

# PROJET PEDAGOGIQUE EPS AU CFA JEAN ROSTAND

## I/ Préambule

Ce projet pédagogique d'éducation physique vise :

- à présenter aux jeunes apprentis, à leurs parents ainsi qu'aux personnels de l'établissement ce qui se fait en EPS.
- à identifier les ressources et les contraintes en présence (formateurs, apprentis, locaux, horaires, ...)
- à établir des liens concrets entre une demande institutionnelle, le projet d'établissement et l'EPS dans l'établissement (adaptation locale de directives nationales)
- à fixer des orientations adaptées aux apprentis en fonction de leur formation professionnelle
- à apporter une cohérence d'enseignement pour l'ensemble des sections proposées dans le centre de formation
- à définir ce qu'il y a à apprendre en EPS pour ces apprentis, dans cet établissement précis en terme de compétences et de connaissances.
- à préciser les modalités d'évaluation
- à déterminer une programmation d'activités sur l'année et le cycle de formation (répartition des heures d'enseignement)
- à établir une base claire et lisible pour tous les formateurs arrivant dans l'établissement

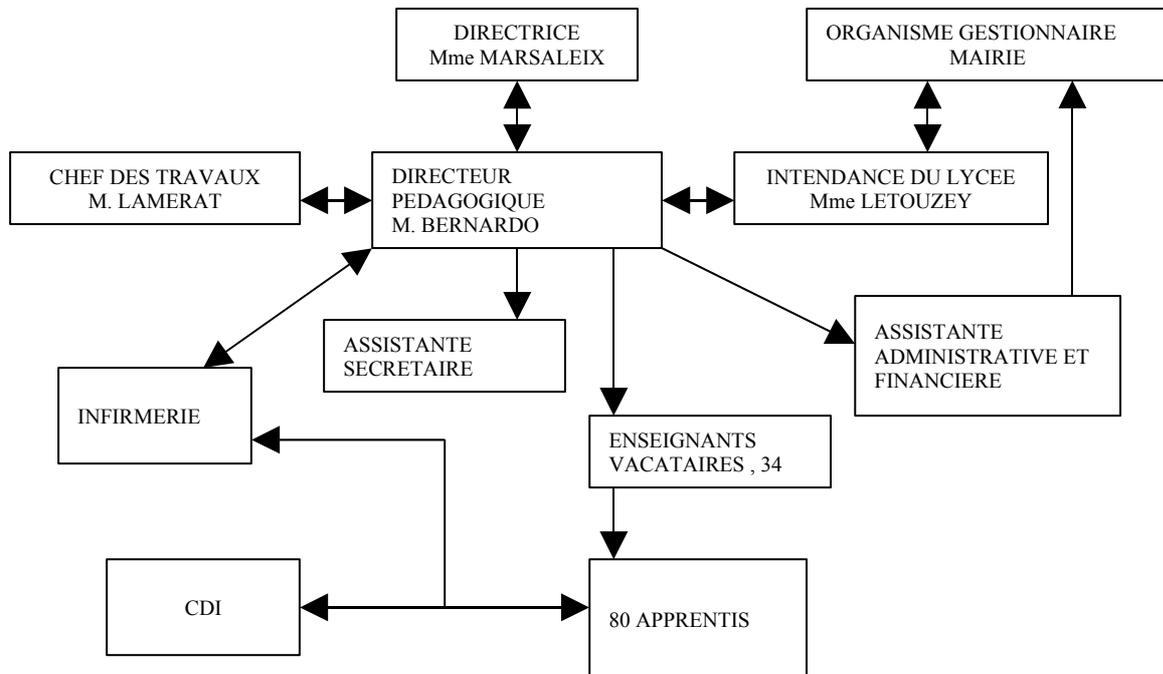
## II/ Etapes du projet

### 1) Constat, état des lieux, diagnostic

Avant d'établir les orientations du projet, il est nécessaire d'identifier puis d'interpréter les ressources et les contraintes de notre établissement. Des données sur les items suivants permettent de mieux cerner les besoins et les orientations possibles, le choix des activités physiques et les contenus qui s'y rapportent :

#### • l'établissement :

→ organigramme



→ environnement social et culturel de l'établissement

La majorité des apprentis sont issus d'un milieu modeste. Le taux de chômage des parents est important ainsi que le nombre d'apprentis monoparentaux.

→ les sections proposées au centre Jean ROSTAND

Bep MVA : mécanique véhicule automobile  
Bac professionnel MVA : mécanique véhicule automobile  
CAP MMVP : mécanique maintenance de véhicules particuliers  
CAP IEE : installation équipement électrique

→ répartition des apprentis par section

	1 bac MVA	T. Bac MVA	1 Bep MVA	T. Bep MVA	1 CAP MMVP	2 CAP MMVP	1 CAP IEE	2 CAP IEE
garçons								
filles								

→ le type d'évaluation envisagé (CCF ou ponctuel )

Jusqu'à présent, les évaluations sont effectuées en contrôle ponctuel. Une demande d'habilitation au CCF est envisagée pour la rentrée prochaine. Le présent projet tient compte des exigences imposées par cette modalité de contrôle certificatif.

→ les installations sportives (quantité, qualité)

Le lycée dispose d'un gymnase de type B à l'intérieur duquel a été installé un mur d'escalade. Les autres installations sont municipales et louées en début d'année. Il s'agit de "grands" terrains en herbe et stabilisés, de plateaux de Hand et Basket, d'une piste d'athlétisme avec aires de lancers et sautoirs, d'une salle de musculation, d'un dojo, d'une piscine et occasionnellement de deux autres gymnases (Lucan et Camus). Un bois public (La butte Verte) offre la possibilité de proposer l'activité course d'orientation.

→ la « politique » de l'établissement (axes du projet d'établissement)

Les axes principaux de l'établissement sont :

- . Soutien en français
- . Mise à niveau des élèves (maths sciences technologie)
- . Inscriptions hebdomadaires des taches effectuées en entreprises
- . Rencontre avec les maîtres d'apprentissage
- . Proposition de formations communes maître d'apprentissage/apprentis/ professionnels

→ place réservée à l'enseignement de l'EPS (dans le projet d'établissement, le volume horaire, les crédits d'enseignement, organisation des heures d'EPS dans les emplois du temps, ... )

Toutes les sections disposent d'un horaire de 2 heures d'EPS consécutives hebdomadaires. Tous les créneaux sont placés l'après midi, les horaires du matin étant principalement destinés à des enseignements pratiques de 4 heures consécutives.

### • les apprentis :

→ répartition des âges

→ corps de métier concerné

→ motivations, attentes, représentations

Les sections du centre J.Rostand concernent un « profil » d'élèves assez homogène.

La presque totalité sont des garçons. Ce sont de jeunes adultes dont la maturation physique et physiologique est achevée.

Ils apprécient le jeu et le plaisir immédiat qu'ils en retirent. Ils aiment se mesurer, se défier, et s'investissent physiquement sans compter.

Toutefois, beaucoup ont perdu l'habitude d'une pratique physique régulière. Pour beaucoup l'hygiène de vie n'est pas une priorité (mauvaise alimentation, tabagisme, consommation d'alcool et produits illicites, sommeil réduit). La reprise de la pratique des APSA leur montre alors souvent le décalage entre ce qu'ils savaient faire au collège et les performances amoindries dont ils font preuve au lycée.

Leur histoire scolaire est souvent une succession d'échecs ou de mauvais souvenirs, ils préfèrent l'action à la réflexion.

- **les formateurs :**

- nombre : 2
- niveau de formation, diplômes, parcours professionnel
  - 1 agrégé EPS, AFPS, surveillant de baigande
  - 1 certifié EPS, AFPS, sauvetage, BE musculation
- formation continue envisagée en 2005
  - stage de musculation et danse

## 2) Orientations en EPS, objectifs, axes de travail

A partir de ces constats, l'équipe des formateurs définit des axes de formation cohérents avec le « public » concerné et les diverses contraintes. Outre les contraintes caractérisées précédemment ( installations, volume horaire et répartition des cours, crédits alloués à l'enseignement de l'EPS,.. ) **les orientations s'inscrivent dans le cadre des demandes institutionnelles.**

Rappel : les textes des programmes et des évaluations de l'enseignement professionnel ont pour référence :

- **l'arrêté du 25.09.02 pour les programmes**

- **la circulaire du 21.11.95 pour les évaluations certificatives**

(CAP, BEP, BAC professionnel) en examen ponctuel terminal et contrôle en cours de formation.

Ces textes déterminent, en référence aux orientations générales de l'EPS (arrêtés du 20.07.01 et du 01.07.02) :

- **1 finalité :**

- « *Former par la pratique des activités physiques un citoyen cultivé, lucide et autonome.* »

- **4 objectifs:**

- « *Accéder au patrimoine culturel* » constitué par les activités physiques sportives et artistiques

- « *Rechercher l'efficacité* » de l'action individuelle et collective durant les apprentissages.

- « *Entretenir et développer la santé* » physique et morale (bien-être, forme physique, estime de soi ...)

- « *Se spécialiser* » dans le domaine des activités physiques. Cet objectif ne semble pas concerner prioritairement les apprentis des CFA.

• **5 compétences culturelles** à viser en s'appuyant sur la nature différente des activités physiques et sportives et artistiques :

- CC1 : « Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »
- CC2 : « Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux »
- CC3 : « Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique »
- CC4 : « Conduire et maîtriser un affrontement individuel et ou collectif »
- CC5 : « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi »

• **4 compétences méthodologiques** à acquérir dans chaque activité (avec des choix éventuels de dominantes) :

- CM1 : « S'engager avec lucidité »
- CM2 : « Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement »
- CM3 : « Apprécier les effets de l'activité physique »
- CM4 : « Se confronter aux règles de vie collectives »

C'est à partir de ces données institutionnelles (non négociables) et des données spécifiques de l'établissement que sont définis **nos axes prioritaires** pour l'EPS

Les conditions particulières de l'enseignement en alternance font apparaître quatre priorités éducatives pour les apprentis, jeunes adultes en formation :

- **ENTRETENIR SA SANTE**

*Comprendre les bénéfices d'une activité physique régulière tout au long de la vie.* Les apprentis pris dans le rythme professionnel, ont souvent perdu l'habitude d'une pratique physique régulière. En outre, ces jeunes adultes en formation sont, plus que les élèves scolarisés dans notre LPO, exposés aux risques liés au tabagisme, à l'alcool, à la toxicomanie.

- **VIVRE ENSEMBLE**

*Apprendre la vie en groupe dans le respect des règles communes.* Leur vie professionnelle les confrontent à l'obligation de travailler en équipe, d'avoir des contacts avec une clientèle, de dialoguer avec d'autres professionnels. L'enseignement de l'EPS leur offre un cadre unique de vie collective réglementée. De plus, ces apprentis partagent les mêmes installations que les élèves du lycée ce qui implique une mixité scolaire et une tolérance nécessaire les uns envers les autres.

- **SE FORMER**

*Perception d'une motricité utilitaire, transversale, pour une plus grande efficacité professionnelle.* Beaucoup d'activités physiques (APSA) trouvent un lien direct avec l'activité motrice professionnelle. L'acquisition de compétences liées à la pratique des APSA, augmente alors **l'efficacité du geste professionnel** quotidien. (exemple de la musculation pour les MVA qui sont amenés à porter de lourdes charges ...). Par ailleurs, certaines activités, de par leur nature, offrent à ses jeunes professionnels une source **d'équilibre personnel**. Par exemple, les activités visant l'entretien de soi favoriseront la récupération physique après l'effort professionnel ; les activités de pleine nature offriront un cadre de pratique différent de leur lieu de travail parfois confiné ou mal aéré.

- **S'AFFIRMER**

*Favoriser la réussite immédiate, le plaisir de l'effort, les progrès, la connaissance de soi, l'estime de soi.* Nombreux sont les apprentis qui sortent du système scolaire obligatoire avec un sentiment d'échec. Parfois perçue comme une voie de garage, leur formation initiale est souvent subie plus qu'elle n'est réellement vécue. Ainsi l'activité physique, de par le plaisir qu'elle peut procurer et la réussite immédiate qu'elle peut susciter, engage l'apprenti vers une prise de confiance et une image de soi positive.

Ces enjeux sont parfaitement intégrés aux orientations définies par les programmes de la discipline : former un citoyen cultivé, lucide et autonome.

### 3) Les moyens : programme et programmation

Les orientations sont concrètement poursuivies par la mise en œuvre d'un programme et d'une programmation d'activités physiques sportives et artistiques.

#### • **Les programmes**

Ils définissent ce qui est attendu pour chaque niveau en terme de «**compétences attendues** ». L'hétérogénéité des formations dans l'enseignement professionnel engage à définir trois niveaux de compétences (deux seulement en lycée général et technologique). Le référentiel permet de programmer les acquisitions en fonction des diplômes préparés.

La préparation au CAP :

- enseignement du niveau 1 et 2
- niveau 1 exigible lors de la certification

La préparation au BEP :

- enseignement du niveau 1 et 2
- niveau 1 exigible lors de la certification

La préparation au Bac professionnel :

- enseignement du niveau 2 et 3
- niveau 2 exigible lors de la certification. (Ce niveau 2 correspond au niveau 1 des compétences de lycées généraux et technologiques)

Si ces compétences sont clairement définies par les programmes, **les connaissances proposées aux élèves pour les atteindre, sont à définir par les formateurs**. Elles sont au nombre de quatre :

- connaissances informations
- connaissances techniques et tactiques
- connaissances de soi
- savoir faire sociaux

## ESCALADE

**Compétence attendue niveau 1** : Faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en moulinette, pour conduire son déplacement en s'adaptant aux grandes formes du support (niveau de difficulté 4 à 5) et aux orientations des bonnes prises.

### Connaissances information

- Connaître le vocabulaire :  
« Sec, Mou, Avaler, Descendeur, Relais, En tete, Moulinette, Dégaine, Mousquetonner, »
- Repérer la cotation des voies et la faire correspondre à son propre niveau
- Connaître les règles de sécurité et les éléments à vérifier avant de grimper (nœud de huit, baudrier)

### Connaissances techniques et tactiques

- S'équiper
- S'encorder
- Assurer un camarade en moulinette
- Parer un grimpeur en tête avant le premier mousquetonnage
- Assurer un grimpeur en fausse tête
- Grimper en fausse tête sur voie facile (4A) de faible hauteur, c'est-à-dire : savoir mousquetonner, savoir placer sa corde dans chaque dégainé
- Lover une corde

### Connaissances sur soi

- S'engager sur une voie réalisable
- Estimer son niveau en terme de cotation de voie
- S'échauffer spécifiquement pour l'escalade
- Contrôler ses émotions de joie ou de peur

### Savoir faire sociaux

- Mettre son partenaire grimpeur en confiance en respectant les règles de sécurité. L'élève assure une descente lente et contrôlée du grimpeur.
- Grimper et assurer en silence pour plus de concentration du grimpeur
- Aider un camarade en difficulté lors de l'encordement ou l'équipement
- Encourager un camarade en difficulté sur la voie

Situation proposée : L'élève grimpe en moulinette une voie de son choix de 4A à 5 C après travail pendant le cycle. La descente s'effectue en moulinette.

## ESCALADE

**Compétence attendue niveau 2** : En tête, conduire son déplacement en s'économisant, selon des itinéraires variés en directions afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente.

### Connaissances information

- Connaître le vocabulaire :  
« Sec, Mou, Avaler, Descendeur, Relais, En tete, Moulinette, Dégaine, Mousquetonner, »
- Connaître la cotation des voies
- Connaître les règles de sécurité et les éléments à vérifier avant de grimper (nœud de huit, baudrier)

### Connaissances techniques et tactiques

- S'équiper
- S'encorder
- Assurer un camarade en moulinette
- Parer un grimpeur en tête avant le premier mousquetonnage
- Assurer un grimpeur en tête
- Grimper en tête sur voie facile (4A) de faible hauteur, c'est-à-dire : savoir mousquetonner, savoir placer sa corde dans chaque dégainé
- Grimper bassin sur l'appui
- Lover une corde

### Connaissances sur soi

- S'engager sur une voie réalisable
- Estimer son niveau en terme de cotation de voie
- S'échauffer spécifiquement pour l'escalade
- Contrôler ses émotions de joie ou de peur

### Savoir faire sociaux

- Mettre son partenaire grimpeur en confiance en respectant les règles de sécurité. L'élève assure une descente lente et contrôlée du grimpeur.
- Grimper et assurer en silence pour plus de concentration du grimpeur
- Aider un camarade en difficulté lors de l'encordement ou l'équipement
- Encourager un camarade en difficulté sur la voie

Situation proposée : L'élève grimpe en tête une voie de son choix de 4A à 6B après travail pendant le cycle. La descente s'effectue en moulinette. Il assure un camarade en tête.

## COURSE D'ORIENTATION

**Compétence attendue niveau 1** : Conduire son déplacement en suivant des lignes de type « sentiers » et « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.

### Connaissances information

- Connaître le vocabulaire : « ligne directrice, ligne d'arrêt, azimuth, maison, point d'attaque, ligne de sécurité, visée, poste,... »
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident de l'un de ses camarades

### Connaissances techniques et tactiques

- Orienter sa carte
- Repérer des points remarquables sur la carte
- Se repérer sur la carte (savoir se situer par rapport à un point remarquable de la carte)
- Utiliser une boussole pour prendre une visée
- Courir à allures différenciées en fonction de l'itinéraire (ralentissement à l'approche des points de décision )
- Se fixer une ligne d'arrêt simple
- Repartir du point d'attaque en cas de perte

### Connaissances sur soi

- S'engager après repérage du terrain et de la carte
- Répartir son effort sur une durée d'environ 30 minutes
- Rester lucide sur le temps écoulé

### Savoir faire sociaux

- Accepter une opinion différente de la sienne dans le choix d'une décision commune
- Accepter la décision collective de la direction à prendre et ses conséquences (perte de temps éventuelle)

Situation proposée : Course à l'étoile d'une durée maximum de 30 minutes.

## COURSE D'ORIENTATION

**Compétence attendue niveau 2** : 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.

### Connaissances information

- Connaître le vocabulaire : « ligne directrice, ligne d'arrêt, azimuth, maison, point d'attaque, ligne de sécurité, visée, poste,... »
- Connaître les éléments principaux de la légende de la carte
- Utiliser l'échelle de la carte pour calculer des distances
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident de l'un de ses camarades

### Connaissances techniques et tactiques

- Orienter sa carte
- Repérer des points remarquables sur la carte
- Se repérer sur la carte (savoir se situer par rapport à un point remarquable de la carte)
- Utiliser une boussole pour plusieurs fonctions
- Courir à allures différenciées en fonction de l'itinéraire (ralentissement à l'approche des points de décision )
- Estimer assez précisément les distances
- Repartir du point d'attaque en cas de perte

### Connaissances sur soi

- S'engager après repérage du terrain et de la carte
- Répartir son effort sur une durée d'environ 30 minutes
- Avoir des repères sur l'étalonnage d'une course

### Savoir faire sociaux

- Accepter une opinion différente de la sienne dans le choix d'une décision commune
- Accepter la décision collective de la direction à prendre et ses conséquences (perte de temps éventuelle)

Situation proposée : Parcours à construire, avec boussole, d'une durée de 30 minutes maximum.

# BADMINTON

**Compétence attendue niveau 2 :** Proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour rechercher le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser la production de frappes variées en direction en longueur et en hauteur pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur .

## Connaissances information

- Connaître le vocabulaire : frappe main basse, main haute, smash, dégagé offensif, dégagé défensif, drive amorti, contre-amorti
- Connaître les règles essentielles permettant d'arbitrer une rencontre

## Connaissances techniques et tactiques

- Engager réglementairement
- Pouvoir repousser l'adversaire dans le couloir du fond
- Pouvoir déplacer intentionnellement l'adversaire en zone avant
- Utiliser volontairement la fixation, le débordement et le contre-pieds
- Se déplacer en pas chassés
- Se replacer systématiquement après chaque frappe
- Produire principalement des trajectoires tendues
- Adopter une position d'attente efficace

## Connaissances sur soi

- S'échauffer spécifiquement
- Contrôler ses réactions en cas d'échec ou de réussite
- Rester concentré jusqu'au bout de la rencontre

## Savoir faire sociaux

- Ne pas contester l'arbitrage
- Saluer l'adversaire en fin de match
- Rester impartial en tant qu'arbitre
- Accepter les conseils d'un coach même si son niveau de jeu est moindre

Situation proposée : 1 contre 1 , avec arbitre. Match de 15 points en tie-break.

# BADMINTON

**Compétence attendue niveau 1 :** Se préparer, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, le candidat tente d'imposer des déplacements importants à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable.

## Connaissances information

- Connaître le vocabulaire : smash, dégagé, amorti, contre-amorti
- Connaître les règles essentielles permettant d'arbitrer une rencontre

## Connaissances techniques et tactiques

- Engager réglementairement
- Pouvoir repousser l'adversaire en zone arrière
- Pouvoir déplacer intentionnellement l'adversaire en zone avant
- Percevoir l'espace libre
- Rechercher l'équilibre à la frappe
- Produire principalement des trajectoires tendues
- Adopter une position d'attente efficace

## Connaissances sur soi

- S'échauffer spécifiquement
- Contrôler ses réactions en cas d'échec ou de réussite
- Rester concentré jusqu'au bout de la rencontre

## Savoir faire sociaux

- Ne pas contester l'arbitrage
- Saluer l'adversaire en fin de match
- Rester impartial en tant qu'arbitre
- Accepter les conseils d'un coach même si son niveau de jeu est moindre

Situation proposée : 1 contre 1 , avec arbitre. Match de 15 points en tie-break.

## MUSCULATION

**Compétence attendue niveau 2 :** 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. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévues et respectés

### Connaissances information

- Connaître les muscles ou zones musculaires mobilisés pendant un effort choisi.
- Connaître les règles de sécurité et les éléments à vérifier avant d'utiliser un appareil en relation avec l'effort pratiqué (risques et blessures, placement corporel)
- Connaître le nombre de répétitions, de séries, le temps de récupération en relation avec le type d'effort (durée, puissance, force)

### Connaissances techniques et tactiques

- Connaître le placement de la respiration en fonction : du mouvement de la masse mobilisée
- Connaître sa charge maximale par muscle établie sur un nombre de 10 répétitions
- Parer et assurer un camarade
- Connaître les exercices d'étirements en relation avec la partie musculaire utilisée
- Connaître les appareils ou mouvements en relation avec les muscles utilisés.

### Connaissances sur soi

- S'échauffer spécifiquement en relation avec le type d'effort pratiqué
- Réaliser un projet personnel en fonction de sa charge maximale, en relation avec ses possibilités et les effets recherchés
- Reste concentré sur la qualité du mouvement malgré la fatigue accumulée.

### Savoir faire sociaux

- S'associer avec des élèves au projet personnel proche.
- Agit dans un esprit d'adaptation et de réussite du projet personnel de son partenaire
- Aider un camarade en difficulté (fatigabilité importante lors d'un exercice dangereux : squat développé couché)

**Situation proposée :** l'élève choisit un type d'effort en relation avec un projet personnel. Il est capable d'effectuer trois séries du nombre de répétitions établies à partir de sa charge maximale et de son objectif personnalisé. Il choisit une dizaine d'ateliers comportant des charges conduites (guidées) et non conduites, en relation avec son projet et ses possibilités.

## MUSCULATION

**Compétence attendue niveau 3 :** 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. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévues et respectés

### Connaissances information

- Connaître les muscles ou zones musculaires mobilisés pendant un effort choisi.
- Connaître les formes de contraction musculaire : isométrique, isotonique, auxométrique.
- Connaître les règles de sécurité et les éléments à vérifier avant d'utiliser un appareil en relation avec l'effort pratiqué (risques et blessures, placement corporel)
- Connaître le nombre de répétitions, de séries, le temps de récupération en relation avec le type d'effort (durée, puissance, force)

### Connaissances techniques et tactiques

- Connaître le placement de la respiration en fonction du mouvement de la masse mobilisée
- Connaître sa charge maximale par muscle établie sur un nombre de 10 répétitions
- Parer et assurer un camarade
- Adapter sa vitesse d'exécution en fonction en fonction du type de contraction musculaire et du type d'effort
- Connaître les exercices d'étirements en relation avec la partie musculaire utilisée
- Connaître les appareils ou mouvements en relation avec les muscles utilisés.

### Connaissances sur soi

- S'échauffer spécifiquement en relation avec le type d'effort pratiqué
- Réalise un projet personnel en fonction de sa charge maximale, en relation avec ses possibilités et les effets recherchés
- Reste concentré sur la qualité du mouvement malgré la fatigue accumulée.

### Savoir faire sociaux

- S'associer avec des élèves au projet personnel proche.
- Agit dans un esprit d'adaptation et de réussite du projet personnel de son partenaire
- Aider un camarade en difficulté (fatigabilité importante lors d'un exercice dangereux : squat développé couché)
- Différencie l'entraînement lié à la gestion de sa vie future, de l'esprit lié au marché de la forme (esthétisme, produit, bien être)

**Situation proposée :** l'élève choisit un type d'effort en relation avec un projet personnel. Il est capable d'effectuer trois séries du nombre de répétitions établies à partir de sa charge maximale et de son objectif personnalisé. Il choisit une dizaine d'ateliers comportant des charges conduites (guidées) et non conduites, en relation avec son projet et ses possibilités.

## FOOTBALL

**Compétence attendue niveau 3 :** Rechercher le gain d'une rencontre 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. La défense réduit son espace de jeu. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.

### Connaissances information

- Connaître le règlement et sa logique
- Connaître et gérer ses ressources en relation avec les différents types d'efforts utilisés.
- repérer lors d'une ou plusieurs rencontre(s) les qualités et les faiblesses d'une équipe afin d'optimiser un projet collectif

### Connaissances techniques et tactiques

#### Défense :

L'équipe s'organise en exerçant une pression sur le porteur et non porteur de la balle pour :

- ralentir, orienter, dissuader les actions de l'attaquant, intercepter/ récupérer
- protéger le secteur central et l'accès au but
- gardien optimise son placement pour: Dissuader, intercepter, récupérer en fonction des tirs et centres de l'adversaire

#### Attaque :

- Adapter sa vitesse d'exécution et le type d'action (centre débordement...) en fonction du placement de la défense
- utiliser des actions variées à deux ou trois joueurs (passe remise, 1 / 2...)
- utiliser des frappes variées (trajectoire et direction) en fonction du placement défensif et du gardien.

### Connaissances sur soi

- produire un échauffement général et spécifique en relation avec le type d'effort pratiqué
- maîtriser ses ressources en relation avec ses adversaires et partenaires
- maîtriser ses émotions envers tous les acteurs du jeu(arbitre joueurs.
- apprécier le niveau de sa prestation en terme de volume de jeu(nombre de touches de balle récupération collective) et de qualité des actions réalisées (gain ou perte de balle)

### Savoir faire sociaux

- Se former à l'arbitrage.
- accepter les remarques et corrections liées à l'arbitrage
- respecter les règles notamment celles liées au contact.
- respecter tous les acteurs du jeu(arbitre, adversaire, partenaire)

**Situation proposée :** rencontre arbitrée à 7 contre 7 de deux mi-temps de 10 minutes avec récupération de 5'. Les règles appliquées sont celles du football à 7.

## FOOTBALL

**Compétence attendue niveau 2 :** Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement, étagement) face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre la cible. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.

### Connaissances information

- Connaître le règlement
- repérer lors d'une ou plusieurs rencontre(s) les qualités et les faiblesses d'une équipe afin d'optimiser un projet collectif

### Connaissances techniques et tactiques

#### Défense :

L'équipe s'organise en exerçant une pression sur le porteur et non porteur de la balle pour :

- ralentir, orienter, dissuader les actions de l'attaquant, intercepter/ récupérer

- protéger le secteur central et l'accès au but

- organiser une ligne de défense sur un demi terrain.

- gardien optimise son placement pour: Dissuader, intercepter, récupérer en fonction des tirs et centres de l'adversaire

#### Attaque :

- utiliser des actions variées à deux ou trois joueurs (passe remise, 1 / 2...)

- utiliser des frappes variées (trajectoire et direction) en fonction du placement défensif et du gardien.

### Connaissances sur soi

- produire un échauffement général et spécifique en relation avec le type d'effort pratiqué

- maîtriser ses émotions envers tous les acteurs du jeu (arbitre joueurs).

- apprécier le niveau de sa prestation en terme de volume de jeu (nombre de touches de balle récupération collective) et de qualité des actions réalisées (gain ou perte de balle)

### Savoir faire sociaux

- Se former à l'arbitrage.
- accepter les remarques et corrections liées à l'arbitrage
- respecter les règles notamment celles liées au contact.
- respecter tous les acteurs du jeu (arbitre, adversaire, partenaire)

**Situation proposée :** rencontre arbitrée à 7 contre 7 de deux mi-temps de 10 minutes avec récupération de 5'. Les règles appliquées sont celles du football à 7.

## TENNIS DE TABLE

**Compétence attendue niveau 2** : proposer et mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques, pour rechercher le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Utiliser le placement (variations de la longueur et la directions) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur. Les frappes puissantes sont efficaces en situation très favorable.

### Connaissances information

- Connaître le règlement.
- Connaître les frappes et le placement (longueur et directions)

### Connaissances techniques et tactiques

- Utiliser des frappes et la variation des trajectoires (courte longue latérale) pendant l'échange, ceux-ci en relation avec le jeu de l'adversaire.
- Savoir prendre les informations sur les balles produites par l'adversaire afin de proposer des ruptures (accélération, placements) efficaces.
- adapter son jeu en fonction de ses points forts et des points faibles de l'adversaire

### Connaissances sur soi

- connaître ses points forts et ses points faibles
- maîtriser ses émotions en fonctions du score
- rester concentré entre les échanges.
- savoir s'échauffer afin d'optimiser la précision de son toucher, des frappes et du placement de la balle

### Savoir faire sociaux

- Se former à l'arbitrage.
- adopter une attitude positive et combative jusqu'au dernier point.
- respecter les règles.
- respecter l'arbitre, l'adversaire.

**Situation proposée** : l'élève dispute au moins trois rencontres en simple de son niveau. Chaque rencontre se dispute en deux manches de 11 points. L'élève est capable d'analyser son jeu et d'effectuer un projet tactique pour la rencontre. Il peut faire évoluer son projet au cours de celle-ci ou après le second set.

## TENNIS DE TABLE

**Compétence attendue niveau 3 : proposer et mener a leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques, pour rechercher le gain des rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche. Jouer sur les rotations associées à des accélérations et des placements de balle pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.**

### Connaissances information

- Connaître le règlement.
- Connaître les différents types d'effet et leurs actions.
- repérer lors d'une ou plusieurs rencontre(s) les qualités et les faiblesses de l'adversaire afin d'optimiser un projet individuel.

### Connaissances techniques et tactiques

- Utiliser des frappes, des effets (coupé liftés, latéraux) et leur combinaison à la mise en jeu et pendant l'échange, ceux-ci en relation avec le jeu de l'adversaire.
- Etre dans une attitude préactive afin d'optimiser le déplacement et la réponse adaptée.
- Savoir prendre les informations sur les effets produits par l'adversaire et y apporter une réponse adéquat.
- adapter son jeu en fonction de ses points forts et des points faibles de l'adversaire

### Connaissances sur soi

- connaître ses points forts et ses points faibles
- maîtriser ses émotions en fonctions du score
- rester concentré entre les échanges.
- savoir s'échauffer afin d'optimiser la précision de son toucher, des frappes et du placement de la balle

### Savoir faire sociaux

- Se former à l'arbitrage.
- adopter une attitude positive et combative jusqu'au dernier point
- respecter les règles.
- respecter l'arbitre, l'adversaire.

**Situation proposée :** l'élève dispute au moins trois rencontres en simple de son niveau. Chaque rencontre se dispute en deux manches de 11 points. L'élève est capable d'analyser son jeu et d'effectuer un projet tactique pour la rencontre. Il peut faire évoluer son projet au cours de celle-ci ou après le second set?



## • Les évaluations certificatives

→ l'évaluation à l'examen ponctuel terminal (Contrôle Ponctuel Terminal)

Jusqu'à présent, les apprentis sont évalués sous la forme d'un contrôle ponctuel terminal. Celui-ci est constitué de deux épreuves choisies par le candidat lors de son inscription à l'examen. Une liste académique de ces épreuves est proposée chaque année. Le candidat est convoqué en fin de cycle de formation et évalué sur la base de critères définis par une commission académique. Sa note sur 20 résulte de la moyenne des notes des deux épreuves au cours desquelles performance et maîtrise d'exécution sont évaluées (pas de connaissances).

→ l'évaluation en contrôle en cours de formation (C.C.F.)

Une demande d'habilitation en CCF est en cours. Pour les sections concernées, l'évaluation portera sur trois activités de nature différente (dont une collective). La note sur 20 résultera de la somme des points attribués :

- aux connaissances liées à la pratique des activités (sur 5 points),
- aux compétences (sur 15 points), consacrées pour une plus grande part à la maîtrise de l'exécution et pour le restant à la performance.

## 4) Bilan, analyse, « feed back »

Les objectifs et les contenus du projet seront rediscutés et réévalués pour procéder à des réorientations éventuelles à partir :

- des bilans des résultats aux évaluations de fin de cycle,
- des rencontres entre les formateurs de la discipline (réunions pédagogiques),
- des conseils de classe,
- des résultats des évaluations certificatives
- des textes officiels qui pourraient prochainement harmoniser l'évaluation certificative des lycées généraux et technologiques avec celle des lycées professionnels.

## 5) Les annexes au projet

### REGLEMENT INTERIEUR EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

---

Les installations sportives (gymnases, piscine, dojo) sont des lieux d'enseignement scolaire. En conséquence, leur utilisation pendant les heures d'EPS impose le respect du règlement intérieur général du lycée.  
Elles sont en outre des lieux spécifiques nécessitant quelques précisions dans la conduite à tenir pendant les cours d'EPS :

#### 1) Les déplacements

- 1a) l'accès au gymnase est strictement réservé aux élèves accompagnés le leur enseignant.
- 1b) La traversée des ateliers pour se rendre au gymnase est *interdite*.
- 1c) Avant les cours, il faut éviter d'attendre sur la voie de passage des voitures. Les élèves doivent occuper les espaces « protégés » sur les côtés de la voie et qui offrent d'ailleurs un abri en cas de pluie.
- 1d) La traversée du gymnase n'est autorisée que pour les classes qui utilisent un vestiaire.
- 1e) Le déplacement direct et autonome vers les installations (ex : dojo, Butte Verte, piscine...) est permise pour les élèves majeurs (ou mineurs d'au moins 16 ans) avec l'accord de l'enseignant. Pour les autres, un imprimé d'autorisation de déplacement est à demander auprès du professeur d'EPS.
- 1f) L'accès à la salle des professeurs ainsi qu'au local matériel est interdit aux élèves.
- 1g) Il est interdit de traverser les terrains de rugby municipaux. Pour accéder au stade, il est impératif de contourner ces terrains.

#### 2) La tenue d'EPS

Elle est spécifique et obligatoire. La pratique des APS nécessite le port de chaussures adaptées ( tennis ou baskets) et d'un survêtement. Il est vivement conseillé pour des raisons évidentes d'hygiène de prévoir une tenue de rechange. En outre, des douches sont à la disposition des élèves à chaque fin de cours.

#### 3) L'appel

A chaque cours l'élève responsable du cahier d'appel, le présentera à l'enseignant qui effectuera le pointage .

#### 4) Les inaptitudes et dispenses

3a) Les inaptitudes temporaires : dans le cas d'une blessure, d'une maladie ou d'une indisposition ponctuelle, l'élève devra respecter impérativement la démarche suivante :

*A / d'abord* , consulter un médecin (extérieur au lycée) qui établira un certificat médical précisant la nature de l'inaptitude et sa durée.

*B / ensuite*, déposer ce certificat médical à l'infirmerie du lycée qui donnera à l'élève un billet interne à l'établissement signifiant son inaptitude.

*C / puis*, se présenter au professeur d'EPS muni du billet visé de l'infirmerie. La règle générale impose à tout élève, même inapte, de participer au cours. L'enseignant pourra lui permettre une approche adaptée de l'activité physique (arbitrage, observation, organisation ...).Seuls les enseignants peuvent autoriser (en accord avec l'infirmerie, la vie scolaire et sous couvert du chef d'établissement) de dispenser un élève de son cours.

*D / enfin*, déposer le billet d'inaptitude à la vie scolaire qui le conserve dans le dossier de l'élève. Ce billet signé de l'infirmerie et de l'enseignant est un justificatif important de l'inaptitude provisoire.

3b) Les inaptitudes totales : dans le cas d'inaptitude totale et définitive pour l'année, l'élève devra suivre la même démarche que précédemment à laquelle s'ajoutera une visite médicale scolaire qui permettra pour les classes à examen de justifier l'absence de note au diplôme.

3c) Pour tout incident survenant le jour du cours d'EPS, l'élève devra passer à l'infirmerie avant l'heure de cours pendant un moment libre.

#### 5) Attitude

- 4a) A l'intérieur des installations, l'on demandera aux élèves de **retirer casquette, bonnet ou tout autre couvre-chef**.
- 4b) La consommation de **chewing-gum** ou toute autre confiserie pendant les cours est interdite.

4c) L'usage du téléphone portable, de baladeurs, lecteur MP3 (ou autre matériel audio-visuel) est interdit pendant les cours. Ce matériel ne devra pas être visible sous peine de confiscation .

6) **Le matériel**

Les équipements sportifs du lycée J.Rostand mis à la disposition de tous les élèves sont multiples et de bonne qualité. Cette richesse doit être entretenue par le respect de chacun lors de l'utilisation des matériels. Toute dégradation engage la responsabilité de celui qui la commet. En conséquence, une réparation pécuniaire ou matérielle pourra être exigée.

7) **L'organisation des cours**

A chaque début de cours, l'enseignant autorisera la classe à rentrer dans le gymnase. Dans le cas d'un retard de l'enseignant de plus de quinze minutes, un élève prendra l'initiative de s'informer auprès du bureau du CFA qui déterminera la marche à suivre pour l'ensemble de la classe.

8) **Les intempéries**

Seul l'enseignant est habilité à interrompre l'activité pour des raisons météorologiques. Une simple pluie n'entrave pas le déroulement de la séance...

9) **Alerte incendie**

Si une alerte incendie se déclenche lors d'un cours d'EPS, les élèves **doivent** :

**A/** *stopper* l'activité,

**B/** *se rassembler* près de l'enseignant qui procédera à un appel,

**C/** *se diriger en groupe* vers la cour située à côté de l'infirmerie,

**D/** *attendre* les consignes de fin d'alerte.