

Handball/Basketball/Football/Ultimate/Hockey

**Situation de référence** : => ⊙ HB : 6c/6 dt 1 goal => ⊙ BB : 4c/4 => ⊙ FB : 6c/6 dt 1 goal sur terrain à 7 => ⊙ UM : 6c/6 sur terrain à 7 => ⊙ HK : 5c/5 sur terrain de HB.

<b>Caractéristiques des élèves</b> (les plus communément observées) :	Action de l'élève tributaire des trajectoires du mobil	✓ Foot, Hand, Basket, Hockey :
Grappe (regroupement autour du mobil) : noyaux, spectateurs, satellites	Possède le mobil : exploite individuel recherché	Dribble systématiquement
Jeu de proximité ou au loin sans intention	Se débarrasse du mobil, parfois vers l'avant	Un seul objectif : frapper la balle ou l'éviter
Actions explosives	Jeu orienté vers les partenaires plutôt que vers la zone de marque	

Niveau : 2	<b>Basket-ball / Football / Hand-ball</b> ⇄⇄⇄⇄⇄⇄⇄⇄⇄⇄	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant ...
Basket/Handball	... 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 remplacée.	Football
	S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. // Observer et coarbitrer.	

**Les trois compétences méthodologiques et sociales** (ce qu'il y a à savoir et les repères pour apprécier ce qui est réellement su).

1	respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité	2	s'engager lucidement dans la pratique	3	savoir utiliser différentes démarches pour apprendre
---	--	---	---------------------------------------	---	--

**COMPETENCES ATTENDUES**

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle

**Basket-ball / Football** : au plus tôt dans le respect des règles.

**Hand-ball** : le plus rapidement possible dans le respect des règles.

Connaissances	Capacités	Attitudes			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ connaître les règles incontournables du sport collectif pratiqué à savoir le noyau central réglementaire:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ la mise en jeu</li> <li>↪ le décompte des pts</li> <li>↪ le rapport à la balle</li> <li>↪ le rapport aux adv.</li> <li>↪ la cible</li> <li>↪ la surface de jeu</li> </ul> </li> <li>➤ connaître l'importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective, compétitive et ludique</li> <li>➤ connaître le vocabulaire spécifique : attaque, défense, appui, soutien, repli, mise en jeu, ...</li> <li>➤ connaître les indices à prélever et à analyser pour faire des choix efficaces</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>1/ accès de l'espace de marque</u></p> <p>Les élèves doivent atteindre régulièrement et volontairement la zone de marque.</p> <p style="text-align: center;"><u>BB + Foot + Hand + Hockey</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>PB</b> : conduire et protéger la balle, passer sans ralentir sa course, faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible</li> <li>↳ jouer seul ou jouer avec son partenaire,</li> <li>↳ jouer court ou jouer long</li> <li>↳ jouer dans le couloir de jeu direct ou indirect</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Ultimate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>PB</b> : passer en revers, en coup droit, donner une trajectoire directe à l'engin, faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>BB + Foot + Hand + Ultimate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>NPB</b> : participer à la montée de l'engin</li> <li>↳ se placer pour recevoir en avant du PB</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Foot + Hand + Hockey</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Goal</b> : relancer avec précision.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>2/ action de marque</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Foot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ placer son pied d'appui</li> <li>▪ orienter la surface de contact avec le ballon</li> <li>▪ associer une poussée équilibrée et une visée précise à l'arrêt ou dans sa course</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>BB + Hand</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ armer le bras lanceur</li> <li>▪ associer une poussée équilibrée et une visée précise : de pieds fermes à l'arrêt voire dans sa course</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Ultimate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dégager l'engin du corps</li> <li>▪ coup de poignet pour le plané</li> <li>▪ action du bras et de l'avant bras pour une direction et une vitesse adaptée</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Hockey</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ placer son pied d'appui</li> <li>▪ armer le mouvement</li> <li>▪ orienter la surface de contact avec la balle</li> <li>▪ associer une poussée équilibrée et une visée précise à l'arrêt ou dans sa course</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>3/ récupération de la balle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ harceler l'attaquant PB dès la perte de la balle</li> <li>▪ se placer entre le but et les adversaires</li> <li>▪ rester à proximité de son adversaire afin de lui interdire toute possession</li> <li>▪ Goal : se placer entre le PB et son but.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Avant la rencontre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ se préparer physiquement : échauffement général (cf. annexe) et spécifique : accélérations, changements de direction, passe, tir, ...</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Pendant la rencontre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ maîtriser ses réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et l'arbitre.</li> <li>➤ utiliser de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'action possibles : adapter ses choix à ses possibilités par exemple faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible en fonction de ses possibilités</li> <li>▪ jouer seul ou jouer avec son partenaire,                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jouer court ou jouer long.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>A la fin de la rencontre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ apprécier le plus objectivement possible le niveau de sa prestation au regard des critères établis au cours du cycle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ intégrer de façon rigoureuse les règles incontournables liées à l'activité</li> <li>➤ construire à plusieurs les règles de fonctionnement de "l'équipe": accepter la défaite, accepter les erreurs de son partenaire et de ses adversaires, faire et accepter les remarques constructives</li> <li>➤ communiquer avec son partenaire dans un but commun par le geste, par la voix</li> <li>➤ respecter l'arbitre, l'adversaire, le noyau central réglementaire.</li> </ul>

**Acquisitions minimales attendues** : \*Intégrer la cible et la zone de jeu

\*Comprendre et appliquer le noyau central réglementaire

\*Progresser en fonction du moment seul où à plusieurs jusqu'à la zone de marque pour tirer

\*Empêcher l'adversaire de progresser vers la zone de marque : intervention rapide

**A SAVOIR** : Niveau : 4 **Basket-ball / Football / Hand-ball**

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.

<u>Niveau 1</u>		
Basket-ball	Hand-ball	Football
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.	pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.	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 de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.		
<u>Niveau 5</u>		
<b>Basket-ball / Hand-ball</b>		<b>Football</b>
Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque face à une défense placée.		Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (jeu aérien, alternance jeu court/jeu long, renversement, changement de rythme..) face à une défense regroupée.
alternatives d'attaque en <b>Basket-ball</b> pénétration, fixation, renversement, alternance jeu intérieur / jeu extérieur	alternatives d'attaque en <b>Hand-ball</b> s'infiltrer, surpasser, contourner	
Pour les candidats au <b>CAP</b> , l'enseignement vise l'acquisition de cptces de niveaux 3 et 4. Le niveau 3 est exigible lors de la certification.	Pour les candidats au <b>BEP</b> , l'enseignement vise l'acquisition de cptces de niveaux 3 et 4. Le niveau 3 est exigible lors de la certification	Pour les candidats au <b>baccalauréat professionnel</b> , l'enseignement vise l'acquisition de cptces de niveaux 4 et 5. Le niveau 4 est exigible lors de la certification

Pour une démarche analogue en **Rugby** et en **Volley-ball**

<b>Rugby</b>	<b>Volley-ball</b>
<b>Niveau 1</b> 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.	<b>Niveau 1</b> 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.
<b>Niveau 2</b> 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	<b>Niveau 2</b> 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.
<b>Niveau 3</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.	<b>Niveau 3</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.
<b>Niveau 4</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.	<b>Niveau 4</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.
<b>Niveau 5</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé, jeu déployé et jeu au pied. La défense se structure en deux rideaux et est capable de se réorganiser sur plusieurs temps de jeu.	<b>Niveau 5</b> Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « couverture »)

## **SPORTS COLLECTIFS INTERPENETRES**

### **NIVEAU 3**

**FOOT & HB & BB & RUGBY**

### **COMPETENCES ATTENDUES**

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque [créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense] face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles  
S'approprier les règles liées au contact corporel.

### **PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE**

Match à effectif réduit sur un terrain réglementaire opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori (1).  
Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes minimum, dont au moins deux rencontres contre la même équipe (2 mi-temps possibles). Entre les rencontres, les temps de repos sont mis à profit pour réajuster l'organisation collective en fonction du jeu adverse.

Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.

L'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface.

#### (1) Commentaires :

Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau).

C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.

### **BB**

Match à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire.

Les règles essentielles sont celles du basket, la 3ème faute personnelle est sanctionnée par une exclusion temporaire de 1'30.

### **FOOT**

Match à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain de football à 7.

Les règles essentielles sont celles du football à 7. Les remises en jeu s'effectuent au pied.

### **HB**

Match à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire.

Les règles essentielles sont celles du handball.

**XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**

### **RUGBY**

Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50m x 40m.

Les règles essentielles sont celles du rugby à 7 scolaire (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied indirect donc tactique sur tout le terrain).

**XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER		COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE	
			De 0 point à 9 points	De 10 points à 14 points	De 15 points à 20 points
8 Points	<b>Efficacité de l'organisation collective.</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i>	<i>En attaque</i> <b>(3 points)</b>	Organisation offensive simple, fondée sur l'action individuelle du porteur de balle, début d'un jeu à deux partenaires dans le couloir central, pour accéder à l'espace de marque. Discontinuité du jeu.	Organisation offensive qui utilise prioritairement le jeu rapide pour prendre de vitesse le repli adverse et accéder à l'espace de marque : la contre-attaque s'avère un moyen efficace de gain de la rencontre. La balle progresse vers le but dès l'entrée en possession par l'action coordonnée d'au moins deux partenaires. Début d'utilisation des couloirs latéraux et exploitation du jeu en profondeur.	Organisation offensive qui se caractérise par l'utilisation opportune et volontaire d'un jeu rapide organisé en fonction du rapport de force existant. Organisation offensive capable de passer d'un jeu rapide à un jeu organisé à l'approche du but pour trouver des positions favorables de tirs en fonction du repli adverse.
		<i>En défense</i> <b>(3 points)</b>	Organisation défensive désordonnée, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. Défense perméable loin du ballon. La pression directe sur le porteur, en nombre, permet parfois la récupération de la balle.	Organisation défensive qui cherche à récupérer rapidement le ballon. La défense gêne la montée de balle, impose des temps d'arrêts à la progression de balle adverse en contestant l'avancée du porteur de balle (prise en responsabilité efficace d'un adversaire direct, les rôles se distribuent en fonction du statut défenseur sur porteur de balle / non porteur de balle). L'organisation adoptée favorise les interceptions. Début d'entraide.	Organisation défensive qui s'organise autour d'une consigne collective, en relation avec le jeu adverse : capable de se coordonner pour presser, harceler le porteur de balle et dissuader l'échange, le plus tôt possible (dès le repli). Aide relativement efficace au partenaire dépassé.
<b>Gain des rencontres (2 points)</b>			De 0 point en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus à 2 points (plus éventuellement les buts encaissés/ buts marqués).		
12 Points	<b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective.</b>	<b>Engagement du joueur</b>	<b>Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de soi.</b>  Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu.	<b>Joueur impliqué et lucide. Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</b>  Joueur attentif aux événements du jeu, capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse. Capable d'enchaînements d'actions simples.	<b>Joueur organisateur. Utilise les règles comme intentions tactiques.</b>  Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition...).
		<i>En attaque :</i> <i>prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <b>(6 points)</b>	<u>PB</u> : peu d'analyse du contexte et de la pression défensive pour enclencher une action : réagit seulement quand il est bloqué ; tire sans prendre en compte les adversaires. Regard centré sur le ballon.  <u>NPB</u> : suit le jeu, s'oriente par rapport au PB et non par rapport à la cible, peu d'enchaînement d'actions.	<u>PB</u> : gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle, capable d'accélération dans la conduite de balle. Tirs réalistes.  <u>NPB</u> : se rend disponible (à distance de passe, en dehors de l'alignement porteur/ défenseur ; orientation partagée PB /cible ; changement de rythme).	<u>PB</u> : capable de conserver la balle sous pression défensive, d'accélérer, de créer le danger. Passe et reçoit en mouvement, dribble un adversaire direct et met en danger le gardien en situation de tir.  <u>NPB</u> : propose des alternatives de jeu près ou loin du ballon en enchaînant démarquage et remplacement en fonction du rapport de force.
		<i>En défense :</i> <i>efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i> <b>(6 points)</b>	<u>Défenseur</u> : souvent en déséquilibre, à contre-sens du jeu, commet des fautes et des violations, difficulté à maintenir une distance réglementaire avec son adversaire direct.	<u>Défenseur</u> : ferme l'accès au but, gêne et ralentit la progression de balle, est capable d'ajuster la distance le séparant de son adversaire.	<u>Défenseur</u> : variété des déplacements et remplacements en fonction des intentions défensives de pression/dissuasion. Capable d'intervenir si partenaire dépassé.

EVALUATION

SPORTS COLLECTIFS INTERPENETRES

CAP BEP

CLASSE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

		COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION		COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE			
		De 0 point à 9 points		De 10 points à 14 points		De 15 points à 20 points	
		0	1.25	1.5	2	2.5	3
Efficacité de l'organisation collective.	Degré d'organisation collective de l'équipe.  / 08 points	En attaque / 03	<p>Organisation offensive simple : action individuelle du porteur de balle, début d'un jeu à deux partenaires jeu dans le couloir central, vers l'espace de marque.</p> <p>Discontinuité du jeu.</p>	<p>Organisation offensive qui utilise prioritairement le jeu rapide pour prendre de vitesse le repli adverse et accéder à l'espace de marque : <b>la contre-attaque</b> s'avère un moyen efficace de gain de la rencontre.</p> <p>La balle progresse <b>vers le but</b> dès l'entrée en possession par l'<b>action coordonnée d'au moins deux partenaires</b>.</p> <p><b>Début d'utilisation des couloirs latéraux et exploitation du jeu en profondeur.</b></p>	<p>Organisation offensive qui se caractérise par l'<b>utilisation opportune et volontaire d'un jeu rapide</b> organisé en fonction du rapport de force existant.</p> <p>Organisation offensive <b>capable de passer d'un jeu rapide à un jeu organisé à l'approche du but</b> pour trouver des positions favorables de tirs en fonction du repli adverse.</p>		
		En défense / 03	<p>Organisation défensive désordonnée : prise en responsabilité d'un adversaire direct. défense perméable loin du ballon.</p> <p>La pression directe en nombre sur le porteur permet parfois la récupération de la balle.</p>	<p>Organisation défensive qui <b>cherche à récupérer rapidement le ballon</b>. La défense <b>gêne</b> la montée de balle, <b>impose des temps d'arrêts</b> à la progression de balle adverse en contestant l'avancée du porteur de balle (<b>prise en responsabilité efficace d'un adversaire direct</b>, les rôles se distribuent en fonction du statut défenseur sur porteur de balle / non porteur de balle). L'organisation adoptée <b>favorise les interceptions</b>.</p> <p><b>Début d'entraide.</b></p>	<p>Organisation défensive qui <b>s'organise autour d'une consigne collective</b>, en relation avec le jeu adverse : capable de se coordonner pour presser, harceler le porteur de balle et dissuader l'échange, le plus tôt possible (dès le repli).</p> <p><b>Aide relativement efficace au partenaire dépassé.</b></p>		
		Gain des rencontres / 02	De 0 point en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus à 2 points (plus éventuellement les buts encaissés/ buts marqués).				

JAUNE	BLEU	VERT	ROUGE	ORANGE

Joueurs : 1 = \_\_\_\_\_; 2 = \_\_\_\_\_; 3 = \_\_\_\_\_; 4 = \_\_\_\_\_.

Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective /12 points

		0	1	1	2	3	4	1	1.5	1	2	3	4	1.5	2	1	2	3	4
Engagement du joueur  / 02																			
		<p><b>Connaissances réglementaires approximatives</b> <b>Parfois, difficulté de contrôle de soi.</b></p> <p>Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu.</p>					<p><b>Joueur impliqué et lucide.</b> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</b></p> <p>Joueur attentif aux événements du jeu, capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse. Capable d'enchaînements d'actions simples.</p>					<p><b>Joueur organisateur.</b> <b>Utilise les règles comme intentions tactiques.</b></p> <p>Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition...).</p>							

		0	1	1	2	3	4	1.5	2	1	2	3	4	2.25	3	1	2	3	4
Efficacité du joueur attaquant <i>prise de décisions dans la relation porteur de balle / non porteur de balle</i>  / 06	Porteur de balle  / 03	<p><b>PB</b> : peu d'analyse du contexte et de la pression défensive pour enclencher une action : réagit seulement quand il est bloqué ; tire sans prendre en compte les adversaires. Regard centré sur le ballon.</p>					<p><b>PB</b> : gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle, capable d'accélération dans la conduite de balle. Tirs réalistes.</p>					<p><b>PB</b> : capable de conserver la balle sous pression défensive, d'accélérer, de créer le danger. Passe et reçoit en mouvement, dribble un adversaire direct. Tirs réalistes et dangereux.</p>							
	Non porteur de balle  / 03	<p><b>NPB</b> : suit le jeu, s'oriente par rapport au PB et non par rapport à la cible, peu d'enchaînement d'actions.</p>					<p><b>NPB</b> : se rend disponible (à distance de passe, en dehors de l'alignement porteur/défenseur ; orientation partagée PB /cible ; changement de rythme).</p>					<p><b>NPB</b> : propose des alternatives de jeu près ou loin du ballon en enchaînant démarquage et remplacement en fonction du rapport de force.</p>							

		0	1.5	1	2	3	4	2	2.5	1	2	3	4	3	4	1	2	3	4
Efficacité du joueur défenseur <i>efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i>  / 04		<p><b>Défenseur</b> : souvent en déséquilibre, à contre-sens du jeu, commet des fautes et des violations, difficulté à maintenir une distance réglementaire avec son adversaire direct.</p>					<p><b>Défenseur</b> : ferme l'accès au but, gêne et ralentit la progression de balle, est capable d'ajuster la distance le séparant de son adversaire.</p>					<p><b>Défenseur</b> : variété des déplacements et replacements en fonction des intentions défensives de pression/dissuasion. Capable d'intervenir si partenaire dépassé.</p>							

**CP : CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTEMENT INDIVIDUEL OU COLLECTIF**

**Activités : BASKETBALL**

Niveau : **3**

**Situation de référence** : => ☉ BB : 4c/4.

<b>Caractéristiques des élèves</b> (les plus communément observées) :	Action de l'élève tributaire des trajectoires du mobil	Dribble systématiquement
Grappe (regroupement autour du mobil) : noyaux, spectateurs, satellites	Possède le mobil : exploit individuel recherché	Un seul objectif : frapper la balle ou l'éviter
Jeu de proximité ou au loin sans intention	Se débarrasse du mobil, parfois vers l'avant	
Actions explosives	Jeu orienté vers les partenaires plutôt que vers la zone de marque	

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 remplacée.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. // Observer et coarbitrer.

**Les trois compétences méthodologiques et sociales** (ce qu'il y a à savoir et les repères pour apprécier ce qui est réellement su).

<b>1</b>	respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité	<b>2</b>	s'engager lucidement dans la pratique	<b>3</b>	savoir utiliser différentes démarches pour apprendre
----------	--	----------	---------------------------------------	----------	--

**COMPETENCES ATTENDUES**

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.

Connaissances	Capacités		Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ connaître les règles incontournables du sport collectif pratiqué à savoir le noyau central réglementaire:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ la mise en jeu</li> <li>↪ le décompte des pts</li> <li>↪ le rapport à la balle</li> <li>↪ le rapport aux adv.</li> <li>↪ la cible</li> <li>↪ la surface de jeu</li> </ul> </li> <li>➤ connaître l'importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective, compétitive et ludique</li> <li>➤ connaître le vocabulaire spécifique : attaque, défense, appui, soutien, repli, mise en jeu, ...</li> <li>➤ connaître les indices à prélever et à analyser pour faire des choix efficaces.</li> </ul>	<p>☞ 1/ <u>accès de l'espace de marque</u> Les élèves doivent atteindre régulièrement et volontairement la zone de marque.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>PB</b> : conduire et protéger la balle, passer sans ralentir sa course, faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible                             <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ jouer seul ou jouer avec son partenaire,</li> <li>↪ jouer court ou jouer long</li> <li>↪ jouer dans le couloir de jeu direct ou indirect</li> </ul> </li> <li>▪ <b>NPB</b> : participer à la montée de l'engin                             <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ se placer pour recevoir en avant du PB</li> <li>↪ se placer hors de l'alignement PdP-Défenseur-Moi</li> </ul> </li> </ul> <p>☞ 2/ <u>action de marque</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ associer une poussée équilibrée et une visée précise : de pieds fermes à l'arrêt voire dans sa course</li> </ul> <p>☞ 3/ <u>récupération de la balle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ harceler l'attaquant PB dès la perte de la balle</li> <li>▪ se placer entre la cible et les adversaires</li> <li>▪ rester à proximité de son adversaire afin de lui interdire toute possession</li> </ul>	<p><u>Avant la rencontre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ se préparer physiquement : échauffement général (cf. annexe) et spécifique : accélérations, changements de direction, passe, tir, ...</li> </ul> <p><u>Pendant la rencontre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ maîtriser ses réactions émotionnelles : agressivité envers l'ensemble des joueurs et l'arbitre.</li> <li>➤ utiliser de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'action possibles : adapter ses choix à ses possibilités</li> </ul> <p style="text-align: center;">par exemple</p> <p style="text-align: center;">faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible en fonction de ses possibilités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jouer seul ou jouer avec son partenaire,</li> <li>▪ jouer court ou jouer long.</li> </ul> <p><u>A la fin de la rencontre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>apprécier le plus objectivement possible le niveau de sa prestation au regard des critères établis au cours du cycle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ intégrer de façon rigoureuse les règles incontournables liées à l'activité</li> <li>➤ construire à plusieurs les règles de fonctionnement de "l'équipe": accepter la défaite, accepter les erreurs de son partenaire et de ses adversaires, faire et accepter les remarques constructives</li> <li>➤ communiquer avec son partenaire dans un but commun par le geste, par la voix</li> <li>➤ respecter l'arbitre, l'adversaire, le noyau central réglementaire.</li> </ul>

**Acquisitions minimales attendues :**

- \*Intégrer la cible et la zone de jeu
- \*Comprendre et appliquer le noyau central réglementaire
- \*Progresser en fonction du moment seul ou à plusieurs jusqu'à la zone de marque pour tirer
- \*Empêcher l'adversaire de progresser vers la zone de marque : intervention rapide

**A SAVOIR :** Niveau : **4**

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.

EVALUATION

BASKETBALL

CAP BEP

CLASSE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

		COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION		COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE			
		De 0 point à 9 points		De 10 points à 14 points		De 15 points à 20 points	
		0	1.25	1.5	2	2.5	3
Efficacité de l'organisation collective.	Degré d'organisation collective de l'équipe.  / 08 points	En attaque / 03	<p>Organisation offensive simple : action individuelle du porteur de balle, début d'un jeu à deux partenaires jeu dans le couloir central, vers l'espace de marque.</p> <p>Discontinuité du jeu.</p>	<p>Organisation offensive qui utilise prioritairement le jeu rapide pour prendre de vitesse le repli adverse et accéder à l'espace de marque : <b>la contre-attaque</b> s'avère un moyen efficace de gain de la rencontre.</p> <p>La balle progresse <b>vers le but</b> dès l'entrée en possession par l'<b>action coordonnée d'au moins deux partenaires</b>.</p> <p><b>Début d'utilisation des couloirs latéraux et exploitation du jeu en profondeur.</b></p>	<p>Organisation offensive qui se caractérise par l'<b>utilisation opportune et volontaire d'un jeu rapide</b> organisé en fonction du rapport de force existant.</p> <p>Organisation offensive <b>capable de passer d'un jeu rapide à un jeu organisé à l'approche du but</b> pour trouver des positions favorables de tirs en fonction du repli adverse.</p>		
		En défense / 03	<p>Organisation défensive désordonnée : prise en responsabilité d'un adversaire direct. défense perméable loin du ballon.</p> <p>La pression directe en nombre sur le porteur permet parfois la récupération de la balle.</p>	<p>Organisation défensive qui <b>cherche à récupérer rapidement le ballon</b>. La défense <b>gêne</b> la montée de balle, <b>impose des temps d'arrêts</b> à la progression de balle adverse en contestant l'avancée du porteur de balle (<b>prise en responsabilité efficace d'un adversaire direct</b>, les rôles se distribuent en fonction du statut défenseur sur porteur de balle / non porteur de balle). L'organisation adoptée <b>favorise les interceptions</b>.</p> <p><b>Début d'entraide.</b></p>	<p>Organisation défensive qui <b>s'organise autour d'une consigne collective</b>, en relation avec le jeu adverse : capable de se coordonner pour presser, harceler le porteur de balle et dissuader l'échange, le plus tôt possible (dès le repli).</p> <p><b>Aide relativement efficace au partenaire dépassé.</b></p>		
		Gain des rencontres / 02	De 0 point en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus à 2 points (plus éventuellement les buts encaissés/ buts marqués).				

JAUNE	BLEU	VERT	ROUGE	ORANGE



Joueurs : 1 = \_\_\_\_\_; 2 = \_\_\_\_\_; 3 = \_\_\_\_\_; 4 = \_\_\_\_\_.

Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective /12 points

		0	1	1	2	3	4	1	1.5	1	2	3	4	1.5	2	1	2	3	4	
Engagement du joueur  / 02																				
		<p><b>Connaissances réglementaires approximatives</b> <b>Parfois, difficulté de contrôle de soi.</b></p> <p>Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu.</p>					<p><b>Joueur impliqué et lucide.</b> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</b></p> <p>Joueur attentif aux événements du jeu, capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse. Capable d'enchaînements d'actions simples.</p>							<p><b>Joueur organisateur.</b> <b>Utilise les règles comme intentions tactiques.</b></p> <p>Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition...).</p>						

		0	1	1	2	3	4	1.5	2	1	2	3	4	2.25	3	1	2	3	4	
Efficacité du joueur attaquant prise de décisions dans la relation porteur de balle / non porteur de balle  / 06	Porteur de balle  / 03	<p><b>PB</b> : peu d'analyse du contexte et de la pression défensive pour enclencher une action : réagit seulement quand il est bloqué ; tire sans prendre en compte les adversaires. Regard centré sur le ballon.</p>					<p><b>PB</b> : gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle, capable d'accélération dans la conduite de balle. Tirs réalistes.</p>							<p><b>PB</b> : capable de conserver la balle sous pression défensive, d'accélérer, de créer le danger. Passe et reçoit en mouvement, dribble un adversaire direct. Tirs réalistes et dangereux.</p>						
	Non porteur de balle  / 03	<p><b>NPB</b> : suit le jeu, s'oriente par rapport au PB et non par rapport à la cible, peu d'enchaînement d'actions.</p>					<p><b>NPB</b> : se rend disponible (à distance de passe, en dehors de l'alignement porteur/défenseur ; orientation partagée PB /cible ; changement de rythme).</p>							<p><b>NPB</b> : propose des alternatives de jeu près ou loin du ballon en enchaînant démarquage et remplacement en fonction du rapport de force.</p>						

		0	1.5	1	2	3	4	2	2.5	1	2	3	4	3	4	1	2	3	4	
Efficacité du joueur défenseur efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle  / 04		<p><b>Défenseur</b> : souvent en déséquilibre, à contre-sens du jeu, commet des fautes et des violations, difficulté à maintenir une distance réglementaire avec son adversaire direct.</p>					<p><b>Défenseur</b> : ferme l'accès au but, gêne et ralentit la progression de balle, est capable d'ajuster la distance le séparant de son adversaire.</p>							<p><b>Défenseur</b> : variété des déplacements et replacements en fonction des intentions défensives de pression/dissuasion. Capable d'intervenir si partenaire dépassé.</p>						

**Situation de référence :**

1. Chaque élève réalise un 50 mètres départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).
2. Les équipes de relais (*regrouper les élèves par rapport aux temps réalisés sur 50 mètres, et constituer des équipes de relayeurs de temps identiques. Ne pas chercher à faire des équipes équilibrées, plus les écarts sont importants et plus les régulations de vitesses sont difficiles à réaliser. Les équipes peuvent être mixtes*) effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres, départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2ième tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2, le poste 4 passe au 3 et réciproquement. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission).

<b>Caractéristiques des élèves</b> (les plus communément observées) :	Perte de vitesse au moment de la transmission : synchronisation des coureurs aléatoire, essentiellement basée sur l'estimation visuelle du receveur.	Mauvaise transmission du témoin : se désunissent, déséquilibres liés à des hésitations, une inorganisation collective.
--	--	--

Niveau : **2**

A partir d'un départ commandé réaliser the best perf. possible dans un relais de 2 à 4 x 40 à 50 m, 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.

**Les trois compétences méthodologiques et sociales** (ce qu'il y a à savoir et les repères pour apprécier ce qui est réellement su).

<b>1</b> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité	<b>2</b> s'engager lucidement dans la pratique	<b>3</b> savoir utiliser différentes démarches pour apprendre
---	--	---

**COMPETENCES ATTENDUES**

Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vocabulaire : témoin, zone de transmission, ordres de départ, relayeur, relayé, marque, zones, ...</li> <li>➤ Connaître et interpréter correctement les ordres de départ.</li> <li>➤ Connaître les différents rôles (fonctions et obligations) liés à l'activité : starter, chronométrateur, observateur, juge, ...</li> <li>➤ Connaître la notion de stratégie collective.</li> </ul>	<p><b>1/Technique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tendre une main favorable pour une transmission efficace</li> <li>↳ orientation du bras et de la main.</li> <li>↳ position du bras</li> <li>↳ ouverture et positionnement de la main</li> <li>▪ Donner en course une trajectoire au témoin sans déséquilibre</li> <li>▪ Recevoir et courir le bras tendus vers l'arrière sans se retourner.</li> </ul> <p><b>2/Tactique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Etablir le mode de transmission le plus adéquat:</li> <li>↳ témoin toujours entre les deux relayeurs</li> <li>↳ choix de la main,</li> <li>↳ orientation et position de la main, du bras.</li> <li>▪ Décaler les axes de courses (courir sur le côté du couloir sans mordre la ligne) afin que les appuis ne rentrent pas en contact.</li> <li>▪ Identifier, apprécier et réagir à des signaux visuels et/ou auditifs pour assurer un départ et une transmission du témoin à vitesse maximale (optimale) :</li> <li>↳ Adapter le départ en fonction de la vitesse du relayé</li> <li>↳ Adapter sa vitesse de relais à celle du relayé.</li> </ul>	<p><b>Avant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ se préparer physiquement : échauffement général (cf. annexe) et spécifique : accélérations, transmission, ...</li> <li>➤ s'organiser pour ajuster ses actions : adapter ses choix à ses possibilités, à celles de ses partenaires</li> <li>par exemple</li> <li>qui se place où ?</li> <li>qui démarre quand ?</li> </ul> <p><b>Pendant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ maîtriser ses réactions émotionnelles.</li> <li>➤ mobiliser de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'action possibles, organisées et acceptées de tous.</li> <li>➤ faire les choix élémentaires permettant d'atteindre l'objectif visé en fonction des possibilités du moment (ajustement du départ du relais).</li> </ul> <p><b>Après :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ apprécier le plus objectivement possible le niveau de sa prestation au regard des critères établis au cours du cycle.</li> <li>➤ ajuster ses actions pour s'organiser, se réorganiser.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ intégrer de façon rigoureuse les règles incontournables liées à l'activité : <b>les modalités d'utilisation de la piste</b> en vue d'une pratique sécurisée.</li> <li>➤ construire à plusieurs les règles de fonctionnement de "l'équipe": accepter l'échec, accepter les erreurs de son partenaire, faire et accepter les remarques constructives</li> <li>➤ communiquer avec son partenaire dans un but commun par le geste, par la voix</li> <li>➤ respecter le partenaire, l'observateur, les utilisateurs de l'installation, le noyau central réglementaire.</li> </ul>

**Acquisitions minimales attendues :**

Perf individuel sur 50 m = Temps filles : 9'' / garçons : 7''6

Indice de transmission = écart (tps relais - tps indiv) : - 1'' (2)

Perf sur 4x50 m = Temps filles : 71'' / garçons : 59''8 (3)

Préparation avant l'épreuve et récupération après l'effort : échauffement pertinent, étirements présents mais succincts, peu de vérification de marques. Récupération après l'effort sous forme de trotting léger.

Etre capable d'assurer une transmission valide (zone de transmission respectée) : chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides.

(2) Le temps du relais doit être inférieur à la somme des temps additionnés, ce qui traduit le temps gagné lors des 3 passages de témoin grâce au départ lancé.

(3) L'enseignant fait la somme des deux performances réalisées par la même équipe. Lors de la seconde prestation les rôles de relayeurs postes 1 et 4 sont échangés dans l'ordre avec les postes 2 et 3. Le changement de rôles permet de vérifier la faculté de s'adapter à différentes places possibles dans un relais. (départ- arrivée, deuxième et troisième relais).

**A SAVOIR :** Niveau : **4**

Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.

**Situation de référence :**

Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement (la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation du « produire ensemble », la totalité de la note est individuelle). Ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins 3 blocs, en choisissant un objectif. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC).

**OBJECTIF 1 : SE DEVELOPPER/SE DEPASSER (160<FC<200)** L'effort est court et l'utilisation de paramètres le rend plus intense.

L'enchaînement : 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.

**OBJECTIF 2 : S'ENTREtenir/REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE/SE REMETTRE EN FORME/SE TONIFIER (110<FC<160)** L'effort est long et de faible intensité.

L'enchaînement : 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.

**OBJECTIF 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION.**

Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation

**POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES QUI EST RECHERCHÉE.**

<b>Caractéristiques des élèves</b> (les plus communément observées) :	L'intégration et la mémorisation des pas engendrent des problèmes d'ordre biomécanique : coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution. La continuité est rompue plusieurs fois créant des décalages importants et fréquents. L'utilisation des bras est improbable.	Le rythme entraîne dans un premier temps un problème d'ordre biomécanique puis énergétique. Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés. Un choix de ce fait par défaut ou affinitaire.
--	--	--

Niveau : **2** (cette CP n'existe pas en soi au collège) Programmes du collège [Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008]

LES INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES PARTICULIÈRES

Pour répondre à des attentes ou des besoins repérés, des interventions pédagogiques particulières peuvent être envisagées dans le cadre du projet pédagogique d'EPS. Elles peuvent prendre les formes :

- d'exercices de sollicitation des fonctions sensorielles, de renforcement musculaire ou cardio-respiratoire, de relaxation, d'assouplissement, d'adresse et d'équilibre.
- d'exercices visant le développement et l'entretien physique qui s'appuient sur des pratiques telles que la musculation et le stretching qui peuvent faire l'objet d'un cycle d'enseignement particulièrement au niveau de la classe de troisième. Dans ce cas l'identification précise des contenus et des compétences attendues doit apparaître dans le projet pédagogique. Les interventions pédagogiques particulières participent à la construction d'attitudes et d'habitudes corporelles et aident à l'atteinte des objectifs du collège, concernant notamment l'éducation à la santé et la gestion de la vie physique et sociale. Elles doivent être naturellement intégrées dans chacune des leçons quelle que soit l'APSA utilisée.

**Les trois compétences méthodologiques et sociales** (ce qu'il y a à savoir et les repères pour apprécier ce qui est réellement su).

<b>1</b> s'engager lucidement dans la pratique	<b>2</b> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité	<b>3</b> savoir utiliser différentes démarches pour apprendre
--	---	---

COMPÉTENCES ATTENDUES

Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur son organisme des effets immédiats proches de ceux qui sont attendus.			
Connaissances	Capacités		Attitudes
➤	➤	➤	➤

**Acquisitions minimales attendues :**

**A SAVOIR :** Niveau : **4**  
Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partage.

