

En continuité avec le programme de la classe de 6e qui définit les orientations et objectifs généraux pour l'ensemble du collège, le présent texte définit le programme du cycle central du collège.

À ce stade de la scolarité, les enfants présentent globalement quelques caractéristiques fortes, dont l'enseignant tient compte lors des pratiques sportives et physiques.

La 5e et la 4e sont des classes sensibles. Les turbulences de l'adolescence, que connaissent tous les élèves, filles et garçons, suscitent à la fois de nouveaux possibles et des difficultés imprévues. Des décalages de représentations et de mobiles peuvent se creuser, selon les appartenances sociales et les différences de sexe et d'âge.

En éducation physique et sportive, ces répercussions dues à l'adolescence sont amplifiées par l'importance des transformations morphologiques (taille, poids, apparence) et par leur manifestation à des moments différents suivant les élèves.

Si cette évolution est favorable au développement des prestations physiques dans de nombreuses activités, elle appelle parfois, dans d'autres activités ou pour certains adolescents, d'importants efforts de réajustement. Elle peut entraîner des enthousiasmes et des engagements, parfois excessifs, mais également une forte démotivation pour les activités physiques et sportives.

Ces différences dans le développement de la personne, caractéristiques de cette période, ne doivent pas devenir des sources d'inégalités.

C'est pourquoi l'enseignant, à ce stade de la scolarité, s'efforce de suivre l'évolution des élèves et veille au maintien de leur engagement personnel — et du plaisir qu'ils en éprouvent — ainsi qu'à l'affirmation de leurs compétences.

Cette affirmation passe par l'acquisition de techniques corporelles nouvelles : elles constituent, pour l'adolescent, des points d'appui concrets favorisant la restructuration et l'identification de sa personnalité.

Le désir de réussite et de connaissance de soi est à soutenir : l'élève est impliqué dans les procédures de compréhension de ses actions, notamment celles relatives à la connaissance des résultats et à leur évaluation. L'enseignant valorise les réussites et veille à rendre acceptables les échecs, comme une expérience nécessaire sur la voie du progrès.

La mixité doit être encouragée mais, sous peine de produire l'inverse des résultats recherchés, elle ne peut être conduite dans l'ignorance des différences. Dans la perspective d'une culture commune, il convient d'en tenir compte dans le choix et la mise en œuvre des activités proposées. L'enseignant peut organiser le travail de la classe par sous-groupes; selon les besoins, il alterne les critères de niveau et d'affinité, en veillant à ce qu'aucun élève ne soit exclu.

## I Compétences spécifiques

Le grand nombre d'activités physiques, sportives et artistiques pouvant être enseignées ne permet pas d'établir dans ce programme la liste exhaustive des compétences spécifiques à chacune d'elles.

## II Compétences propres à différents groupes d'activités

Des exemples précis seront donnés dans le document d'accompagnement.

Les différentes compétences propres aux groupes d'activités proposées ci-après s'élaborent progressivement lors de la pratique de chacune des activités particulières.

### **Activités athlétiques**

- En lancers
  - Créer les forces nécessaires à une accélération continue et au placement de l'engin lancé sur une trajectoire favorable.
  - Construire un chemin de lancement le plus long possible.
  - Ordonner les actions de lancer à partir des appuis au sol.

- En sauts
  - Prendre un élan étalonné et adapté aux différents types de sauts.

M Lier efficacement élan et impulsion en respectant l'alignement du corps par rapport à l'impulsion, en liaison avec les différentes formes de réception.

- En courses de haies
  - Savoir choisir le parcours le mieux adapté à la longueur naturelle de sa foulée pour affiner le geste de franchissement.
  - Réaliser une course avec franchissements de plusieurs obstacles sans piétinement et avec le maintien de la vitesse acquise lors de la mise en action.

- En courses de vitesse et de relais
  - Savoir relayer sans perte de temps dans une zone imposée.
  - Contrôler et adapter le rapport amplitude-fréquence des foulées en fonction des différentes courses et de leurs phases.
  - Établir et conserver un alignement général du corps par rapport aux forces propulsives. (élimination des oscillations latérales et relâchement du haut du corps).

- En course de vitesse
  - Respecter un tableau de marche établi pour une course à allure régulière et sur une distance adaptée à ses ressources.
  - Dans la mesure du possible, estimer et expérimenter la vitesse maximale aérobie à partir de tests de terrain.

#### *Commentaire :*

Il s'agit d'assurer, quelle que soit la spécialité athlétique abordée, la continuité des actions de propulsion en mobilisant son énergie en fonction des contraintes de la tâche et du milieu.

## Activités aquatiques

- Utiliser de plus en plus efficacement les différentes forces et surfaces propulsives et équilibratrices pour les différentes formes de nage et de déplacement choisies.
- Réduire les résistances à l'avancement par la préservation de l'orientation profilée du corps et l'enchaînement des appuis.
- Affiner les repères visuels, auditifs et proprioceptifs permettant de contrôler les différentes actions possibles dans le milieu aquatique (en particulier pour les mouvements de la tête et la synchronisation de la respiration et de la propulsion).
- Adapter la respiration selon les nages (inspirations à la fin ou en dehors des actions propulsives des bras).
- Contrôler le rapport de l'amplitude et de la fréquence de ses mouvements selon les nages et les distances.
- Trouver et conserver une allure de nage optimale pour un parcours dont la distance et la durée sont données.

### *Commentaire :*

Ce programme s'adresse aux élèves sachant nager. On veille à ce niveau de classe à améliorer la capacité à nager longtemps, celle d'aller chercher des objets immergés et de contrôler les temps d'apnée sous l'eau. Pour les élèves ne sachant pas nager, le dispositif de rattrapage proposé pour la classe de 6e doit être poursuivi.

## Activités gymniques

- Construire la position de référence : appui manuel renversé.
  - Prendre et tenir des positions de référence, passer de façon dynamique d'une position à d'autres; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles.
  - Construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles (acrobatie, espace aérien) .
  - Coordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément.
- Savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles.
- Assumer sa silhouette dans ou devant un groupe; lier efficacité et esthétique.

### *Commentaire :*

Il s'agit de donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles, notamment de peur, face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres élèves.

## Activités physiques artistiques

- Face à des choix réduits, se donner et conduire un projet expressif selon une démarche de création.
- Transformer sa motricité quotidienne pour caractériser des mouvements de façon expressive.
- Créer corporellement un univers symbolique, selon des choix esthétiques proposés.
- Maîtriser des éléments d'une technique corporelle spécifique et nouvelle pour construire des formes, des mouvements, des enchaînements variés au service d'une expression ou d'un thème, en relation éventuellement avec un monde sonore (variations et combinaisons inhabituelles des rapports corps-espace, corps-temps, corps-énergie).
- Maîtriser des modes de développement des formes corporelles expressives.
- Selon des modes de composition connus, articuler un début, un développement, une fin dans l'organisation des formes, des trajets, des relations entre partenaires.

- Renforcer l'effet spectaculaire et la symbolique du projet par l'orientation de la composition dans l'espace de représentation ainsi que par le choix et l'utilisation guidés d'éléments scéniques (objets, costumes, décors,...).
- Jouer un rôle face à autrui : entrer dans une interprétation.

*Commentaire :*

À ce niveau, l'élève acquiert des compétences pour apprécier les productions artistiques dont la sienne.

Une attention particulière est portée à la relation monde sonore-mouvement, élément important de la culture artistique et de la motivation des élèves.

### **Activités physiques de combat**

- Varier la forme et les opportunités des attaques directes.
- Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (esquives simples) : enchaînement dans la même direction que l'attaque initiale ou dans une direction complémentaire de l'attaque initiale.
- Se préparer au combat : identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage.
- Se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat.

*Commentaire :*

La pratique des sports de combat doit permettre à l'élève d'exprimer sa volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement en contrôlant ses actions et ses émotions. Par conséquent, l'enseignant veille à ce que la recherche d'efficacité soit menée de pair avec la maîtrise (motrice, affective) des moyens utilisés.

### **Activités d'opposition duelle : sports de raquette**

- Combiner simultanément deux des paramètres simples des trajectoires (vitesse, direction, hauteur) dans ses frappes.
- Instaurer une continuité dans l'échange pour marquer le point en poussant l'adversaire à la faute.
- Défendre son camp, répondre aux attaques adverses en gagnant du temps (allonger le trajet et la trajectoire de la balle en jouant sur la hauteur et la longueur).

*Commentaire :*

À ce niveau, les compétences acquises doivent permettre à l'élève de jouer intentionnellement sur la continuité et sur la rupture dans l'échange pour marquer le point.

### **Activités de coopération et d'opposition : sports collectifs**

- Occuper les rôles nécessaires à la continuité et à la discontinuité du jeu.

En attaque :

- porteur de balle (passeur, tireur, éventuellement dribbleur)
- non porteur de balle (appui, soutien, relais) :

En défense : interception, gêne...

- Mettre en œuvre des actions individuelles et collectives adaptées aux réactions de l'adversaire :
  - exploiter à bon escient le jeu direct (action vers la cible) ou le jeu indirect (action à la périphérie);

- occuper l'espace de jeu de façon équilibrée en attaque et en défense ;
  - se repérer et se situer pour agir en fonction de la cible, des partenaires et des adversaires;
  - identifier dans l'action et exploiter les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé ;
  - enchaîner selon le cas les actions de reconquête du ballon ou de remplacement défensif.
- Maîtriser les solutions nécessaires pour :
    - utiliser des espaces permettant d'agir en attaque et en défense ;
    - agir sur le déplacement de la balle en attaque et en défense ;
    - pouvoir atteindre la cible.
- Appliquer et faire appliquer dans le jeu un règlement adapté.

*Commentaire :*

À l'issue de la classe de 4e, dans les matches où l'effectif des équipes est adapté, les compétences acquises doivent permettre à l'élève de s'inscrire dans un jeu rapide ou de contre-attaque, et dans un jeu où commence à s'organiser l'attaque placée. Il doit pouvoir mettre en œuvre les alternatives créées par ces types de jeu.

**Activités physiques de pleine nature**

- Construire son itinéraire par étapes successives en fonction des actions que l'on se sait capable de réaliser.
- Utiliser des techniques nouvelles pour adapter ses conduites aux variations du milieu.
- Construire des équilibres dynamiques et des équilibres particuliers passagers.
- Respecter dans la progression un principe d'alternance entre les phases d'effort intense et d'effort moindre.
- Progresser en combinant ses propres forces à celles du milieu.
- Assurer sa sécurité et celle d'autrui en appliquant les techniques et les consignes relatives à la sécurité et à la gestion du matériel.
- Tenir compte des comportements significatifs des autres pratiquants.
- Comprendre l'environnement dans sa composition (obstacles et forces des éléments organisés en système), son équilibre, son évolution et en connaître les incidences sur la pratique.
- S'engager sur l'itinéraire le plus adapté à ses ressources.

*Commentaire :*

À ce niveau, le milieu est présenté avec des contraintes plus nombreuses qu'au niveau précédent. L'organisation pédagogique doit éliminer tout risque objectif d'accident et permettre aux élèves de s'engager dans l'activité en comprenant et respectant les règles de sécurité.

**III Compétences et connaissances générales**

En 6e, dans les apprentissages comme dans les relations avec autrui, les élèves ont été confrontés à la nécessité de la règle, dont l'intégration reste un objectif du cycle central.

En 5e et 4e, ils doivent construire les compétences nécessaires pour organiser et faciliter les apprentissages poursuivis et établir des relations positives (bien-être) et utiles (entraide) avec leur entourage.

Ainsi en 5e et 4e est privilégié ce qui permet à l'élève :

Au plan individuel :

- de mettre en relation les informations éprouvées personnellement au cours de l'action (repères sensoriels) et les informations externes apportées par les effets observables de la réalisation;

- d'apprécier et d'adapter les procédures utilisées dans l'action au regard des résultats à obtenir : élaborer une stratégie personnelle d'apprentissage utilisant la connaissance des résultats ;
- d'apprécier et réguler ses possibilités et ses ressources au regard des actions à entreprendre;
- de connaître les principes d'un échauffement et de les mettre en œuvre avec l'aide de l'enseignant.

#### Au plan des relations à autrui :

- d'élaborer en commun des stratégies d'actions collectives et des procédures d'entraide dans les apprentissages ;
- de comprendre et de mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité (connaissance du matériel, des règles collectives et individuelles de sécurité), de savoir demander de l'aide et d'apporter parades et assurances actives ;
- d'accepter différents rôles et responsabilités au sein d'un groupe (arbitre, entraîneur, juge...).

#### En relation avec d'autres disciplines :

- de se familiariser avec les règles d'hygiène de vie ;
- de comprendre les effets des apprentissages et de l'entraînement sur le développement corporel;
- de mieux connaître les caractéristiques contraignantes du milieu physique naturel (géographie, écologie) ou artificiel (caractéristiques physiques des matériaux utilisés pour les pratiques);
- de participer activement à la vie associative sportive ou culturelle de la classe et de l'établissement.

## IV Organisation des apprentissages et évaluation

Les apprentissages sont organisés selon les principes fixés dans le texte de présentation du programme de 6e; ils s'inscrivent dans le projet pédagogique d'éducation physique et sportive élaboré dans chaque établissement pour l'ensemble de la scolarité au collège.

Le collège propose deux niveaux de compétences; on peut considérer :

- qu'une activité pratiquée pendant au moins dix heures effectives conduit à la maîtrise des compétences du premier niveau ;
- que vingt heures de pratique effective (sur une année ou sur plusieurs) rendent exigibles les compétences du deuxième niveau.

Ces dernières peuvent être acquises dès le cycle central. Le professeur veillera à offrir la possibilité aux élèves qui en ont le potentiel de développer des compétences du niveau supérieur mais il ne les prendra pas en compte pour l'évaluation de fin de collège.

## V Interventions pédagogiques particulières

Les exercices de prise de conscience, de renforcement, de relaxation, d'assouplissement, d'adresse, d'équilibre et de sécurité, préconisés dans le programme de 6e doivent être poursuivis en tant que de besoin dans le cycle central; ils sont, à cette période, particulièrement utiles.

Des actions de soutien sont à envisager pour des élèves présentant des insuffisances ou des lacunes. C'est particulièrement le cas en natation, compte tenu de l'importance que revêt pour chaque individu le fait de savoir nager.