

Le B.O. N° 30 AOÛT 2001 HORS-SÉRIE
PROGRAMME EPS
LE CYCLE TERMINAL
DES SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

Article 1 - Les dispositions de l'arrêté du 14 mars 1986 sus visé relatives à l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans le cycle terminal des séries générales et technologiques sont supprimées.

L'arrêté du 9 août 2000 fixant le programme des enseignements d'éducation physique et sportive en classes de première des séries générales et technologiques à partir de l'année scolaire 2001-2002 est abrogé.

Article 2 - Les programmes des enseignements obligatoire, facultatif et complémentaire d'éducation physique et sportive dans le cycle terminal des séries générales et technologiques sont fixés conformément à l'annexe du présent arrêté. Article 3 - Le directeur de l'enseignement scolaire est chargé de l'exécution du présent arrêté qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait à Paris, le 20 juillet 2001

Pour le ministre de l'éducation nationale,
et par délégation,

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

ENSEIGNEMENT COMMUN

I – PRÉAMBULE

Les textes de programmes d'éducation physique et sportive du cycle terminal ont été repris à la suite de la consultation menée durant l'année scolaire 2000-2001. Le mode de présentation retenu consiste à mettre en relation les grands objectifs de la discipline avec les activités physiques, sportives et artistiques, pour permettre, au travers de contenus d'enseignement cohérents, l'accès de toutes les lycéennes et tous les lycéens du cycle terminal aux connaissances et compétences significatives de l'EPS. Il s'agit aussi d'induire les formes d'évaluations correspondantes.

L'approche intégrée des classes de première et de terminale répond au souci de permettre à tous les élèves de faire des choix qui les engagent délibérément dans leur pratique tout en veillant à la diversité des activités physiques, sportives et artistiques programmées. Tout en laissant relativement ouvert le choix des activités, le programme s'efforce de fixer un cadre commun définissant les critères à respecter dans ces choix et précisant les niveaux de performance, de connaissances et de compétences attendues dans chacune des activités.

La pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques favorise une diversité d'expériences corporelles, qui permet d'enrichir et d'élargir les connaissances, les compétences et les ressources des élèves. Parmi ces expériences, les lycéennes et les lycéens ont la possibilité de réaliser des performances en relation au temps et à l'espace, de s'adapter à différents environnements, de concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique, de se confronter à autrui selon des codes, des règles et une éthique, d'orienter l'activité physique en vue de l'entretien d'eux-mêmes. Dans le même temps, ils apprennent aussi à s'engager dans l'activité, à prendre des risques et contrôler leur engagement, à planifier un projet d'apprentissage et/ou d'entraînement, à apprécier les effets de la pratique, à échanger collectivement et développer des attitudes citoyennes.

Chaque activité permet une expérience dominante, porteuse de sens. Première dans une activité, elle peut devenir seconde dans une autre et l'enrichir. Ces expériences constituent des modes d'entrée ou des formes d'apprentissage diversifiés utiles à certaines démarches pédagogiques. Un sport collectif par exemple, organisé par une expérience de type "affrontement collectif", peut donner lieu à des contenus d'enseignement qui, tout en respectant cette dominante, peuvent jouer sur la coopération, l'adaptation des déplacements, l'intensité de la dépense énergétique, etc.

Chaque activité physique, sportive ou artistique offre des situations caractéristiques qui conduisent l'élève à produire une performance typique de cette activité. Dans chacune de ces situations, l'enseignement favorise l'acquisition de connaissances : les informations sur l'activité, les techniques et tactiques significatives de cette activité, les connaissances sur soi, les savoir-faire sociaux, conséquence du fonctionnement en groupe. Elles constituent toutes des acquisitions caractéristiques de l'éducation physique et sportive, et sont définies dans les orientations générales de l'enseignement de l'éducation physique et sportive au lycée (B.O. du 31 août 2000, volume 3, page 19).

Durant le processus d'acquisition, la combinaison de ces connaissances se traduit par des compétences. Ces compétences, attendues à l'issue de la formation, sont regroupées selon les deux dimensions, culturelle et méthodologique, de l'enseignement en neuf types de compétences. Les cinq premiers types de compétences sont prévus par le programme dans le respect de la signification sociale et culturelle de l'activité physique, sportive et artistique abordée. La rédaction du programme du cycle terminal est l'occasion d'élargir et de préciser le nombre et la nature des types de compétences significatifs de l'éducation physique et sportive, déjà inscrits dans les textes précédents :

- 1. Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.**
- 2. Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux.**
- 3. Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique.**
- 4. Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.**
- 5. Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.**

À ce niveau de l'enseignement, ces types de compétences retenus par les programmes donnent le sens de l'EPS. Chaque activité programmée se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux. Mais ils peuvent se combiner dans une même activité physique, sportive ou artistique. Les quatre autres sont prévus par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux activités physiques, sportives et artistiques. Dans chacune des activités, l'intervention de l'enseignant se complète en effet de procédures proposées pour la préparation à l'effort, l'entraînement. Ainsi la lycéenne et le lycéen y développent simultanément et systématiquement quatre types de compétences constitutifs de l'éducation physique et sportive :

- 1. S'engager avec lucidité.**
- 2. Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement.**
- 3. Apprécier les effets de l'activité physique.**
- 4. Se confronter aux règles de vie collective.**

Une attention particulière sera apportée au premier type de compétence de cette dimension méthodologique. Il est en effet important que les lycéennes et les lycéens apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

Ces neuf types de compétences sont spécifiés en compétences attendues dans deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques :

- **l'ensemble commun** : volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, sauts, lancers, triathlon, natation, gymnastique artistique, acrosport, escalade, course d'orientation, danse, judo, lutte, course en durée,

- **l'ensemble libre**: activités de cirque, boxe française, étirements, gymnastique rythmique, gymnastique aérobique, techniques de relaxation, musculation, tir à l'arc, etc.
Cette liste est définie ou complétée par chaque établissement scolaire en fonction des particularités régionales ou locales.

Les programmes du lycée sont confrontés au choix des compétences attendues et à l'équilibre des activités programmées. Le problème de la correspondance entre les types de compétences et les activités physiques, sportives et artistiques, est donc posé. Les travaux sur cette correspondance devront se poursuivre et mobiliser de façon concertée à la fois les experts, les enseignants, la recherche. De la classe de seconde au cycle terminal, les fiches établissent une progressivité dans l'acquisition des connaissances et l'émergence des compétences. En seconde, celles-ci constituent des pré-requis nécessaires afin d'assurer une homogénéité de la formation des lycéennes et lycéens issus d'une diversité de collèges, avant de s'engager dans le cycle terminal.

Pour le cycle terminal, deux niveaux d'acquisitions sont proposés:

- **niveau 1**: il définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible de la compétence attendue pour les classes du cycle terminal. Il correspond aux acquisitions minimales d'un lycéen physiquement et sportivement éduqué et doit être atteint au moins à l'issue des deux années du cycle terminal.

- **niveau 2**: les enseignants permettent aux élèves, dès que cela est possible, de viser ce niveau et ont toute latitude d'en déterminer les moyens et les étapes.

Pour concrétiser le raisonnement et créer une interface entre les textes de programme et les contenus d'enseignement construits par les équipes pédagogiques et les enseignants, des fiches par activité rappellent les compétences attendues et proposent pour les deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques :

- des situations caractérisant une forme préférentielle de pratique scolaire,
- les connaissances constitutives de ces compétences et présentées selon un ordre de priorité d'enseignement.

Trente fiches sont proposées en première et en terminale, afin d'aider les enseignants dans leur programmation, leur activité didactique et pédagogique. Ces fiches constituent la déclinaison du modèle publié dans les orientations générales de la discipline au lycée (B.O. n° 6 du 31 août 2000, volume 3, page 21). Elles sont utilisées par les équipes pédagogiques comme des références évolutives et provisoires. Elles contribuent à la définition de la culture scolaire commune et du patrimoine corporel à partager.

II – OBJECTIFS

1 - Classe de première

En classe de première, l'objectif est d'acquérir les deux niveaux de compétences précisés par les programmes : le premier niveau est considéré comme le minimum exigible pour le cycle terminal dans les activités choisies ; le deuxième constitue une offre libre permettant aux élèves les plus affirmés d'approfondir leurs acquisitions.

2 - Classe terminale

Les apprentissages abordés en première sont complétés sur les deux niveaux. Le premier niveau de compétences et les connaissances qui s'y rapportent doivent être nécessairement atteints à l'issue de cette classe, et évalués lors de l'examen du baccalauréat. Au-delà de la réussite à l'examen, l'enseignement et les apprentissages favorisent l'engagement autonome ultérieur dans des APSA ou des formes d'APSA diverses. Ainsi, au moment où les lycéennes et les lycéens s'apprentent à quitter l'enseignement secondaire pour l'enseignement supérieur ou le monde du travail, il convient de leur donner les moyens effectifs d'une citoyenneté responsable de la conduite de leur vie corporelle, de les rendre attentifs aux relations sociales, pleinement acteurs critiques et créateurs de l'évolution des pratiques corporelles dans la société.

III - COMPÉTENCES ATTENDUES

Dans les activités physiques, sportives et artistiques, les compétences attendues mêlent les dimensions culturelle et méthodologique de l'enseignement. Ainsi chacune des compétences suivantes intègre à la fois la préparation et la réalisation d'une prestation dans l'activité. Durant le cycle terminal, dans les activités physiques programmées, les élèves cherchent à atteindre deux niveaux :

Volley-ball	Niveau 1. Rechercher le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en place d'une organisation collective : - l'équipe attaque la cible à partir du service, avec des vitesses et des axes différents, et enrichit les alternatives d'attaque en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	Niveau 2. Rechercher le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif : - en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gêner la mise en place confortable de la défense, - en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.
Hand-ball	Niveau 1. Rechercher le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense qui s'organise prioritairement pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	Niveau 2. Rechercher le gain d'une rencontre de hand-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant un(e) ou deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu entre 6m et 12m. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.
Rugby	Niveau 1. Rechercher le gain d'une rencontre de rugby par la mise en place d'une organisation collective qui privilégie l'enchaînement d'actions par relais, avec ou sans regroupements et "déblayages", pour surpasser une défense collective en ligne qui veut reconquérir le ballon. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.	Niveau 2. Rechercher le gain d'une rencontre de rugby par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.

Basket-ball	<p>Niveau 1. Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible.</p> <p>Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.</p>	<p>Niveau 2. Rechercher le gain d'une rencontre de basket-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant au moins deux partenaires.</p> <p>La défense réduit son espace de jeu.</p> <p>Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.</p>
Football	<p>Niveau 1. Rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible.</p> <p>Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.</p>	<p>Niveau 2. Rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien et impliquant au moins deux partenaires.</p> <p>La défense réduit son espace de jeu.</p> <p>Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.</p>
Badminton	<p>Niveau 1. Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche.</p> <p>Utiliser la production de frappes variées en direction, en longueur et en hauteur pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.</p>	<p>Niveau 2. Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche.</p> <p>Utiliser la précision et la puissance des frappes ainsi que les variations de rythme et la désinformation dans la production des trajectoires pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.</p>
Tennis de table	<p>Niveau 1. Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche.</p> <p>Utiliser le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur. Les frappes puissantes sont efficaces en situation très favorable.</p>	<p>Niveau 2. Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche.</p> <p>Jouer sur les rotations associées à des accélérations et des placements de balle pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur (prise d'initiative) et conclure.</p>
Haies	<p>Niveau 1. Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant les pertes de vitesse associées à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.</p>	<p>Niveau 2. Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours.</p>

Triathlon	Niveau 1. Se préparer et réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant, dans un temps limité, la répartition et la coordination des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.	Niveau 2. Conduire un entraînement personnalisé pour réaliser la meilleure performance, en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, et en maîtrisant, dans un temps limité, la répartition et la coordination des différentes périodes d'effort, d'échauffement spécifique, de récupération et d'organisation des trois épreuves.
Javelot	Niveau 1. Se préparer et réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en exploitant l'augmentation de l'élan, et en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, avec un placement optimal sur la trajectoire.	Niveau 2. Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser la meilleure performance, en un nombre limité de tentatives, en utilisant un élan complet pour communiquer à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire.
Hauteur	Niveau 1. Se préparer et réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en utilisant une ou plusieurs techniques de saut pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel, et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.	Niveau 2. Conduire un projet d'amélioration technique pour réaliser la meilleure performance, avec un nombre limité de tentatives, en utilisant la technique de saut la plus adaptée à ses possibilités, afin de conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel, et rentabiliser la trajectoire du centre de gravité pendant la suspension.
Natation (course)	Niveau 1. Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, alternée-simultanée, à partir d'un projet de parcours personnel.	Niveau 2. Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel.
Natation (sauvetage)	Niveau 1. Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion, une série d'obstacles variés et disposés régulièrement sur un parcours choisi. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.	Niveau 2. Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.
Gymnastique au sol	Niveau 1. Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments, en accord avec un support rythmique choisi qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.	Niveau 2. Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents, en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.
Saut de cheval	Niveau 1. Choisir, réaliser et juger une série de sauts de types différents, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.	Niveau 2. Choisir, réaliser et juger une série de sauts de formes, de modalités différentes, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.

Acrosport	Niveau 1. Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support rythmique approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.	Niveau 2. Concevoir, construire, réaliser collectivement devant un public élargi et juger un spectacle gymnique constitué de figures dynamiques et statiques composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
Escalade	Niveau 1. En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en direction afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.	Niveau 2. En tête, conduire son déplacement de manière fluide selon des itinéraires variés en direction et en volumes afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes.
Course d'orientation	Niveau 1. Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes "intérieures" pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.	Niveau 2. Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes "intérieures" et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins connu.
Danse	Niveau 1. Proposer un traitement chorégraphique qui requestionne de façon personnelle et dans des registres moteurs propres à la danse une démarche de composition identifiée dans une œuvre. Baliser dans le temps imparti les différentes étapes (appropriation, remise en question, composition, répétition) et alterner les différents rôles (chorégraphe, danseur, spectateur).	Niveau 2. Créer et représenter une chorégraphie singulière et originale pour une échéance donnée en assumant une prise de risque dans les choix personnels opérés.
Judo	Niveau 1. En situation de randori, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.	Niveau 2. En situation de randori, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.
Lutte	Niveau 1. En situation de combat, utiliser ses ressources pour affronter un partenaire ou un adversaire en élaborant et mettant en œuvre un projet tactique.	Niveau 2. En situation de combat, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement de façon individualisée.
Course en durée	Niveau 1. Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres ont précisément prévus et respectés.	Niveau 2. Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités aérobies, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).
Cirque	Niveau 1. Maîtriser la conduite des engins en adoptant des attitudes corporelles dégagées des strictes contingences techniques. S'approprier les codes de base de la construction et de la représentation d'un numéro. Expérimenter des formes de virtuosité et tenter d'y associer un style de personnage.	Niveau 2. Utiliser toutes les ressources du lieu d'évolution : espaces, engins, ressources sonores et les interférences entre partenaires, pour provoquer l'adhésion des spectateurs à une création originale où des personnages déploient différentes formes de virtuosité.

Boxe française	Niveau 1. Construire les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin d'élaborer et de mettre en œuvre un projet personnel. Développer son potentiel technique et tactique.	Niveau 2. Renforcer et perfectionner son bagage technique afin d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à divers types de situations, et permettre d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique en jouant sur la spécificité des efforts.
Étirements (Stretching)	Niveau 1. Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles ou des groupes musculaires plus différenciés.	Niveau 2. Choisir et réaliser une batterie d'étirements pour entretenir/développer son propre état de souplesse en fonction de ses caractéristiques individuelles et de son projet d'entraînement (réduire les tensions, augmenter son amplitude articulaire).
Gymnastique rythmique	Niveau 1. Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 2 et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.	Niveau 2. Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 4 ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.
Gymnastique aérobique	Niveau 1. Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures typiques de la pratique step ou aérobie.	Niveau 2. Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir des éléments issus du step ou de l'aérobie et posant des problèmes de coordination et synchronisme.
Relaxation (Release Techniques)	Niveau 1. Réaliser des mobilisations, prendre des postures ou choisir des évocations mentales pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec la séance suivante en appréciant précisément les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement.	Niveau 2. Concevoir et réaliser des actions destinées à limiter ses points faibles ou optimiser ses points forts dans la gestion de ses ressources neuromusculaires en liaison avec le niveau optimum de vigilance souhaité.
Musculation	Niveau 1. Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses, dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.	Niveau 2. Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).
Tir à l'arc	Niveau 1. Maîtriser le groupement de 3 flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score. Rester régulier au niveau du groupement et du score. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, flèche par flèche. Rester vigilant et anticiper constamment les problèmes de sécurité.	Niveau 2. Assurer un score maximal en conservant un groupement maximal. Tirer de plus en plus loin. Analyser en feed back permanent les résultats et les sensations. Rester vigilant et anticiper constamment les problèmes de sécurité.

Note : Lorsque les compétences attendues dans certaines activités de l'ensemble commun, pourtant fréquemment enseignées dans les lycées (triple saut, relais, demi-fond, etc.), ne sont pas définies, il revient aux équipes d'enseignants de procéder à leur élaboration en s'inspirant de la méthode suivie par les programmes.

IV - ASPECTS DE LA MISE EN ŒUVRE

IV.1 Programmation des activités

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

Dans la perspective d'une homogénéité de la formation, une harmonisation nationale est nécessaire. Chaque année trois activités physiques, sportives et artistiques, sont programmées. Deux d'entre elles sont issues de l'ensemble commun. Une activité au moins suppose l'intégration dans un collectif. Ainsi sont considérées comme collectives, non les activités qui se contentent d'additionner les prestations individuelles (relais en natation par exemple), mais celles qui impliquent une collaboration obligatoire entre élèves : par exemple, sport collectif, acrosport, chorégraphie en danse, relais athlétique, double dans les activités de raquette. Lorsque cette collaboration est la condition de la prestation, les élèves sont en effet amenés à développer des compétences particulières.

Ces activités seront choisies de manière à solliciter les compétences de la composante culturelle. Chaque activité permet de solliciter les compétences de la composante méthodologique. Si l'une des compétences de la composante culturelle n'a pas été sollicitée de façon spécifique en classe de seconde, elle devra l'être durant les classes de première ou terminale.

IV.2. Participation des élèves

On insiste particulièrement sur l'engagement personnel de l'élève dans l'activité physique retenue et l'implication dans les différents collectifs. Plusieurs façons d'aborder les activités physiques, sportives et artistiques peuvent être utilisées. Cette diversité des modes d'entrée favorise notamment la prise en compte des différents profils d'élèves, de leurs expériences déjà vécues ou à découvrir dans les activités. Cela peut favoriser un renouveau de motivation des lycéennes et des lycéens, y compris dans des activités considérées comme traditionnelles. Le plus souvent l'élève est invité à préciser son projet personnel dans l'activité, à identifier les relations entre les projets individuels et collectifs, au sein d'une équipe, d'un groupe de travail, de la classe, à exprimer ses choix, ses goûts.

Cet investissement dans l'activité et la vie de la classe peut donner lieu à une analyse plus raisonnée ou réflexive sur la pratique des activités. On incite notamment l'élève à réfléchir aux risques de blessures, aux excès possibles dans la pratique de certaines activités, etc. Les élèves sont invités à prendre part à l'organisation et l'animation de la classe. Cela peut constituer une garantie du maintien de la pratique de l'activité physique après le lycée.

V – ÉVALUATION

Durant le cycle terminal, comme de façon générale au lycée, on insiste sur la distinction entre l'évaluation formative qui fournit de façon continue des informations aux élèves sur l'évolution du processus d'acquisition, et l'évaluation en cours de formation dont le but est de dresser périodiquement le bilan des acquisitions.

Dans le cadre de l'évaluation formative, on favorise les séquences de co-évaluation et d'auto évaluation, l'élaboration de fiches individuelles de suivi de l'élève.

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

- appréciation globale des compétences dans une situation significative de l'activité physique pratiquée,
- choix des situations, des critères d'évaluation des compétences, et des barèmes par l'équipe pédagogique,
- épreuve d'évaluation organisée dès que possible par deux enseignants,
- pas d'évaluation des connaissances, isolée de la compétence globale.

Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long du cycle terminal. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en cinq niveaux (par exemple : niveau de seconde non atteint, niveau de seconde atteint, niveau 1 du cycle terminal non atteint, niveau 1 atteint, niveau 2 atteint) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau en éducation physique et sportive.

Dans le cadre de l'examen national du baccalauréat, les textes spécifiques sur l'évaluation de l'éducation physique et sportive précisent les performances qui sont attendues des élèves à l'issue de la scolarité. Ils explicitent la relation entre les acquisitions réalisées dans le cadre des enseignements d'une part, et les exigences de l'examen national d'autre part. En cours de formation, les élèves produisent une prestation, tantôt individuelle, tantôt collective, à l'occasion d'épreuves caractéristiques de ces activités. La prestation réalisée dans ces épreuves permet d'évaluer le niveau d'acquisition des compétences précisées par les programmes. Les éléments à évaluer sont définis dans un référentiel national. L'obtention de ce niveau ne peut se réaliser sans un engagement personnel, un entraînement, un approfondissement permis par les enseignements tout au long de la scolarité lycéenne. La détermination d'un niveau de compétences, minimal et exigible dans une diversité d'activités, constitue la garantie de l'acquisition d'une culture partagée par la majorité des élèves.

VI - LA CONTRIBUTION ORIGINALE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

A - LA SCOLARITÉ

Cette partie vient compléter le développement consacré aux relations de l'EPS aux autres disciplines (BO du 31 août 2000, orientations générales, page 24). Les acquis lycéens évalués au baccalauréat constituent la base nécessaire pour favoriser un engagement autonome ultérieur des jeunes adultes et permettre des choix personnalisés de pratiques physiques ou de modalités de pratiques, en fonction d'intentions et de goûts diversifiés. Ils constituent la condition d'une véritable culture du corps, se développant tout au long de la vie, qui n'a pas d'équivalent dans d'autres disciplines. L'éducation physique et sportive favorise ainsi de façon originale la découverte des dimensions humaines des activités, physiques, sportives et artistiques.

La dimension artistique valorisée en éducation physique et sportive montre de quelle manière l'acquisition d'éléments techniques, éprouvés, vécus, développent des capacités personnelles selon une dimension esthétique complémentaire des autres disciplines.

L'originalité de l'EPS réside dans la démarche de composition propre à une œuvre à l'aide de traitements chorégraphiques, sur des registres moteurs propres à la danse. Des liaisons sont alors possibles avec des thèmes valorisés par les activités artistiques (danse, arts plastiques) qui abordent notamment l'œuvre et le corps.

L'EPS montre aussi comment la confrontation aux règles sportives, éprouvées dans l'action, relaie de façon originale et éducative la présence " spectaculaire " des sports dans la vie sociale. Cet aspect spectaculaire confronte en effet fréquemment les pratiquants aux phénomènes de violence, sous ses différentes formes outrancière, illégitime, voire gratuite. Pour réguler ces formes de dérives, l'éducation physique et sportive permet de développer l'efficacité personnelle de l'action, la capacité de maîtrise et de dépassement de soi. Par conséquent, elle constitue ainsi une discipline originale où les pratiquants peuvent mobiliser toutes leurs capacités et ressources pour réaliser la meilleure performance possible lors d'une épreuve et être le meilleur en toute loyauté.

Les excès qui se manifestent dans les activités sportives ayant cours dans la société sont l'objet d'études critiques et distanciées. Cependant, certaines formes d'agressivité légitime peuvent y être acceptées socialement, travaillées et comprises. Des liaisons sont possibles avec des thèmes développés par l'éducation civique juridique et sociale, notamment la citoyenneté, l'incivilité, le rapport à l'autre, le partage, l'idée du collectif, la nécessité du contrat, l'égalité, la justice, l'injustice, la révolte, la solidarité.

ENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

I – PRÉAMBULE

En classes de première et terminale, l'enseignement complémentaire s'adresse aux élèves qui souhaitent voir renforcé, sans qu'il s'agisse d'une spécialisation précoce, le volume de l'enseignement d'éducation physique et sportive, dans le prolongement des objectifs de l'enseignement de détermination de la classe de seconde générale et technologique.

II – OBJECTIFS

L'enseignement complémentaire reprend les trois formes d'enseignement utilisées en classe de seconde. Il vise une formation pratique, exigeante et raisonnée dans le domaine général des activités physiques. Il approfondit la pratique et la connaissance d'une diversité d'activités physiques. Il développe une méthodologie autonome de travail, en insistant sur l'analyse réflexive. En cohérence avec les programmes des différentes séries du baccalauréat, une relation explicite est établie entre les activités physiques, sportives et artistiques, et certaines disciplines de la série concernée. Enfin, il complète les méthodes d'entraînement sportif dans une activité.

III - COMPOSANTES DE L'ENSEIGNEMENT

L'enseignement se structure autour des deux composantes fondamentales de la discipline : la composante culturelle qui se centre sur les activités physiques, sportives et artistiques, et la composante méthodologique qui porte sur les savoirs et les démarches issus de la confrontation à ces activités. Ces deux composantes sont identiques à celles de l'enseignement commun, mais sont étudiées dans une gamme plus large d'activités. L'enseignement complémentaire propose une analyse réflexive systématique des phénomènes propres à la pratique des APSA et une spécialisation sportive ou artistique.

III.1 La composante culturelle

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

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

III.2 La composante méthodologique

a) Le programme de l'enseignement complémentaire retient les types de compétences suivants : s'engager lucidement dans la pratique de l'activité, se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement, mesurer et apprécier les effets de l'activité, se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif.

b) Dans l'enseignement complémentaire, une autre compétence approfondit cette composante méthodologique : développer une attitude réflexive systématique dans la conduite de son action. À partir d'une pratique effective, l'élève est incité à poursuivre l'analyse de son engagement dans les activités physiques par des compléments donnés sur les compétences suivantes : identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance, identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive, analyser le développement des pratiques sportives. On les complète par des informations sur les éléments suivants : comprendre l'émergence et la diversification des activités physiques et sportives, se sensibiliser pratiquement à la dynamique de l'intégration sociale et à l'adaptation des activités physiques.

III.3 Approfondissement culturel et méthodologique

Dans une activité choisie, l'enseignement complémentaire insiste tout particulièrement sur l'engagement autonome et responsable de l'élève dans la conduite d'un projet d'entraînement et la réalisation de la meilleure performance en relation avec les ressources de chacun.

IV - COMPÉTENCES ATTENDUES

Dans les activités choisies, les compétences attendues déjà inscrites dans l'enseignement commun du cycle terminal font l'objet d'une diversification et d'un approfondissement.

Dans ces activités, l'analyse réflexive permet plus particulièrement de s'initier à :

- utiliser les indicateurs biologiques et externes sur l'effort,
- apprécier les effets de l'activité sur soi en termes d'informations d'ordre proprioceptif,
- comprendre le rôle des facteurs et des ressources énergétiques sur la performance,
- identifier les effets positifs et négatifs de l'entraînement,
- comprendre les processus psychologiques de l'amélioration de la performance,
- comprendre le rôle de l'erreur dans l'apprentissage,
- comprendre l'intérêt de la préparation mentale à l'action,
- identifier les facteurs de risque et leur prévention dans les activités physiques,
- s'impliquer dans la résolution collective de problèmes liés aux apprentissages,
- etc.

La spécialisation permet notamment :

- d'adapter le contenu d'une séance à son état de forme,
- d'adapter son entraînement à l'effort visé,
- d'assurer une régularité dans l'entraînement,
- de se préparer physiquement et mentalement à l'épreuve,
- de solliciter pendant l'entraînement toutes ses ressources,
- d'utiliser des tests et des outils de diagnostic de son niveau,
- de connaître les risques de blessure, ses points faibles,
- de se fixer et atteindre des objectifs d'entraînement,
- de tenir une fiche ou un cahier d'entraînement,
- etc.

V – PROGRAMMES

L'enseignement s'appuie sur une diversité d'activités physiques. Comme dans l'enseignement commun, les programmes se structurent autour de deux ensembles d'activités physiques, et de trois types d'enseignement qui orientent vers l'émergence de compétences en s'appuyant sur des connaissances.

V.1 Deux ensembles d'activités physiques, sportives et artistiques

a) Ensemble commun

Les compétences sont développées prioritairement dans les activités les plus pratiquées dans les établissements scolaires :

Volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, badminton, tennis de table, courses, course d'endurance, sauts, lancers, épreuves combinées athlétiques, natation, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, escalade, course d'orientation, danse, judo, lute, course en durée.

b) Ensemble libre

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

Les activités de cet ensemble libre constituent des exemples.

Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (ski, voile, canoë-kayak, etc).

Certaines activités de l'ensemble libre peuvent aussi constituer le support de séquences d'enseignement (relaxation, étirements, etc). Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités. Les activités proposées dans ces deux offres constituent des exemples. Si les équipes pédagogiques et les enseignants souhaitent proposer d'autres activités que celles qui sont programmées, ils utilisent la démarche proposée par les programmes pour solliciter les compétences.

V.2 Trois types d'enseignement

V.2.1 Diversification et approfondissement des activités physiques

Deux heures hebdomadaires sont consacrées à ce type d'enseignement. Il s'agit de diversifier les activités et d'approfondir l'acquisition, la stabilisation, ou l'amélioration des compétences et des connaissances programmées pendant l'enseignement commun. Deux activités physiques au moins, complémentaires de celles qui sont programmées dans l'enseignement commun, y sont enseignées, dont une au moins est collective. Elles sont identiques ou différentes des activités choisies pour l'enseignement de détermination de la classe de seconde. Dès que possible, et afin d'élargir l'offre, les activités rarement programmées dans l'enseignement commun sont privilégiées (ex. : activités de pleine nature, etc.). L'organisation des activités peut donner lieu à un travail sur des demi-journées, ou lors d'un stage. Toutefois, si l'organisation de l'établissement ne permet pas cette diversification de l'offre d'activités, une ou deux activités enseignées pendant l'enseignement commun sont l'objet d'approfondissement.

Les programmes par activité de l'ensemble commun et de l'ensemble libre de l'enseignement commun constituent le support de cet enseignement de diversification et d'approfondissement.

Dans l'enseignement complémentaire des classes de première et terminale, on vise pour les élèves l'accès aux deux niveaux de connaissances proposés. Ils acquièrent ainsi une formation générale et

complète dans cinq activités physiques au moins : trois pour l'enseignement commun, deux au moins pour l'enseignement complémentaire.

V.2.2 Analyse réflexive

Une heure hebdomadaire est consacrée à des séquences de travaux dirigés qui réalisent cet approfondissement. Les activités physiques qui constituent les supports de cet enseignement sont laissées au choix de l'équipe pédagogique et de l'enseignant.

À partir d'un engagement effectif dans une activité physique et sportive, les élèves poursuivent l'analyse réflexive sur leur propre fonctionnement corporel, sur la progression de leurs apprentissages, sur l'évolution des activités physiques et des techniques corporelles. Ils s'initient aux formes nouvelles de pratique, aux processus de prévention et d'intégration. Cette analyse vient approfondir la composante méthodologique de la discipline. Elle peut constituer un élément des Travaux personnels encadrés.

Trois compétences méthodologiques de l'analyse réflexive orientent vers des connaissances formulées sous forme de thèmes d'étude. Pour organiser des séquences de travaux dirigés, l'enseignant choisit au moins un thème d'étude dans chacune des compétences.

Compétence : identifier les déterminants biologiques et biomécaniques de la performance

Connaissances/thèmes d'étude niveau 1

- Les indicateurs biologiques (fréquence respiratoire et cardiaque, température) et les indicateurs externes sur l'effort : les mises en relation des valeurs au repos et en fin d'effort ; les mises en relation avec les signes extérieurs et les sensations éprouvées ; la mise en relation d'efforts différents selon les activités physiques
- Le rôle des facteurs énergétiques dans la performance : le métabolisme (aérobie et anaérobie) et les façons de fournir de l'énergie en fonction des activités
- Les ressources énergétiques au service de la préparation physique des athlètes (musculature, entraînement à la course) : l'utilité de l'entraînement pour l'évolution qualitative et quantitative des ressources
- Les effets de l'entraînement et les risques de dégâts : une initiation aux principaux produits dopants (anabolisants, amphétamines, barbituriques, alcool, tabac, etc.) et leurs effets - Information sur la relation entre le dopage et la performance : le dopage comme adjuvant, ses effets inévitablement néfastes
- Information sur des éléments de cinématique : repère et vecteur, position d'un point, vitesse d'un point, accélération d'un point - Information sur des éléments de cinétique : masse et centre d'inertie
- Informations sur le principe fondamental de la statique somme des forces = 0 et somme des moments = 0
- Information sur les actions mécaniques : forces et moment d'une force

Connaissances/thèmes d'étude niveau 2

- Les indicateurs biologiques et les indicateurs externes sur l'effort :
 - l'analyse de l'enchaînement des actions dans une activité ;
 - l'ajustement en fonction du type d'effort ; l'augmentation puis la stabilisation de la sollicitation ;
 - les différences de niveau des indicateurs entre le repos et l'effort
- Le rôle des facteurs énergétiques dans la performance :
 - la variation de la sollicitation énergétique en fonction des activités (dominante énergétique en natation ; dominante énergétique, technique et tactique en sports collectifs, etc.)
- Les ressources énergétiques au service de la préparation physique des athlètes : les adaptations de l'organisme au plan fonctionnel et structural

- Les effets de l'entraînement et les risques de dégâts :
 - la relation entre les types de dopage et les types de pratique ;
 - les conséquences sur la santé ;
 - la relation entre les limites d'une préparation mal faite, les effets sur la santé et la déontologie sportive
- En cinématique : position du solide, vitesse du solide, rotation du solide sur lui-même, accélération du solide
- En cinétique : moments d'inertie, les différents segments du corps humain, la notion d'anthropométrie
- En dynamique : le principe fondamental de dynamique, les chocs
-

Connaissances/thèmes d'étude niveau 2

- La conscience du rôle de la répétition
- Le rôle du traitement cognitif de l'erreur dans le progrès
- La recherche d'informations (visuelles, kinesthésiques) nécessaires au contrôle de l'action
- La préparation mentale préalable à l'action
- Le contrôle et l'autonomie dans l'exécution de l'action
- Le rôle de la motivation dans les progrès
- Le rôle de la fixation d'un but sur la motivation
- Le rôle de l'effort cognitif dans les progrès
- L'utilisation de l'imagerie mentale

Compétence : identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive

Connaissances/thèmes d'étude niveau 1

- Analyse quantitative de l'évolution de la performance (périodes d'amélioration progressive, stagnation, discontinuités)
- La détection de ses propres erreurs et des erreurs des autres
- Les erreurs de procédures dans l'exécution de l'action
- Les erreurs de références sensorielles dans le contrôle du mouvement
- Les erreurs par manque de représentation de l'action

Compétence : analyser le développement des techniques sportives

Connaissances/thèmes d'étude niveau 1

- L'analyse des grands facteurs des transformations techniques et réglementaires intervenues durant le siècle
- À partir de situations expérimentées et observées, l'analyse du rôle des règlements dans la production technique
- À partir de situations expérimentées et observées, l'analyse du rôle du jugement (de l'arbitre, du spectateur) dans la production de la performance

Connaissances/thèmes d'étude niveau 2

- L'analyse des caractéristiques et déterminants du spectacle sportif
- L'analyse des niveaux et formes institutionnels de la culture sportive
- L'analyse des dimensions politiques de la culture sportive

Afin d'élargir la culture des lycéennes et lycéens, leur ouvrir des horizons nouveaux, des informations peuvent leur être données sur les éléments suivants.

- Comprendre l'émergence et la diversification des activités physiques et sportives :
- les techniques du roller, du skate-board, du street-ball, du bicross, du hiphop ;
 - la construction de règles implicites à partir d'activités présentées comme "sauvages" ;
 - l'étude de l'espace des activités récréatives ;
 - les conduites à tenir dans un contexte social organisé (utilisation de l'espace public et les problèmes de sécurité qui y sont liés) ;
 - les pratiques récréatives et la sécurité routière ;
 - la sensibilisation à l'importance des relations entre activités physiques, économie et médias ;
 - les activités physiques et le développement de produits sportifs (développement de la distribution d'articles de sport, consommation de vêtements, etc.).

Se sensibiliser pratiquement à la dynamique de l'intégration sociale, et à l'adaptation des activités physiques :

- la connaissance des facteurs de risque (alimentation, toxicomanie, sédentarité, rythme de vie)
- l'incidence de l'activité sur l'amélioration de la santé
- le rôle de l'adaptation de l'activité physique sur le mieux-être
- l'évaluation des effets de l'activité physique sur des indicateurs physiologiques
- l'expérience de l'interaction avec des personnes en situation de handicap : aménagement et adaptation des activités (techniques, règles), participation à des activités mixtes handicapés/valides, participation sociale, débats sur les problèmes posés par l'adaptation à l'autre
- le vécu de la situation de handicap : essai d'activité en privation sensorielle auditive ou visuelle (activité en aveugle ou en sourd) ; essai d'activité en déficience motrice (activité en fauteuil, ou avec des cannes, en privation d'un ou plusieurs membres) ; réponses adaptatives dans des situations variées.

V.2.3. Spécialisation

Il s'agit d'approfondir les moyens nécessaires à l'amélioration de façon régulière d'une performance réalisée dans une activité physique individuelle ou collective. Une heure hebdomadaire est consacrée à cet enseignement. L'activité programmée est choisie localement en fonction des motivations des élèves, des ressources et contraintes locales.

Trois compétences de la composante méthodologique permettent de poursuivre cette spécialisation. Elles orientent vers des connaissances formulées en thèmes d'étude. Dès que possible on oriente les élèves vers le deuxième niveau de connaissances. L'enseignant choisit deux thèmes d'étude (au moins) correspondant à chacune des trois compétences pour organiser des séquences de travaux dirigés.

	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2
Préparer et réaliser une performance individuelle ou collective donnée échéance fixée.	<ul style="list-style-type: none"> - L'adaptation, lors de chaque séance dans l'activité, à l'état de forme physique et psychologique du moment d'entraînement - La régularité des travaux effectués dans les séances d'entraînement (types d'effort, travail technique, tactique, etc.) en fonction des contraintes hebdomadaires - La mise en place des stratégies d'économie et de gestion de ses potentialités - La gestion de l'enjeu subjectif que constitue l'épreuve 	<ul style="list-style-type: none"> - Le travail de toutes les dimensions (ou catégories de ressources) de l'élève dans le contenu de l'entraînement, même si l'activité induit prioritairement certaines potentialités - La maîtrise des outils permettant de diagnostiquer le niveau de l'élève dans ses différentes composantes (vidéo pour les aspects biomécaniques et informationnels, cardio-fréquence mètre pour les aspects énergétiques, etc.) - La construction de stratégies personnelles de concentration avant et pendant l'épreuve

Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité.	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1 - L'adaptation à chaque moment de la planification du contenu des séances de préparation physique et psychologique à l'effort (muscultation, stretching, alimentation, etc.) - La programmation régulière de tests techniques, physiques et psychologiques - La connaissance des principaux risques de blessure dans l'activité	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2 - La prévention, le diagnostic personnels des risques de blessure - La priorité accordée à certains travaux (technique, physique, psychologique) en relation avec des carences éventuelles diagnostiquées - L'identification et le travail personnel de ses points faibles
Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement	Connaissances/thèmes d'étude niveau 1 - L'identification annuelle d'objectifs prioritaires et secondaires - Les choix d'entraînement en fonction d'un calendrier de compétitions ou de rencontres - La construction de cycles d'entraînement par la valorisation de certaines ressources mécaniques, énergétiques informationnelles, affectives, ou de types de travail	Connaissances/thèmes d'étude niveau 2 - La gestion personnelle de l'alternance du travail et de la récupération, notamment à partir de tests et d'outils mesurant l'état de forme - La tenue d'un cahier d'entraînement ou d'un document de suivi du travail (séances réalisées, effets recherchés, sensations personnelles)

VI - ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES DE MISE EN ŒUVRE

Comme dans l'enseignement commun, les activités physiques effectivement programmées tiennent compte des particularités locales et régionales. Les espaces couverts ou les installations sportives de plein air disponibles dans l'environnement sont autant de guides pour choisir les activités retenues dans le projet pédagogique. Les activités sont choisies dans l'ensemble commun et dans l'ensemble libre. Les quatre heures de l'enseignement complémentaire constituent une occasion privilégiée d'assurer aux élèves une offre diversifiée. Dès que possible on utilise des modalités différentes d'enseignement (stage par exemple) qui permettent aux élèves de s'investir activement dans l'organisation de l'enseignement.

Dans le cadre du projet pédagogique, les séquences de travaux dirigés constituent une occasion d'établir des relations plus approfondies avec les enseignants d'autres disciplines sur des thèmes interdisciplinaires. L'enseignant peut aussi faire appel au conseiller d'orientation pour donner, dans le cadre des enseignements, des informations sur la professionnalisation dans les métiers du sport.

La recherche d'autonomie dans l'entraînement s'appuie sur les technologies d'information et de communication. L'initiation à l'utilisation de différents matériels est poursuivie : cardio-fréquencesmètres, vidéo numérique, suivi informatisé des performances, accès aux fonds numérisés, etc.

VII – ÉVALUATION

L'enseignement complémentaire donne lieu à une évaluation régulière des trois types d'enseignement. Les modalités particulières sont à définir par l'équipe pédagogique.

Les procédures d'évaluation formative et de suivi personnalisé orientent les élèves vers une organisation personnelle (ou en petits groupes) des apprentissages. Leur attention est attirée sur l'évaluation et la correction des erreurs, l'identification des difficultés d'autres élèves, la relation entre le succès et les informations d'ordre proprioceptif. L'utilisation d'outils diversifiés est poursuivie : fiche

d'observation sur des critères définis collectivement, fiches de niveaux de compétences, outils d'évaluation externe grâce aux techniques d'information de communication et d'expression. Pour l'analyse réflexive, les dossiers thématiques entrepris en classe de seconde sont approfondis. L'orientation pluridisciplinaire est poursuivie. Éventuellement le contenu de ce dossier peut être l'objet d'une présentation à l'enseignant ou à la classe. Des épreuves ponctuelles sont prévues pour assurer les évaluations sommatives qui dressent le bilan des acquisitions et permettent d'affecter une note ou une appréciation trimestrielle. Leurs modalités, les barèmes, les critères d'évaluation sont conçus par l'équipe pédagogique. Comme dans l'enseignement commun l'évaluation des compétences se réalise de façon globale dans une situation ou une épreuve caractéristique de l'activité choisie. Elle peut se réaliser par l'élaboration de niveaux de compétences. Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composante culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en quelques niveaux (par exemple : niveau de seconde non atteint, niveau de seconde atteint, niveau 1 du cycle terminal non atteint, niveau 1 atteint, niveau 2 atteint) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.

OPTION FACULTATIVE

I – PRÉAMBULE

L'option facultative d'éducation physique et sportive, en cycle terminal, est destinée à un public diversifié d'élèves issus des différentes sections de l'établissement. Comme en classe de seconde, les élèves qui s'y inscrivent ont des profils différents : sportifs, élèves motivés par une certaine quantité d'activité physique, élèves animés d'un plaisir de pratiquer, etc. Cette situation peut tenir à la fois aux choix annuels des élèves et aux aménagements horaires prévus par l'établissement. Quelles que soient les potentialités dont ils disposent, ces élèves sont invités à pratiquer à un niveau optimal de performance.

II – OBJECTIFS

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

III - COMPOSANTES DE L'ENSEIGNEMENT

Les deux composantes culturelle et méthodologique sont approfondies.

III.1 La composante culturelle

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

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

III.2 La composante méthodologique

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

IV – PROGRAMMES

L'enseignement d'option facultative procède par approfondissement progressif d'une ou deux activités. Le programme se structure autour de deux éléments : une offre libre d'activités physiques, des connaissances sous forme de thèmes d'étude, et réparties en deux niveaux de difficulté.

IV.1 Offre libre

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

IV.2 Connaissances et thèmes d'étude

Pour les trois compétences sollicitées, des connaissances sont proposées. Elles sont présentées sous forme de thèmes d'étude. Chaque compétence est assortie de plusieurs de ces thèmes. L'équipe pédagogique et l'enseignant ont la liberté de choisir les situations appropriées pour illustrer chaque thème. Par ailleurs, comme pour tous les enseignements du cycle terminal, le programme fournit deux niveaux de connaissances : un niveau minimal qui peut être considéré comme exigible, un niveau maximal laissé à l'initiative des enseignants.

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

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

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

<p>Compétence : Préparer et réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée</p>	<p>Connaissances/thèmes d'étude niveau 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'adaptation du contenu de chaque séance à l'état de forme physique et psychologique du moment d'entraînement - La régularité des travaux effectués dans les séances d'entraînement (types d'effort, travail technique, tactique, etc.) en fonction des contraintes hebdomadaires - La mise en place des stratégies d'économie et de gestion de ses potentialités - La gestion de l'enjeu subjectif que constitue l'épreuve 	<p>Connaissances/thèmes d'étude niveau 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le travail de toutes les dimensions (ou catégories de ressources) de l'élève dans le contenu de l'entraînement, même si l'activité induit prioritairement certaines potentialités - La maîtrise des outils permettant de diagnostiquer le niveau de l'élève dans ses différentes composantes (vidéo pour les aspects biomécaniques et informationnels, cardio-fréquence-mètre pour les aspects énergétiques, etc.) - La construction de stratégies personnelles de concentration avant et pendant l'épreuve
<p>Compétence : Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité.</p>	<p>Connaissances/thèmes d'étude niveau 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'adaptation régulière du contenu des séances de préparation physique et psychologique (musculature, stretching, alimentation, etc.) à la planification de l'entraînement - La programmation régulière de tests techniques, physiques et psychologiques - La connaissance des principaux risques de blessure dans l'activité 	<p>Connaissances/thèmes d'étude niveau 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - La prévention, le diagnostic personnels des risques de blessure - La priorité accordée à certains travaux (technique, physique, psychologique) en relation avec des carences éventuelles diagnostiquées - L'identification et le travail personnel de ses points faibles
<p>Compétence : Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet d'entraînement</p>	<p>Connaissances/thèmes d'étude niveau 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'identification annuelle d'objectifs prioritaires et secondaires - Les choix d'entraînement en fonction d'un calendrier de compétitions ou de rencontres - La construction de cycles d'entraînement par la valorisation de certaines ressources mécaniques, énergétiques, informationnelles, affectives, ou de certains types de travail - La tenue de fiches de travail sur un projet d'amélioration ou de transformation 	<p>Connaissances/thèmes d'étude niveau 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gestion personnelle de l'alternance du travail et de la récupération, notamment à partir de tests et d'outils mesurant l'état de forme - La tenue d'un cahier d'entraînement (séances réalisées, effets recherchés, sensations personnelles)

V - COMPÉTENCES ATTENDUES

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

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

VI - ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES DE MISE EN ŒUVRE

Il est possible de reprendre une ou deux activités parmi celles programmées dans l'enseignement commun ou de poursuivre la ou les activités déjà choisies dans l'enseignement d'option de la classe de seconde. Cette solution est souvent préférable. Elle permet de prolonger la spécialisation sportive. Dans l'offre proposée, dès que cela est possible, il est important de laisser une part importante au choix des élèves. Dans le cadre du projet pédagogique, les dispositions seront prises pour faciliter l'accès de l'enseignement d'option aux élèves, et procéder aux aménagements de l'emploi du temps. Il est possible de banaliser une séquence horaire hebdomadaire permettant aux élèves de s'inscrire en fonction des libertés laissées par leur emploi du temps.

VII – ÉVALUATION

L'enseignement d'option facultative du cycle terminal donne lieu à des évaluations régulières. Leurs modalités sont définies par l'équipe pédagogique.

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

Des épreuves ponctuelles sont prévues pour assurer les évaluations sommatives qui dressent le bilan des acquisitions et permettent d'affecter une note ou une appréciation trimestrielle. Leurs modalités, les barèmes, les critères d'évaluation des compétences sont conçues par les équipes pédagogiques. L'évaluation des compétences se réalise de façon globale dans une situation ou une épreuve caractéristique de l'activité choisie. Une fiche de bilan accompagne l'élève tout au long de l'année et du cursus lycéen. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées chaque année, les compétences sollicitées (composantes culturelle et méthodologique), le niveau atteint dans chacune d'entre elles. Une appréciation globale en quelques niveaux (par exemple : très bien, bien, satisfaisant, faible, très faible) permet de renseigner l'élève et les familles sur le niveau atteint en éducation physique et sportive.

