

PROGRAMME D'E.P.S. DU COLLEGE
LISTE D'APSA ET REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES
Valable à partir de la rentrée 2009
pour l'Académie de LYON

En s'inspirant des propositions faites par M. VOLONDAT lors de la présentation des programmes du collège, le groupe d'appui vous propose une rédaction « colorisée » des compétences attendues dans chaque activité de la liste nationale et de la liste académique, classées par compétences propres et par groupements d'activités.

Extrait du programme :

Afin de mettre en place les éléments d'une culture commune, d'équilibrer et d'homogénéiser l'offre de formation, une liste nationale d'APSA est arrêtée. Cette liste sera révisée régulièrement.

Pour chacune des APSA de cette liste le programme présente un référentiel national des compétences attendues.

Leurs formulations rappellent **le lien que chaque APSA entretient avec l'une des compétences propres** et permettent **l'identification d'un degré d'efficacité au regard d'un problème moteur caractéristique de chaque niveau.**

Elles expriment aussi **les principales attentes méthodologiques et sociales dans l'APSA**, sans exclure la possibilité d'en aborder d'autres.

Les situations d'apprentissage permettant l'acquisition des compétences attendues restent, dans le cadre de sa liberté pédagogique, à l'initiative de l'enseignant.

... Dans chaque académie, le recteur arrête une liste d'APSA correspondant aux réalités et aux particularités régionales et publie les fiches complètes les concernant selon le modèle proposé par le programme. Le nombre d'activités de la liste académique ne pourra excéder le tiers de la liste nationale. Cette liste sera régulièrement révisée.

Le code couleur utilisé rend explicite le sens placé par les rédacteurs dans la construction et la rédaction des compétences attendues :

En bleu apparaît l'essence, « l'ADN » de la compétence propre (par exemple : « réaliser la meilleure performance possible » pour les activités relevant de la CP1).

En noir est précisé le contexte de réalisation de la compétence (par exemple en course de haies, niveau 1 : « sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses »).

En vert est explicitée la dimension motrice, technico-tactique de la compétence attendue au niveau considéré (par exemple, « en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités » pour la course de haies, niveau 1).

En rouge est décrite la dimension méthodologique et sociale de la compétence attendue : « Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométreur », pour la course de haies, niveau 1.

Compétences propres à l'EPS :

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Groupe d'activités : **Les activités athlétiques**

Demi-fond Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.
Demi-fond Niveau 2	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.
Haies Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométrateur.
Haies Niveau 2	A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.
Hauteur Niveau 1	A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire. Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.
Hauteur Niveau 2	A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.
Javelot Niveau 1	A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan. Respecter les règles de sécurité.
Javelot Niveau 2	Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limité d'essais en enchaînant sans rupture prise d'élan et phase finale de double appui. Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.
Multi bond Niveau 1	A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.
Multi bond Niveau 2	A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.
Relais vitesse Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres 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.
Relais vitesse Niveau 2	A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 x 40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométrateur.
Disque (Liste académique LYON) Niveau 1	À partir d'un élan réduit avec déplacement continu des appuis, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer en fauchage, en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan. Respecter les règles de sécurité et choisir une cible (zone de chute de l'engin).
Disque (Liste académique LYON) Niveau 2	À partir d'un nombre limité d'essais consécutifs, réaliser la meilleure performance possible, en enchaînant une prise d'élan en rotation (départ de face ou de profil) et une phase finale de double appui. Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Compétences propres à l'EPS :

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Groupe d'activités : Les activités de natation sportive

Natation longue Niveau 1	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.
Natation longue Niveau 2	A partir d'un départ commandé, réaliser, sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage. Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, de starter et de chronométrateur.
Natation de vitesse Niveau 1	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.
Natation de vitesse Niveau 2	A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur

Compétences propres à l'EPS : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Groupe d'activités : Les activités physiques de pleine nature

Canoe Kayak Niveau 1	Conduire un déplacement en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension. Respecter les consignes de sécurité et l'environnement. Accepter le dessalage.
Canoe Kayak Niveau 2	Choisir et conduire un déplacement avec précision en composant avec la force des éléments naturels. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité lors d'un dessalage. Reconnaître les caractéristiques du milieu de navigation.
Course d'orientation Niveau 1	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.
Course d'orientation Niveau 2	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.
Escalade Niveau 1	Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs. Assurer un partenaire en toute sécurité.
Escalade Niveau 2	Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras. Assurer un partenaire en toute sécurité.

Ski de fond (Liste académique LYON) Niveau 1	Sur un parcours damé, peu vallonné et de durée allant de 10 à 15 min., choisir et conduire un déplacement équilibré et coordonné permettant une glisse alternative ou en pas de patineur de plus en plus ample, un pilotage des skis et un freinage en toute sécurité. Assurer au sein d'un groupe le rôle d'aide et respecter les règles de sécurité.
Ski de fond (Liste académique LYON) Niveau 2	Sur un parcours damé, vallonné et de durée allant de 20 à 30 min., choisir et conduire le déplacement le plus rapide en favorisant une propulsion glissée, ample et continue, avec un transfert d'appui de plus en plus marqué, des appuis dynamiques et des changements de direction. Avoir un projet de course et une gestion adaptée de l'effort.
VTT (Liste académique LYON) Niveau 1	Conduire un déplacement, en adaptant sa vitesse et sa position sur le VTT, afin de piloter en fonction des difficultés d'un parcours roulant, offrant de légers dénivelés, tout en assurant sa sécurité et celle des autres. Respecter le matériel et l'environnement.
VTT (Liste académique LYON) Niveau 2	Choisir et conduire un déplacement, en utilisant la trajectoire la mieux adaptée au relief d'un parcours varié quant à la nature du sol, avec quelques obstacles et variations de pente, tout en assurant sa sécurité et celle des autres. Respecter le matériel et l'environnement.

Voile (Liste académique LYON) Niveau 1	Conduire le déplacement d'une embarcation à voile en maîtrisant la direction dans des conditions permettant d'assurer sa sécurité et en respectant l'environnement.
Voile (Liste académique LYON) Niveau 2	Choisir et conduire le déplacement d'une embarcation à voile en maîtrisant les rapports équilibre ,direction et propulsion dans des conditions permettant d'assurer la sécurité et de respecter les règles de navigation Reconnaître les caractéristiques du milieu et de son embarcation afin d'optimiser sa navigation.

Compétences propres à l'EPS : Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique
Groupe d'activités : Les activités gymniques

Aérobic Niveau 1	Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
Aérobic Niveau 2	Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.
Acrosport 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. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
Acrosport Niveau 2	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.
Gymnastique sportive Niveau 1	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.
Gymnastique sportive Niveau 2	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.
Gymnastique rythmique Niveau 1	Présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d'engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
Gymnastique rythmique Niveau 2	Concevoir et présenter un enchaînement à visée artistique, en trio ou en quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec une musique. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Compétences propres à l'EPS : **Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique**
 Groupe d'activités : **Les activités physiques artistiques**

Arts du cirque Niveau 1	Composer et présenter dans un espace orienté un numéro collectif organisé autour d'un thème incorporant à un jeu d'acteur des éléments simples issus d'au moins deux des trois familles. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les différentes prestations.
Arts du cirque Niveau 2	Composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement. Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.
Danse Niveau 1	Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.
Danse Niveau 2	Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en relation avec le projet expressif. Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.

Compétences propres à l'EPS : **Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif**
 Groupe d'activités : **Les activités de coopération et d'opposition : les sports collectifs**

Basket Niveau 1	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.
Basket Niveau 2	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 coarbitrer.
Football Niveau 1	Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble supposant une maîtrise suffisante du ballon 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 simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Football Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant les montées de balle collectives par une continuité des actions avec et sans ballon. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.
Handball Niveau 1	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 simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Handball Niveau 2	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 coarbitrer.
Rugby Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit et sur un terrain 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 du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Rugby Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en enchaînant des actions offensives basées sur l'alternative de jeu en pénétration ou en évitement face à une défense qui cherche à bloquer le plus tôt possible la progression du ballon. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage. Observer et coarbitrer.

Volley-ball Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par le renvoi de la balle, seul ou à l'aide d'un partenaire, depuis son espace favorable de marque en exploitant la profondeur du terrain adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au renvoi de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Volley-ball Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en organisant en situation favorable l'attaque intentionnelle de la cible adverse par des balles accélérées ou placées face à une défense qui s'organise. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à l'efficacité de l'attaque. Observer et coarbitrer.

Ultimate (Liste académique LYON) Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions permettant d'assurer la progression vers l'avant du frisbee jusqu'à l'en but adverse face à une défense qui cherche à gêner cette progression en s'interposant notamment face au porteur. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du frisbee. S'auto arbitrer et réguler ses interventions dans le respect de ses partenaires et adversaires.
Ultimate (Liste académique LYON) Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions permettant d'assurer la conservation du frisbee tout en progressant vers l'avant jusqu'à l'en but adverse face à une défense qui cherche à stopper cette progression en anticipant sur les relations porteurs et non porteurs. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du frisbee par des joueurs en mouvement dans l'espace libre. S'auto arbitrer et réguler ses interventions avec le respect de ses partenaires et adversaires.

Compétences propres à l'EPS : **Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif**

Groupe d'activités : Les activités d'opposition duelle : les sports de raquette

Badminton Niveau 1	En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur. Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.
Badminton Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu du volant et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variés. Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.
Tennis de table Niveau 1	En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en assurant la continuité de l'échange, en coup droit ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée. Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.
Tennis de table Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu, pour rompre l'échange par des frappes variées en vitesse et en direction, et en utilisant les premiers effets sur la balle notamment au service. Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.

Compétences propres à l'EPS : **Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif**
 Groupe d'activités : Les activités physiques de combat

Boxe française Niveau 1	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.
Boxe française Niveau 2	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.
Lutte Niveau 1	S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
Lutte Niveau 2	Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.
Judo (Liste académique LYON) Niveau 1	D'une position initiale sans saisies, rechercher le gain d'un randori, après avoir saisi le kumi-kata traditionnel (garde manche / revers), par l'utilisation de formes de corps variées, tout en respectant le cérémonial, ses adversaires et l'arbitre. Savoir assurer le rôle d'observateur.
Judo (Liste académique LYON) Niveau 2	Rechercher le gain d'un randori, en exploitant les opportunités, occasionnelles et / ou créées, par des formes de corps variées favorisant prioritairement la liaison debout / sol. Organiser et animer collectivement un tournoi en articulant arbitrage et observation.