DES ASSAULTS G ; N ; P	PLACE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1 :	JUGE	JUGE		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE		
2 :		JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE		JUGE			
3 :	JUGE			JUGE	ARBITRE	JUGE		JUGE	ARBITRE			
4 :	ARBITRE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		JUGE		
5:		ARBITRE	JUGE		JUGE			ARBITRE	JUGE	JUGE		

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique	
<u>APSA :</u> GYM SPORTIVE	abordée en : classe de 6^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions «tourner, se renverser». Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>Du pratiquant :</u> •Le vocabulaire spécifique : roulades, ATR, roue, saut, balancer, renversement, entrée, sortie, appui, suspension, nom des agrès et du matériel utilisés. •Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l'exécution des éléments gymniques. •Les repères sur les positions fondamentales et sur la réussite des actions « Se renverser » et « Tourner » : -corps aligné : mains – épaules – bassin à la verticale, regard devant (si verticale) ou sur les mains (si verticale renversée) -corps groupé : contact menton – poitrine, dos rond, regard sur le ventre. <u>Liées aux autres rôles :</u> <u>L'aide :</u> • Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider à la réalisation de quelques éléments gymniques identifiés (ATR, renversement). <u>L'observateur :</u> • Les critères d'appréciation simples liés à l'exécution et la valeur des éléments choisis par le gymnaste observé.	<u>Du pratiquant :</u> •Choisir des éléments gymniques adaptés à ses ressources les plus difficiles possibles mais maîtrisés. •Réaliser, sur un espace aménagé ou non, les éléments gymniques intégrant entre autres, les actions suivantes : - Tourner en avant corps groupé en roulant autour d'un axe transversal (roulade avant tour d'appui avant) - Tourner en arrière corps groupé autour d'un axe transversal (roulade arrière, tour d'appui arrière, renversement) - Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal (demi-tour en suspension) - Se renverser sur les bras tendus vers l'avant en appui manuel (ATR, sortie en appui corps tendu) - Se renverser sur les bras tendus latéralement (roue) <u>Liées aux autres rôles :</u> <u>L'aide:</u> •Réaliser les gestes d'aide en accompagnant et en tenant le gymnaste sur les zones précisées et imposées <u>L'observateur :</u> •Apprécier les éléments observés à partir d'un ou deux critères de réussite simples et précis.	<u>Du pratiquant :</u> •Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus. •Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres. •Accepter d'être aidé. <u>Liées aux autres rôles :</u> <u>L'aide :</u> •Etre coopératif et solidaire pour installer, remettre en place, ranger le matériel. •Etre disponible et vigilant pour aider un camarade du début à la fin de l'élément. <u>L'observateur :</u> •Etre attentif et respectueux du travail des autres. •Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Agir en sécurité pour soi et ses camarades Accepter d'être jugé et observé <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Assumer les rôles de gymnaste, aide, observateur et juge <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Faire un choix d'éléments gymniques pour réaliser un parcours multi-agrès <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> Choisir les difficultés des éléments en fonction de son niveau et du conseil de ses camarades
<u>Thèmes d'études :</u>			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 1 :</u> Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à l'aide et à l'appréciation de la prestation d'un camarade. <u>Pilier 6 :</u> Respecter les règles de sécurité par rapport à soi, aux autres et au matériel. S'engager dans les rôles de gymnaste, aide et observateur.
<u>Situation d'évaluation :</u> Parcours multi-agrès : au sol (Roulade avant et arrière ; ATR, et Roue) ; aux barres fixes (tourner en avant, en arrière, demi-tour) ; aux barres parallèles			

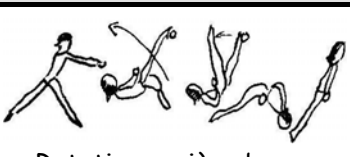
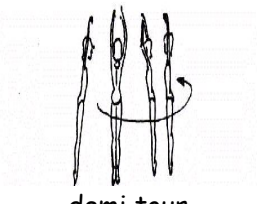
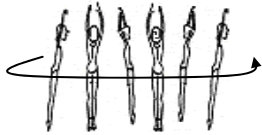
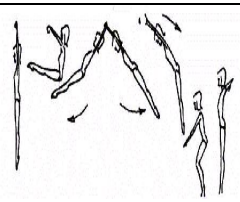
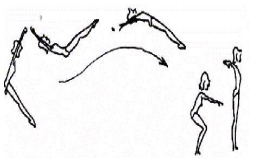
Evaluation 6^{ème}

Enchaînement (sol - barres parallèles- barres asymétriques)

Chaque élève choisit 1 difficulté pour chaque famille d'élément

Sol /		Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
		0,75	1	1,25
1	roulade avant	 Roulade avec plan incliné	 Départ accroupi	 Départ debout
2	roulade arrière	 Avec plan incliné	 Roulade arrière départ groupé	 Roulade arrière arrivée écart
3	ATR	 Placement de dos	 avec aide	 sans aide, tenu 2s
4	roue	 Roue mais sans passage à la verticale	 Roue arrivée profil	 Roue arrivée dos

Barres parallèles		Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
		0,75	1	1,25
1	entrée	Au milieu des barres avec un tapis	En bout de barres avec tremplin	Avec élan avec tremplin
2	Balancers			
3	éléments			
4	sortie			

Barres asymétriques		Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
		0,75	1	1,25
1	entrée	 Monter à l'appui barre basse avec tremplin	 Monter à l'appui barre basse	 Rotation arrière barre basse avec aide
2	Transition : ciseaux arrivée assis sur barre basse = 1,25 points			
3	suspension	 suspension barre haute stabilisée	 demi tour	 tour complet
4	sortie	 balancer sortie avant	 balancer sortie arrière	 Balancer sortie filée

Critères de d'évaluation

Note de capacités (performance+maîtrise) notée sur 15 points (12 éléments fois coefficient de performance 0,75 ; 1 ou 1,25 pts)

L'élève détermine son enchaînement à l'avance en surlignant les éléments qu'il fera et en calculant sa note de difficulté de départ (sur 15 points possibles).

Chaque erreur lui coûte un certain nombre de points, à déduire de sa note de départ :

Petites fautes : - 0,2 point

Corps non tendu, petites oscillations
Perte d'équilibre de 1 pas à la réception
hauteur insuffisante d'un saut

Fautes moyennes : -0,4 points

Aide des mains
Perte d'équilibre de deux pas à la réception
Position groupée insuffisante
Rotation incomplète

Grosses fautes : -0,6 points

Essai
Perte d'équilibre de trois pas à la réception
chute

Elément manquant ou de difficulté inférieure à celui coché : 0 pour l'élément

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques <u>APSA :</u> GYM SPORTIVE	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 6^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions «tourner, se renverser». Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
<u>Situation de référence</u>	Parcours multi-agrès : au sol (Roulade avant et arrière ; ATR, et Roue) ; aux barres fixes (tourner en avant, en arrière, demi-tour) ; aux barres parallèles	

CAPACITES	EXECUTION 9 Points	CRITERES	0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
		<u>Collectif</u> : pyramides/ montage- démontage/ tenue/stabilités figures	Précipité et peu équilibré Tenue de figure inférieure à 3s.	Mouvements précis conduits et contrôlés Tenue de figure 3s.	Montages/démontages ordonnés et rythmés. Tenue de figure 3s.
		<u>Individuelle</u> : précision des appuis/qualités de posture/Assurance des différents rôles.	Manque de tonicité, appuis peu précis, déséquilibres. Concentration intermittente N'assure pas un des rôles.	Appuis précis. Bonne concentration Assure ses rôles.	Tonicité et précision gestuelles. Assure la position de voltigeur. Elève acteur et meneur du groupe.
		<u>Enchaînement</u> : fluidité des liaisons.	Temps morts entre les figures	Liaisons présentes mais manque de fluidité.	Fluidité et originalité dans l'enchaînement.
	PERFORMANCE /5 POINTS	- CRITERES	1 à 2 points	2 à 3 points	4 à 5 points
		Evaluer pour chaque élève 4 figures du code de référence	Difficultés figure A et B. Nombre de figure impliquant l'élève inférieur ou égale à 2 n'incluant pas de changement de rôle.	Difficultés figure B et C. Investit dans 3 figures avec changement de rôles.	Difficultés C et D. Investit dans 4 figures avec changement de rôles.
CONNAISSANCES ATTITUDE /6 POINTS	- CRITERES		0 à 1 point	1 à 2 points	2 à 3 points
	Rôle de juge		Désintéressement de son rôle.	Evalue la prestation sans apporter des corrections.	Est capable de corriger et d'évaluer ses camarades.
	Attitude		Peu investit au sein du groupe Enfreint souvent les règles de sécurité.	Investit N'enfreint pas les règles de sécurité.	Elève acteur et meneur. Est capable d'adapter les règles de sécurité en fonction de la physionomie de son groupe.

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Gymniques <u>APSA :</u> <u>GYM SPORTIVE</u>	Niveau: 2 (20h de pratique) abordée en : classe de 4^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique	
<u>Compétence attendue :</u>	Dans le respect des règles de sécurité, concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'éléments gymniques combinant les actions de « voler, tourner, se renverser ». Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant : •Le vocabulaire spécifique des nouveaux éléments gymniques et des actions principales (impulsion, ouverture, fermeture). •Le code de référence des éléments gymniques. •Les modalités de composition d'un enchaînement •Les éléments de liaison entre les éléments gymniques. •Des éléments au sol et aux agrès combinant 2 ou 3 des actions : « tourner, voler et se renverser », les liens possibles entre eux et leurs critères de réalisation. <u>Liées aux autres rôles :</u> <u>L'aide :</u> •Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments gymniques <u>Le juge :</u> •Les critères d'appréciation d'un enchaînement gymnique : difficulté, composition et exécution.	Du pratiquant : •Choisir les éléments gymniques adaptés à ses ressources en gérant de façon optimale le rapport difficulté/exécution. •Mémoriser son enchaînement. •Coordonner des actions motrices « tourner, voler, se renverser » et d'autres pour réaliser des éléments gymniques plus complexes avec et sans appuis manuels sur les agrès et au sol (salto avant, sortie rondade à la poutre). •Identifier les temps forts et faibles des actions motrices des éléments gymniques et de leur enchaînement. •Gérer son effort pour donner du rythme à sa prestation. <u>Liées aux autres rôles :</u> <u>L'aide:</u> •Apprécier la prestation d'un gymnaste pour le corriger à partir des critères de réalisation <u>Le juge :</u> •Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun.	Du pratiquant : •Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple « risque /sécurité ». •Accepter les regards et les jugements des autres. •Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger son enchaînement. <u>Liées aux autres rôles :</u> <u>L'aide :</u> •Se mettre à disposition du gymnaste pour l'aider à progresser ou construire son enchaînement <u>Le juge:</u> •S'impliquer dans la construction du code commun.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> <i>Agir en sécurité pour soi et ses camarades</i> <i>Accepter d'être jugé et observé</i> <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> <i>Assumer les rôles de gymnaste, aide, observateur et juge</i> <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> <i>Faire un choix d'éléments gymniques pour réaliser un parcours multi-agrès</i> <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> <i>Choisir les difficultés des éléments en fonction de son niveau et du conseil de ses camarades</i>
<u>Thèmes d'études :</u>			<u>Liens avec socle commun :</u> <u>Pilier 3 :</u> Acquérir des connaissances sur les lois mécaniques de l'équilibre et des rotations lors de la réalisation des éléments gymniques. <u>Pilier 7 :</u> Avoir conscience de ses ressources et de ses limites pour choisir les éléments gymniques. Se mettre en projet pour construire son enchaînement et progresser
<u>Situation d'évaluation :</u> Concevoir et réaliser un enchaînement gymnique de 6 éléments			

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u>				
<u>APSA :</u> BASKET-BALL	abordée en : classe de 5 ^{ème}	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel				
<u>Compétence attendue :</u>	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.					
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales			
<u>DU PRATIQUANT :</u> - le terrain, les règles simples et le vocabulaire spécifique (panier, dribble, marcher, pivot, rebond) - le statut d'attaquant (PB et NPB) et de défenseur - la zone de marque, la position favorable de tir - les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles - les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité en attaque : -Passe, réception de passe, tirs variés et les différents départs en dribble -La notion d'espace libre et la situation de démarquage. -La distance optimale de passe, la zone de tir favorable - les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité en défense : -Placement par rapport au panier et face au PB ou en direction de son adversaire direct NPB . <u>LIES AU RÔLE D'OBSERVATEUR :</u> - Les éléments à observer(possession de B, perte de B, accès à la zone de marque, tirs et paniers. - Les critères d'efficacité du jeu (% des possessions arrivant en zone de marque)	<u>Le PB</u> - Maîtriser les arrêts et le pied de pivot - Maîtriser les départs en dribble - Savoir effectuer une passe tendue et précise à 2 mains dans différentes situations - Savoir effectuer un tir fiable à l'arrêt ET en double pas près du panier - Choisir, en fonction de la position du défenseur proche et de sa position sur le terrain, de partir seul en progression ou d'échanger avec un partenaire ou encore de tirer. - Chercher à conserver le ballon après un tir manqué (rebond offensif) <u>Le NPB</u> - Se mettre à distance de passe (en fonction du PB et de ses capacités) pour lui offrir des solutions de passes en appui ou en soutien. - Rompre l'alignement porteur – défenseur – non porteur. - Enchaîner un déplacement vers l'avant après un échange réussi. <u>EN DEFENSE :</u> - Contrôler son engagement tout en cherchant à intercepter ou arrêter la progression du PB. - Se replacer entre le PB et le panier. - Chercher à récupérer la balle après un tir : rebond défensif.	<u>DU PRATIQUANT :</u> - S'engager dans le jeu à effectif réduit - Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires et le matériel - Prendre ses responsabilités en tant que PB , NPB et D. - Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple. - Savoir perdre ou gagner dans le respect de tous les joueurs. <u>LIES AU RÔLE D'OBSERVATEUR :</u> - Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match. - Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations. - S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> S'engager collectivement dans le respect des règles et de l'arbitrage ainsi que de l'ensemble des joueurs partenaires et/ou adversaires.	<u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Participer aux tâches d'organisation et d'observation de manière efficace. Etre acteur au sein de l'équipe.	<u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Savoir exprimer des intentions de jeu au sein d'un projet collectif	<u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> S'échauffer individuellement et collectivement. S'engager et s'investir dans le jeu en maîtrisant les contacts pour évoluer en toute sécurité pour soi et/ou les autres.
<u>Thèmes d'études :</u> Le règlement et l'arbitrage. Analyse de l'efficacité d'une équipe selon des critères précis.			<u>Liens avec socle commun :</u> C1Maîtrise du vocabulaire spécifique C3exploiter des données chiffrées C6 Respecter les règles et l'esprit du jeu C7Affiner la connaissance de soi/prendre des initiatives			
<u>Situation d'évaluation :</u> Jeu à 3 contre 3 sur tout le terrain sur une période de 5 mn entre équipes de niveaux hétérogènes (mais homogènes entre elles), puis idem entre équipes de niveau pour affiner l'évaluation						

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs <u>APSA :</u> BASKET-BALL	Niveau:1 (10h de pratique) abordée en : classe de 5^{ème}	<u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
<u>Situation de référence</u>		Jeu à 3 contre 3 sur tout le terrain sur une période de 5 mn entre équipes de niveaux hétérogènes (mais homogènes entre elles), puis idem entre équipes de niveau pour affiner l'évaluation

CAPACITES COLLECTIVES OFFENSIVES De 1 à 4 points	La grappe reste visible : Le ballon est souvent perdu à cause de passes mal ajustées (souvent en cloche ou dans la grappe), de dribbles ou pivots non maîtrisés	le ballon commence à circuler régulièrement, et le jeu à s'orienter vers l'avant, mais la zone de marque est trop peu souvent atteinte. Peu de tirs réussis	Le ballon progresse par à des passes tendues, grâce à des démarquages en avant à distance de passe. Qqles tirs réussis de près lutte occasionnelle au RO	La zone de marque est atteinte pratiquement à chaque possession Tirs en course svt réussis Lutte systématique au RO
	1 point	2 points	3 points	4 points

CAPACITES COLLECTIVES DEFENSIVES De 1 à 2 points	Les défenseurs se placent entre le PB et le panier pour tenter de gêner la progression, et de récupérer le ballon après un tir manqué	Chaque défenseur se replie quand le ballon est perdu, cherche à agir pour empêcher la progression ou à intercepter, et va systématiquement au rebond défensif.
	1 point	2 points

CAPACITE INDIVIDUELLE De 4 fois 1 point	PB pivote systématiquement pour orienter le jeu vers l'avant	Permet au jeu d'avancer	Réussit qqles tirs	Gêne l'attaque et va au RD
	1 point	1 point	1 point	1 point

CAPACITES Performance 5 points	Performance individuelle			Performance collective classement de l'équipe lors des rencontres			
	Joueur passif	Joueur actif	Joueur décisif	Equipe 1ère	Equipe 2ème	Equipe 3ème	Equipe 4ème
	1 point	2 points	3 points	2pts	1.5 pts	1 pt	0,5 pt

CONNAISSANCES/ATTITUDES 5 points	Connaît les règles simples (sorties et remises en jeu, non contact, reprise de dribble, marcher, 3s)	Connaît les gestes de l'arbitre liés aux fautes essentielles	Respecte les règles, les arbitres, les joueurs et le matériel	Participe aux tâches (chronomètre, secrétariat, observation, installation, rangement)	S'implique dans la réflexion et les échanges pour l'élaboration/amélioration d'un projet de jeu simple
	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs	Niveau: 2 (20h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u>				
<u>APSA :</u> BASKET-BALL	abordée en : classe de 4^{ème}	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel				
<u>Compétence attendue :</u>	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et co-arbitrer.					
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales			
DU PRATIQUANT : - Les règles du jeu (3 secondes dans la raquette). - modalités de circulation de la balle dans la phase de contre attaque - éléments permettant de décider de ne pas poursuivre la contre attaque : possibilité du porteur, remplacement défensif. - organisation d'un jeu simple après la contre attaque : passes et déplacements - Ses points forts et points faibles. LIEES AUX AUTRES RÔLES : - Le co-arbitre : - Les informations essentielles pour prendre ses décisions d'arbitre. - Les gestes correspondant aux fautes. - Les placements et déplacements en co-arbitrage pour mieux voir les fautes : notion de « fenêtre ». - L'observateur : - Les indicateurs de conservation et de progression du ballon, de situation favorable de tir (tir seul), de tir tenté et tir réussi. - Les critères d'efficacité du projet de jeu : pourcentage ou proportion de tirs en situation favorable (sans adversaire entre le PB et la cible pour gêner).	Le PB - Enchaîner rapidement les actions de RD ou de dribble vers l'avant avec une passe de CA - effectuer une passe longue et précise en avançant pour permettre la CA - Se construire une zone favorable de tir fiable en fin de CA (pression temporelle) et/ou de tir mi distance avec les appuis alternés (rythme) - Enchaîner un déplacement vers le panier après une passe réussie (passe et va) Le NPB - Courir vite sans le ballon pour dépasser le porteur de balle dans un autre couloir de CA - Traverser la raquette pour offrir des solutions de passe sans gêner le 1c1 du PB (distance). - Ressortir de la défense après une coupe pour écartier le jeu - anticiper lors de la réception d'une passe : orienter ses appuis vers le panier jambes fléchies pour enchaîner avec dribble ou tir EN DEFENSE : - se replier en priorité en revenant entre le ballon et le panier pour stopper la CA - empêcher le PB de venir facilement tirer près du panier en position favorable. - Se placer devant un NPB qui traverse la raquette pour l'empêcher de recevoir facilement le ballon - Enchaîner RD et CA : pivot vers l'avant, lever la tête pour choisir passe ou dribble	DU PRATIQUANT : - S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif. - Accepter la répartition des rôles dans l'équipe. - Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction du score. - Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score. - Reconnaître ses fautes. - Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aide et non comme une critique. LIEES AUX AUTRES RÔLES : - Le co-arbitre : - Faire confiance aux co-arbitres. - Etre réactif et se montrer ferme dans sa prise de décision. - Rester impartial et neutre par rapport aux remarques. - Inciter les joueurs à faire preuve de fair-play - L'observateur : - Se mettre à disposition des autres pour s'entraider dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe. - Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard du projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre les élèves) dans l'observation d'un joueur.	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> S'engager collectivement dans le respect des règles et de l'arbitrage ainsi que de l'ensemble des joueurs partenaires et/ou adversaires.	<u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Participer aux tâches d'organisation et d'observation de manière efficace. Etre acteur au sein de l'équipe.	<u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Savoir exprimer des intentions de jeu au sein d'un projet collectif	<u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> S'échauffer individuellement et collectivement. S'engager et s'investir dans le jeu en maîtrisant les contacts pour évoluer en toute sécurité pour soi et/ou les autres.
<u>Thèmes d'études :</u> Le Co-arbitrage. Analyse de l'efficacité d'une équipe selon des critères précis pour établir un projet d'organisation simple du jeu.			<u>Liens avec socle commun :</u> C1 Aider à la formulation de projet simple du jeu C3 exploiter les résultats de l'observation C6 coopérer et prendre des responsabilités C7 connaissance de soi, points forts, points faibles			
<u>Situation d'évaluation :</u> Jeu à 4 contre 4 sur tout le terrain sur une période de 6 à 8 mn entre équipes de niveaux hétérogènes (mais homogènes entre elles), puis idem entre équipes de niveau pour affiner l'évaluation						

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs <u>APSA :</u> BASKET-BALL	Niveau:2 (20h de pratique) abordée en : classe de 4^{ème}	<u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et co-arbitrer.
<u>Situation de référence</u>	Jeu à 4 contre 4 sur tout le terrain sur une période de 6 à 8 mn entre équipes de niveaux hétérogènes (mais homogènes entre elles), puis idem entre équipes de niveau pour affiner l'évaluation	

CAPACITES COLLECTIVES OFFENSIVES De 1 à 4 points	Le ballon progresse par à des passes tendues, grâce à des démarquages en avant à distance de passe. Qqles tirs réussis de près lutte occasionnelle au RO	La zone de marque est atteinte pratiquement à chaque possession Tirs en course svt réussis Lutte systématique au RO	Qqles actions de jeu rapide apparaissent et permettent de marquer facilement. La qualité des passes offre de plus en plus de tirs favorables	les passe et va permettent de marquer en CA malgré le repli défensif, et de trouver des tirs favorables sur ½ terrain Qqles tirs réussis à mi-dist
	1 point	2 points	3 points	4 points

CAPACITES COLLECTIVES DEFENSIVES De 1 à 2 points	Chaque défenseur se replie quand le ballon est perdu, cherche à agir pour empêcher la progression ou à intercepter, et va systématiquement au rebond défensif.	Le placement sur les lignes de passe permet des interceptions. La transition DEF à ATT est rapide : les sorties de balle après un RD et les interceptions permettent de marquer un maximum de panier en CA
	1 point	2 points

CAPACITE INDIVIDUELLE De 4 fois 1 point	Réalise des passes offrant une situation de tir favorable	Permet la montée rapide du ballon en tant que PB ou NPB	réussit ses tirs en course	réalise des interceptions ou prend des RD
	1 point	1 point	1 point	1 point

CAPACITES Performance 5 points	Performance individuelle			Performance collective classement de l'équipe lors des rencontres			
	Joueur passif	Joueur actif	Joueur décisif	Equipe 1ère	Equipe 2ème	Equipe 3ème	Equipe 4ème
	1 point	2 points	3 points	2pts	1.5 pts	1 pt	0,5 pt

CONNAISSANCES/ATTITUDES 5 points	Connaît les principes de la CA et d'organisation simple d'un jeu face à une défense repliée	Connaît les modalités de co-arbitrage pour mieux voir les fautes et donc siffler juste	Respecte les règles, les arbitres, les joueurs et le matériel	Participe aux tâches (chronomètre, secrétariat, observation, installation, rangement)	S'implique dans la réflexion et les échanges pour l'élaboration/amélioration d'un projet de jeu simple
	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point

Groupe APSA : Activités de coopération et d'opposition(sports collectifs) APSA : HANDBALL	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 5^{ème}	Compétence propre à l'EPS : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel.	
Compétence attendue :		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simplifié lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.	
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant : -le terrain, les règles simples et le vocabulaire spécifique. -le statut d'attaquant (PB et NPB) et de défenseur -la zone de marque et la position favorable de tir -les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles -les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité : En attaque : -Passe, réception de passe, tirs variés et conduite de la balle en dribble -La notion d'espace libre et la situation de démarquage. -La distance optimale de passe, la zone de tir favorable (à 6 mètres, au centre du terrain) En défense : -Placement par rapport au but à défendre et face au PB ou en direction de son adversaire direct NPB . Liées au rôle d'observateur. -Les éléments à observer (possession de B, perte de B, accès à la zone de marque, tirs et buts). -Les critères d'efficacité du jeu (% des possessions arrivant en zone de marque)	Du pratiquant : -Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut -Gérer son effort pour maintenir son efficacité En attaque : S'informer avant d'agir : percevoir les partenaires, les adversaires et le couloir de jeu direct d'accès à la zone favorable de tir Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre la cible en tant -que PB : dribbler pour avancer ou donner à un NPB libre vers l'avant, tirer en étant seul en zone favorable. -que NPB : se démarquer en avant à distance de passe ou se rapprocher du porteur pour l'aider à conserver la B Enchaîner et coordonner des actions motrices -réceptionner à 2 mains et passer (tendue ou à rebond), à l'arrêt et en courant, à une distance optimale. -dribbler sans perdre la B en progression vers la cible -enchaîner un dribble, 3 ou 4 appuis et un tir -réceptionner/tirer en appui, en mouvement ou en suspension en zone favorable. En défense : Percevoir les actions de l'adversaire et se placer entre le PB et le but à défendre Faire des choix pertinents d'actions dans l'intention de récupérer la B et/ou empêcher sa progression et/ou l'intercepter Liées au rôle d'observateur : Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de B et conditions de tir Evaluer l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de perte de B, % d'accès à la cible et de tirs en position favorable) Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque .	Du pratiquant : S'engager dans le jeu à effectif réduit Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires et le matériel Prendre ses responsabilités en tant que PB , NPB et D. Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple. Savoir perdre ou gagner dans le respect de tous les joueurs. Liées au rôle d'observateur : Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match. Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations. S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.	CM & S 1 : agir dans le respect : S'engager collectivement dans le respect des règles et de l'arbitrage ainsi que de l'ensemble des joueurs partenaires et/ou adversaires. CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités : Participer aux tâches d'organisation et d'observation de manière efficace. Être acteur au sein de l'équipe. CM & S 3 : se mettre en projet : Savoir exprimer des intentions de jeu au sein d'un projet collectif . CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver : S'échauffer individuellement et collectivement. S'engager et s'investir dans le jeu en maîtrisant les contacts pour évoluer en toute sécurité pour soi et/ou les autres.
Thèmes d'études : Le règlement et l'arbitrage. Analyse de l'efficacité d'une équipe selon des critères précis.			Liens avec socle commun : C1 Maîtrise du vocabulaire spécifique C3 exploiter des données chiffrées C6 Respecter les règles et l'esprit du jeu C7 Affiner la connaissance de soi/prendre des initiatives
Situation d'évaluation : Jeu à 5 contre 5 sur tout le terrain sur une période de 7/8 mn entre équipes de niveaux hétérogènes (mais homogènes entre elles)			

<u>Groupe d'APSA</u> : Activités de coopération et d'opposition (sports collectifs) <u>APSA</u> : HANDBALL	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 5^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS</u> : Conduire et maîtriser un affrontement collectif. <u>Compétence attendue de niveau 1</u> : Rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simplifié lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
<u>Situation de référence</u>	Jeu à effectif réduit (5 contre 5) sur tout le terrain sur une période de 7/8 mn entre équipes de niveaux hétérogènes (mais homogènes entre elles).	

CAPACITES Maîtrise d'exécution 9 points		PB	NPB	Défenseur
	Niveau 1 (1 point)	Dribble systématiquement et/ou perd le ballon avec des tentatives de passes aléatoires. Tir presque jamais.	Est trop éloigné ou trop proche du ballon. Se démarque rarement.	Sesitue dans l'espace proche de l'attaquant sans trop gêner.
	Niveau 2 (2 points)	Conserve le ballon. Tentative de tir éloigné/aléatoire.	Se démarque vers l'avant à distance de passe	Se place entre le PB et le but et gêne la progression.
	Niveau 3 (3 points)	Fait progresser le ballon avec choix pertinent de dribble ou passe à un partenaire libre. Tir placé en zone favorable.	Propose des solutions variées de démarquage (appui) et d'aide pour conserver la balle (soutien).	Agit pour récupérer la balle, empêcher la progression et/ou intercepter la balle.

CAPACITES Performance 6 points	Performance individuelle			Performance collective classement de l'équipe lors des rencontres					
	Joueur passif	Joueur actif	Joueur meneur	Equipe 1ère	Equipe 2ème	Equipe 3ème	Equipe 4 ème	Equipe 5ème	Equipe 6ème
	1 point	2 points	3 points	3 pts	2.5 pts	2 pts	1.5 pts	1 pt	0.5 pt

CONNAISSANCES/ATTITUDES 5 points	Connaît les règles simples (engagement, sorties et remises en jeu, empiètement, contact, reprise de dribble, marcher, pied)	Connaît les gestes de l'arbitre liés aux fautes essentielles	Respecte les règles, les arbitres, les joueurs et le matériel	Participe aux tâches (chronomètre, secrétariat, observation, installation, rangement)	S'implique dans la réflexion et les échanges pour l'élaboration/amélioration d'un projet de jeu simple
	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs <u>APSA :</u> RUGBY	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 6^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel	
<u>Compétence attendue :</u>	Dans un jeu à effectif réduit de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en but adverse face à une défense qui cherche à freiner ou bloquer sa progression S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>DU PRATIQUANT</u> - Se reconnaître attaquant ou défenseur - Connaître les règles de sécurité : droits et devoirs des joueurs - Connaître l'en but à défendre et l'en but à attaquer (adverse) - Connaître l'en-avant, le tenu sol et le tenu debout (limité dans le temps) - Connaître le principe du jeu en relais <u>LIEES AU RÔLE D'OBSERVATEUR</u> Connaître l'utilité des indicateurs : - nombre de zones franchies à chaque possession 8 balles possédées/ perdues en jeu	<u>DU PRATIQUANT</u> <u>Se relayer pour faire avancer la balle :</u> - PB/ Se retourner pour présenter le ballon lors des blocages debout : «mettre le ballon à l'abri de l'adversaire » - PB/ Réaliser une passe en arrière pour progresser vers la cible - NP/ Se situer en arrière du porteur de balle - NP/ Se rapprocher pour arracher sur porteur bloqué : « au corps à corps, main à main le ballon » - D/ Bloquer l'avancée du porteur du balle <u>LIEES AU RÔLE D'OBSERVATEUR</u> - choisir entre AIDER au contact et RELAYER pour AVANCER	<u>DU PRATIQUANT</u> - Persévérer dans la tenue des rôles (avanceur et relayeur) - Reconnaître ses erreurs et accepter celles de son partenaire lors de passes ou échanges ratés - Etre actif lorsque le ballon est en jeu (avancer) <u>LIEES AU RÔLE D'OBSERVATEUR</u> - Agir avec persévérance dans le respect des autres et l'appropriation	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Lutter loyalement S'engager collectivement dans le respect des règles et de l'arbitrage ainsi que de l'ensemble des joueurs partenaires et/ou adversaires <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Participer aux tâches d'organisation et d'observation de manière efficace. Etre acteur au sein de l'équipe. <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Savoir exprimer des intentions de jeu au sein d'un projet collectif : Si je suis porteur de balle j'évite de bloquer le ballon. Si je suis proche du porteur de balle, je tente de l'aider par le relais. <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> S'échauffer individuellement et collectivement. S'engager et s'investir dans le jeu en maîtrisant les contacts pour évoluer en toute sécurité pour soi et/ou les autres.
<u>Thèmes d'études :</u> Le règlement et l'arbitrage. Analyse de l'efficacité d'une équipe selon des critères précis.			<u>Liens avec socle commun :</u> C1 Maîtrise du vocabulaire spécifique C3 Calcul des données chiffrées simples C5 Appropriation culturelle des règles essentielles C6 connaître les règles de la vie collective
<u>Situation d'évaluation :</u> Jeu à 5 contre 5 sur un terrain 20X30. Transmission de la balle de la main à la main par un des arbitres au premier attaquant défense à 3m. Rapport de force équilibré.			

Liens avec socle commun :
C1 Maîtrise du vocabulaire spécifique
C3 Calcul des données chiffrées simples
C5 Appropriation culturelle des règles essentielles
C6 connaître les règles de la vie collective

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs <u>APSA :</u> RUGBY	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 6^{ème}	<u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Dans un jeu à effectif réduit de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en but adverse face à une défense qui cherche à freiner ou bloquer sa progression S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
<u>Situation de référence</u>	Jeu à 5 contre 5 sur un terrain 20X30. Rapport de force équilibré. Transmission de la balle de la main à la main par un des arbitres au premier attaquant défense à 3m.	

CAPACITES COLLECTIVES OFFENSIVES De 1 à 4 points	Le ballon est souvent perdu sans qu'il y ait eu une passe ou une avancée du PB	Il y a au moins 1 passe par possession, mais la circulation ne permet pas d'avancer. Seul un exploit individuel du PB permet d'avancer	Le ballon n'est plus perdu à l'impact, ce qui permet d'enchaîner régulièrement 2 passes par possession et de franchir 1 zone collectivement	Il y a régulièrement au moins 3 passes par possession, et 2 zones franchies
	1 point	2 points	3 points	4 points

CAPACITES COLLECTIVES DEFENSIVES De 1 à 2 points	Les attaquants sont peu gênés pour avancer ou se passer le ballon. Il n'y a que très peu d'interventions sur le PB à qui on laisse trop de liberté d'action Quelques joueurs se déplacent pour s'opposer au PB dans sa progression, mais sans agir	L'ensemble de l'équipe s'emploie à bloquer l'avancée du PB en intervenant directement sur lui (ceinturage) et à reprendre la possession (lutte loyale ou interception)
	1 point	2 points

CAPACITE INDIVIDUELLE De 4 fois 1 point	Avance avec le ballon	Fait avancer par la passe	Arrache	Bloque le PB
	1 point	1 point	1 point	1 point

CAPACITES Performance 5 points	Performance individuelle			Performance collective classement de l'équipe lors des rencontres			
	Joueur passif	Joueur actif	Joueur décisif	Equipe 1ère	Equipe 2ème	Equipe 3ème	Equipe 4ème
	1 point	2 points	3 points	2pts	1.5 pts	1 pt	0,5 pt

CONNAISSANCES/ATTITUDES 5 fois 1 point	Connaît les principes de jeu en relais	Connaît les règles simples	Respecte les règles, les arbitres, les joueurs et le matériel	Participe aux tâches (chronomètre, secrétariat, observation, installation, rangement)	S'implique dans la réflexion et les échanges pour l'élaboration/amélioration d'un projet de jeu simple
	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs <u>APSA :</u> VOLLEY	Niveau: 1 (20h de pratique) abordée en : classe de 3 ^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel	
<u>Compétence attendue :</u>	S'inscrire dans le cadre d'un projet collectif de jeu en relais lié à la mise intentionnelle en situation favorable de marque en recherchant le gain du match. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
<u>DU PRATIQUE</u> - Connaître les règles essentielles - Connaître les indicateurs permettant de se déterminer réceptionneur ou relayer - Connaître les indicateurs permettant le choix entre conserver et renvoyer ⇒ SI un ballon est « favorable » (trajectoire haute qui me laisse du temps)... ALORS conserver pour construire ⇒ SI un ballon est « défavorable » qui me met en crise temporelle ou spatiale... ALORS sauvegarder (relever ou renvoyer). - Connaître les zones fonctionnelles d'occupation de l'espace en 2 C 2 et 3c3. ⇒ Dans son camp : zone avant : zone de renvoi, zone arrière : zone de progression ⇒ Dans le camp adverse : zone AR = cible. <u>LIEES AU RÔLE D'OBSERVATEUR</u> - Connaître l'utilité des indicateurs : ⇒ % de balles renvoyées depuis la zone avant, % de balles renvoyées depuis la zone arrière et faire le lien avec la réussite du franchissement. ⇒ % de balles parvenant en zone AR et lien avec la mise en difficulté adverse.	<u>DU PRATIQUE</u> - Se relayer pour faire avancer la balle - Réaliser une passe haute à dix doigts (savoir faire voler la balle) - Réaliser un renvoi long à dix doigts - S'orienter vers le partenaire et/ou vers le terrain adverse (être en mesure de voir la cible et le réceptionneur) - Sur réception d'un engagement, s'orienter et se répartir pour permettre l'occupation et la progression - Pendant l'échange, le non porteur se déplace en avant du porteur - Se déterminer réceptionneur et l'annoncer (« j'ai ») ou éventuel relayer - Savoir réaliser une réception haute vers un partenaire en zone avant dans un couloir de jeu différent - Savoir réaliser une manchette <u>LIEES AU RÔLE D'OBSERVATEUR</u> - choisir entre RENVOYER SEUL et RELAYER pour RENVOYER	<u>DU PRATIQUE</u> - S'engager dans les deux statuts réceptionneur- relayer - Reconnaître ses erreurs et accepter celles de son partenaire lors d'échanges ou renvois ratés - Persévérer dans la tenue des rôles (joueur et observateur) - Accepter les aléas d'un match (hétérogénéité, décision d'arbitrage ou d'auto arbitrage) <u>LIEES AU RÔLE D'OBSERVATEUR</u> - Agir avec persévérance dans le respect des autres et l'appropriation des règles	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> S'engager collectivement dans le respect des règles et de l'arbitrage ainsi que de l'ensemble des joueurs partenaires et/ou adversaires <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Participer aux tâches d'organisation et d'observation de manière efficace. Etre acteur au sein de l'équipe. <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Se mettre en projet collectif en utilisant un code commun : lecture des trajectoires et orientation du porteur <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> S'échauffer individuellement et collectivement. S'engager et s'investir dans le jeu : prélever des informations pertinentes permettant de prendre les bonnes décisions
<u>Thèmes d'études :</u> Le règlement et l'arbitrage. Analyse de l'efficacité d'une équipe selon des critères précis pour établir un projet d'organisation simple du jeu.			<u>Liens avec socle commun :</u> C1 Maîtrise du vocabulaire spécifique C3 s'engager dans un raisonnement logique C5 appliquer et faire appliquer les règles C7 prise de conscience du rôle de la connaissance du résultat comme aide à l'apprentissage
<u>Situation d'évaluation :</u> Jeu 3 contre 3 sur un ½ terrain plus long que large (6x5m). Mise en jeu par envoi du ballon dans la zone arrière adverse. Rapport de force équilibré.			

<u>Groupe d'APSA :</u> G6 sports collectifs <u>APSA :</u> VOLLEY-BALL	Niveau:1 (20h de pratique) abordée en : classe de 3^{ème}	<u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> S'inscrire dans le cadre d'un projet collectif de jeu en relais lié à la mise intentionnelle en situation favorable de marque en recherchant le gain du match. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
<u>Situation de référence</u>	Jeu 3 contre 3 sur un $\frac{1}{2}$ terrain plus long que large (6x5m). Mise en jeu par envoi du ballon dans la zone arrière adverse. Rapport de force équilibré.	

CAPACITES COLLECTIVES OFFENSIVES De 1 à 4 points	Le renvoi direct est systématique. Il n'y a pas de différence entre la zone arrière et la zone avant. L'équipe veut se débarrasser de la balle avant tout.	Le jeu à 2 touches de balle fonctionne quand la situation le permet, mais le renvoi met rarement l'adversaire en difficulté	Le renvoi ne se fait plus qu'en zone avant quand la situation le permet après un ou deux échanges de balle, avec l'intention d'envoyer la balle en zone arrière adverse.	Le jeu en relais permet de défendre et construire des situations de renvoi qui font marquer ou ne permettent pas aux adversaires de construire avant de renvoyer la balle
	1 point	2 points	3 points	4 points

CAPACITES COLLECTIVES DEFENSIVES De 1 à 2 points	Les joueurs se gênent lors des réceptions de balle adverse soit parce qu'ils sont mal placés et orientés, soit parce qu'ils ne communiquent pas. Le renvoi systématique est l'arme défensive principale	L'équipe s'oriente et se répartit sur tout le terrain pour permettre la réception de la balle puis sa progression. Les joueurs savent se déterminer receptriceur ou éventuel relayeur.
	1 point	2 points

CAPACITE INDIVIDUELLE De 4 fois 1 point	Réceptionne les balles adverses en les remontant pour un partenaire	après sa passe, suit en zone avant pour jouer en relais	En 2 ^{ème} touche, réalise une passe permettant un renvoi qui marque	En 3 ^{ème} touche, réalise un renvoi qui marque
	1 point	1 point	1 point	1 point

CAPACITES Performance 5 points	Performance individuelle			Performance collective classement de l'équipe lors des rencontres			
	Joueur passif	Joueur actif	Joueur décisif	Equipe 1ère	Equipe 2ème	Equipe 3ème	Equipe 4ème
	1 point	2 points	3 points	2pts	1.5 pts	1 pt	0,5 pt

CONNAISSANCES/ATTITUDES 5 points	Connaît les règles simples	Connaît les zones fonctionnelles d'occupation de l'espace du jeu (zone arrière pour progression, zone avant pour renvoi)	Respecte les règles, les décisions, les joueurs, et le matériel	Participe aux tâches (chronomètre, secrétariat, observation, installation, rangement)	S'implique dans la réflexion et les échanges pour l'élaboration/amélioration d'un projet de jeu simple
	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point

[illegible]

NOTE sur 20
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0,0

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Athlétiques	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	
<u>APSA :</u> RELAIS VITESSE	abordée en : classe de 6^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2x30m en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant : * Le vocabulaire spécifique :donneur, receveur, zone de transmission, témoin, marque... * Les repères sur la piste :départ, arrivée, zone de transmission * Les principes d'efficacité d'un départ debout * Technique simple de transmission du témoin avec repères simples (position dans le couloir, code de signal, main donneur et receveur) * Utilité de marques de passage Liées aux autres rôles : * Les observables définis concernant les actions du receveur et du donneur dans la transmission * L'organisation des rotations : donneur, receveur, observateur	Du pratiquant : * Enchaîner des efforts de type anaérobie alactique en veillant à une récupération adaptée pour exploiter une vitesse de course maximale * Donneur :mise en action rapide et maintien de la vitesse max pour transmettre * Receveur : posture de départ permettant une prise d'info vers l'arrière en même temps qu'une mise en action rapide pour recevoir à vitesse max * Trouver la meilleure marque de passage pour coordonner les vitesses donneur/relayer Liées aux autres rôles : * Observer la transmission d'un témoin en fonction de critères précis * Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires	Du pratiquant : * Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier * Faire confiance à son partenaire, oser partir vite sans se retourner * Accepter de travailler avec des partenaires de potentiel non semblable ; appréhender l'épreuve comme une épreuve collective * Accepter les rôles de donneur et receveur * Prendre en compte les observations transmises pour progresser Liées aux autres rôles : * Agir dans le respect des règles de sécurité * Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et des tâches d'observation	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Respecter la sécurité des groupes <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> * Respect de l'organisation spatiale (plots, zones..) * Assurer les rôles d'observateurs, de chronométreurs et de starter <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Choisir une distance optimale pour la zone de transmission <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> * Savoir s'échauffer * Respecter les temps de récupération nécessaires
<u>Thèmes d'études :</u> Départ et attitude de course Transmission Prise de marques			<u>Liens avec socle commun :</u> Compétence 3 : exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports espace /temps à travers la notion de vitesse Compétence 7 : Connaître la vitesse de chacun et la respecter pour mener au mieux le projet collectif
<u>Situation d'évaluation :</u> Relais 2x30m ; 2 passages avec inversion des rôles Départ debout aux ordres du starter Zone de transmission de 10 à 20m au choix du groupe 1 duo court ; 1 duo observe			

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités Athlétiques <u>APSA :</u> Relais vitesse	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 6^{ème}	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2x30m en transmettant le témoin en déplacement , dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur
<u>Situation de référence</u>	Relais de 2x30m en alternant les rôles de donneur et receveur 1 duo court ; 1 duo observe	

CAPACITES	PERFORMANCE / 7 Points	Barème sur 30m individuel / 5 points Différence entre le temps collectif du relais et la somme des 2 temps individuels / 2 points Temps collectif = ou > à somme temps indiv : 0 pt Temps collectif < à somme temps indiv de moins de 1'' : 1 pt Temps collectif < à somme temps indiv de 1'' ou plus : 2 pts
	MAITRISE EXECUTION / 8 POINTS	Attitude au départ (donneur et receveur) : 1 point Réaction au départ (donneur) : 1 point Trajectoire dans le couloir (donneur et receveur) : 1 point Vitesse du donneur à la transmission : 1 point Receveur : regard à l'arrière et bras tendu derrière en permanence : 0 pt Regard à l'arrière de temps en temps : 1 pt Regard devant et bras tendu au signal : 2pts Zone de transmission : 20m :0.5 pt 15m : 1 pt 10 m : 2 pts
CONNAISSANCES ATTITUDE / 5 POINTS		Connaît les ordres de départ : 1 pt Investissement dans les différents rôles Aucun : 0pt Investissement irrégulier :1pt Investissement régulier : 2pts Fiche d'observation Non remplie : 0pt Mal remplie : 1pt ; Bien remplie : 2pts

<u>Groupe d'APSA :</u> Activités gymniques	Niveau: 1 (10h de pratique)	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Réaliser une prestation corporelle à visée artistique et acrobatique	
<u>APSA :</u> STEP	abordée en : classe de 3^{ème}		
<u>Compétence attendue :</u>	Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 à 130 BMP) en choisissant parmi les pas de base associés à des mouvements de bras simples. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples		
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les Compétences. Méthodologiques & sociales
Du pratiquant * Le vocabulaire spécifique : synchronisation, formation, BMP, pas de base * Les principes d'exécution en lien avec la sécurité : amorti, alignement, pose du pied, descente du côté de la montée * Les notions de phrase musicale, tempo, bloc * Les éléments constitutifs de l'enchaînement imposé ou semi-imposé Liées aux autres rôles Le chorégraphe Les principes de construction d'un enchaînement : * L'orientation des figures par rapport aux spectateurs * L'utilisation optimale de l'espace autour du step L'observateur * Les critères d'appréciation simples (collectifs et individuels) liés au respect des contraintes de l'enchaînement, à la synchronisation temporelle et à la sécurité	Du pratiquant : * Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation * Réaliser des difficultés simples à droite et à gauche en maintenant l'amplitude et la précision * Réaliser les pas de base et les synchroniser avec la pulsation musicale et ses partenaires * Coordonner ponctuellement des pas de base avec des mouvements de bras simples (symétriques) * Mémoriser un bloc de pas (4X8 temps), une séquence imposée Liées aux autres rôles Le chorégraphe * Agencer des séquences chorégraphiques en y incluant les éléments de difficultés * Changer de step par des trajectoires simples en changeant d'orientation dans l'espace L'observateur * Repérer les éléments de difficulté * Apprécier leur réalisation à partir d'un ou 2 critères simples et précis	Du pratiquant : * Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde * Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur * Se concentrer et maîtriser ses émotions Liées aux autres rôles : Le chorégraphe * Etre à l'écoute de chacun et suggérer sans imposer ses idées L'observateur * Etre rigoureux pour la qualité de l'observation	<u>CM & S 1 : agir dans le respect :</u> Agir en sécurité Se partager l'espace et les musiques <u>CM & S 2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités :</u> Etre tour à tour : gymnaste, chorégraphe, observateur <u>CM & S 3 : se mettre en projet :</u> Choix de critères de composition (latéralité et/ou répétition des pas et/ou rajout de bras...) <u>CM & S 4 : se connaître, se préparer, se préserver :</u> S'échauffer et récupérer Connaître ses possibilités en terme de latéralité et de mémorisation
<u>Thèmes d'études</u> La musique : début et fin d'une phrase musicale ; tempo Les pas de base Reproduction de séquences simples Création de séquences simples			<u>Liens avec socle commun :</u> Cptce 1 : utiliser un vocabulaire spécifique Cptce 3 : acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités Cptce 7 : agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres
<u>Situation d'évaluation :</u> Par groupes de 3 à 5 Chorégraphie semi-imposée : 2 blocs créés par l'enseignant ; 1 bloc créé par le groupe ; à répéter 2 fois. Créer un début et une fin à l'enchaînement.			

<u>Groupe d'APSA : Activités</u> Gymniques <u>APSA : STEP</u>	Niveau: 1 (10h de pratique) abordée en : classe de 3ème	<u>Compétence propre à l'EPS :</u> Réaliser une prestation corporelle à visée artistique et acrobatique <u>Compétence attendue de niveau 1 :</u> Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 à 130 BMP) en choisissant parmi les pas de base associés à des mouvements de bras simples. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples
<u>Situation de référence</u>	Par groupe de 3 à 5 élèves Enchaînement composé d'une entrée (1 phrase ou plus) de 3 blocs à répéter deux fois (si possible une fois en débutant pied droit, une fois en débutant pied gauche) et d'une fin (1 phrase ou plus). 2 blocs sont imposés par l'enseignant, 1 bloc ainsi que le début et la fin sont à créer par les élèves. Eléments attendus : bras symétriques sur pas simples (sur 3 phrases minimum) ;changement de step et d'orientation ;utilisation de pas complexes ;changement de pas au sein d'une phrase.	

Maîtrise sur 8 points

Maîtrise individuelle :

- Démarre au début de la phrase musicale : 1 pt
- Respecte le tempo : 1pt
- Respecte les règles de sécurité : 2 pts
- Connaissance de l'enchaînement (arrêts/erreurs) : 2pts
- Réalise correctement les pas complexes : 1 pt

Maîtrise collective : synchronisation : 1pt

Performance sur 8 points

Performance individuelle

- Maintient la qualité de l'exécution pendant la prestation :1pt
- Présence de mouvements de bras simples sur plusieurs phrases :1pt
- Réalisation des 2 répétitions en changeant le pied de départ (si travaillé) :1 pt bonus

Performance collective (création chorégraphique)

- Changement de step : 1pt
- Changement d'orientation :1pt
- Utilisation de pas complexes :1pts
- Variété des pas (utilise toute la gamme des pas connus) :1pt
- Complexité des blocs
 - *pas répétés sur 8 temps et 4 temps : 1pt
 - *pas réalisés sur 8 ;4 et 2 temps : 2pts

Connaissances et attitudes sur 4 points

Rôle de »chorégraphe » : Aucune proposition ou impose son point de vue :0pt

Propose et discute : 1 pt

Rôle de spectateur : attention et respect

Rôle d'observateur : Fiche mal ou non remplie : 1pt

Fiche correctement remplie : 2pts