



[Les programmes alternatifs]

Les APSA : présentation du cadre

Comme nous l'avons dit dans le document de présentation, nous sommes avec ces fiches au cœur du programme, les APSA étant comme le disait Alain Hébrard, ancien Doyen de l'IG, repris par M. Volondati, son successeur : les matières de l'EPS. Nous tenons cette formulation pour acquise.

Mais dans les programmes, leur statut a pu changer, ainsi que leur mode de présentation. Depuis 2000, elles sont présentes sous la forme de « compétences attendues », le détail étant renvoyé dans des documents d'accompagnement ou des fiches-ressources. Ceci témoigne pour nous d'une difficulté à donner clairement au programme sa véritable fonction, prise entre la volonté de simplement afficher les grandes lignes (fonction d'instructions officielles) et donner des repères concrets pour identifier ce que l'élève doit apprendre (véritable fonction programmatique).

La complexité de l'activité humaine en jeu dans une pratique sportive ou artistique, lorsqu'on doit l'expliquer dans un document, qui n'est pas un traité pédagogique, est en tension entre des formules lapidaires et une exhaustivité impossible à tenir dans le cadre d'un programme (rappelons que le texte officiel est bien le programme, les fiches ressources n'étant que des aides ou des exemples). Cette difficulté est mise en avant régulièrement par la presse avec le procès du « jargon ». Nous avons eu l'an dernier un nouvel exemple de cette épisode : quand pour la presse il suffit de dire qu'en EPS il faut apprendre à nager, les professionnels que nous sommes, et les élèves qui apprennent, savent qu'une fois qu'on a dit ça, on n'a rien dit (c'est comme si le programme de Français se résumait à « apprendre à lire et à parler »). Le « jargon » en EPS vient alors naturellement, pour ne pas rentrer dans les détails, en utilisant soit des métaphores, soit des analogies qui parfois, sortie de leur contexte, peuvent prêter à sourire, il faut bien l'admettre.

Avec ceci à l'esprit, nous avons essayé malgré tout de nous lancer sur des propositions qui veulent concilier deux choses :

- Trouver le point d'équilibre entre ce qui doit être dans un programme et ce qui relève de documents d'une autre nature. Ce point d'équilibre doit aussi donner le cadre commun des acquisitions visées tout en laissant la marge nécessaire à l'enseignant-concepteur pour faire son travail. Nous avons fait le choix de trouver un compromis entre ce qui était jusqu'à présent dans les programmes (compétences attendues) et les fiches ressources.
- Trouver un niveau de langage, débarrassé au maximum de tout ce qui apparaît comme jargon, et qui puisse s'adresser aussi bien aux professeur-es des écoles qui enseignent l'EPS aux cycles 2 et 3, aux enseignants du second degré pour les cycles 3 et 4 et les parents qui souhaitent s'informer sur ce que l'école attend en EPS.

Par ailleurs, comme pour le reste, nous avons repris le cadre du CSP. Comme le CSP ne donne pas d'explication sur son cadre, et que par ailleurs nous avons vu que les différentes disciplines n'y mettaient pas la même chose, nous présentons ici, pour faciliter la lecture et la critique, une fiche « générique » pour expliquer ce que nous y avons mis.

Attendus

Il s'agit d'une formule qui dit globalement ce que l'on attend de l'élève dans cette activité, au niveau de la scolarité obligatoire. Par exemple, celui proposé pour la gymnastique rythmique : « Présenter des exploits, avec un objet manipulé, de plus en plus difficiles et maîtrisés, dans le cadre d'un code construit par le groupe classe.

Prendre des risques et contrôler le risque pris pour impressionner des juges ou des spectateurs ». Ces attendus précisent l'originalité de la pratique, ses enjeux, ses problèmes à résoudre, pour orienter l'enseignement.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>En fait, le terme approprié serait celui de « savoirs », entendu au sens large. Il s'agit de présenter non pas tout ce qu'il y a à apprendre mais l'essentiel de ce qu'il faut soumettre à l'étude. Le niveau de détail n'est pas élaboré, mais doit donner suffisamment de pistes de travail.</p> <p>Nous avons volontairement choisi de ne pas catégoriser ni spécifier ce qui relève d'un découpage arbitraire en terme de motricité, méthodologique, social, etc. Pour nous l'ensemble fait justement la richesse de ce que nous appelons dans notre jargon « épaisseur culturelle »</p>	<p>C'est typiquement une case « fourre-tout » que chaque discipline a rempli à sa façon. On voit d'ailleurs dans le programme « officiel » que l'Inspection a mis ici les APSA, à titre d'exemple... tout un programme !</p> <p>Nous avons choisi de diviser cette case en 2, toujours pour aider enseignants et public à comprendre comment l'EPS doit fonctionner.</p> <p>Un paragraphe que nous avons intitulé : « les variables pour construire des situations ». Comme son nom l'indique, il s'agit de mettre en évidence les grands paramètres sur lesquels jouer pour faire évoluer des situations d'apprentissage.</p> <p>Un second intitulé : « les principaux observables », pour décrypter ce que fait l'élève.</p>
Repères de progressivité	
<p>Les 3 étapes marquent beaucoup plus le niveau d'expertise et de compétence que l'âge des élèves. En effet il ne faut pas comprendre un découpage mécanique : étape 1 = cycle 2, étape 2 = cycle 3 et étape 3 = cycle 4. Au contraire, nous avons resitué ces étapes dans un cadre curriculaire et il doit s'imposer face au principe de réalité de la programmation et des équipements disponible. On peut être débutant à n'importe quel niveau de scolarité.</p> <p>Ces trois grandes étapes marquent une progression dans l'expertise de l'élève.</p>	

Nous ne soumettons ici, à titre d'exemple, que quelques APSA dont le contenu a été travaillé dans le cadre du SNEP-FSU et du Centre EPS & Société. Lorsque le contenu sera validé, nous engagerons le travail sur les autres APSA à travailler dans le cadre scolaire.

Volley-ball

Attendus

S'organiser seul ou collectivement pour gagner un match : en coordonnant ses déplacements et l'action sur le ballon afin d'atteindre le terrain adverse ou rendre le ballon difficilement jouable par l'adversaire.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p><i>Générer de la continuité dans son propre camp pour créer une rupture dans le camp adverse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre des informations de plus en plus tôt pour être placé avant de frapper le ballon (trajectoire et vitesse du ballon ; placement et déplacement des partenaires et/ou des adversaires). - S'orienter pour toucher et frapper le ballon avec différentes techniques choisies (manchette, passe haute, frappe à une main...). - S'organiser collectivement pour renvoyer le ballon dans le terrain adverse face à celui-ci et depuis la zone avant : choix tactiques liés à la limite des trois touches de balle. <p><i>Gérer la rencontre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître et respecter le règlement : contraintes de touches et espace médié par le filet. - Respecter l'adversaire. Soutenir les partenaires. - Arbitrer dans différents rôles (1^{er} arbitre, 2nd et juge de ligne). - Tenir la table de marque et gérer un tournoi. - Observer et conseiller grâce à des outils numériques (scoreurs, multi-compteurs...) en restituant des informations aux joueurs. 	<p>Les variables pour construire des situations</p> <p>L'évolution des situations de référence peut se bâtir à partir de 6 grandes catégories de variables didactiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le choix des ballons est essentiel : qualité du revêtement (douleurs), poids. 2. La surface de jeu peut être réduite en longueur ou en largeur. 3. La hauteur du filet peut être réduite. 4. Le nombre de joueurs varie de 1 à 4. 5. Les contraintes règlementaires qui pèsent sur le serveur peuvent être adaptées (agrandissement/rétrécissement de la surface de réception, distance par rapport au filet). 6. Le système de marque peut être révisé (type de point, nombre de touches de balles...). <p>Les principaux observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les trajectoires du ballon produites. - La position corporelle au moment de la touche de balle. - La vitesse et la pertinence des déplacements (anticipation, soutien). - La prise d'informations. - Le placement sur le terrain. - L'entente collective.

Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)

Etape 1 : dans un jeu à effectif réduit (1 contre 1 puis 2 contre 2), atteindre le terrain adverse en assurant la continuité dans son camp. Matérialiser la cible comme un espace délimité (profondeur et largeur à adapter) et fluctuant (place des adversaires).

Etape 2 : dans un 2 contre 2, finir le point depuis la zone avant en s'orientant vers la cible. Rôle du passeur.

Etape 3 : dans un 4 contre 4, s'organiser pour construire le point avec un renvoi depuis la zone avant avec un passeur à l'aile à l'opposé de la réception.

Remarque : l'alternance des situations à 1 contre 1 et 2 contre 2 est essentielle même à partir de l'étape 3 (gestion tactique simplifiée, répétition favorisée, stabilisation du geste...).

Attendus

- Présenter, avec un objet manipulé, des exploits reconnus par le groupe classe, toujours plus difficiles, plus originaux et toujours plus maîtrisés.
- Prendre des risques en les contrôlant, pour impressionner des juges ou des spectateurs.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier et enrichir l'exploit en complexifiant la manipulation (lancer au pied, rattraper dans le dos...) ou en faisant des figures corporelles (tour, saut, roulade...). - Entretenir la mobilité d'un objet tout le temps voulu. - Assurer le rendez-vous avec l'objet lancé. <p>Ce qui suppose de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - construire la notion de trajectoire (hauteur, direction...), doser l'énergie transmise à l'objet. - agrandir l'espace d'action malgré le risque de perdre l'objet (éloigner l'objet du corps). - utiliser des parties inhabituelles du corps pour manipuler. - mettre en relation la manipulation avec le déséquilibre corporel choisi. - passer de repères visuels à des repères kinesthésiques. <ul style="list-style-type: none"> - Participer à la construction d'un code pour catégoriser les difficultés. - Utiliser ce code pour tenir différents rôles : gymnaste, aide, juge, spectateur. - Accepter le regard des autres et maîtriser ses émotions en situation de présentation (spectacle ou compétition). 	<p>Les variables pour construire des situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - La musique est un déclencheur dynamisant et incitateur d'un rapport « délicat » à l'objet. - L'espace peut être aménagé pour favoriser les figures corporelles. - Le passage en solo réduit l'appréhension et responsabilise chacun par rapport à la prestation collective. <p>Les principaux observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle de l'énergie transmise à l'objet. - Dosage du tonus musculaire pour rester en équilibre. - Gestion de l'effort sur la durée. - Coordination. - Utilisation de l'espace.

Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)

- Etape 1 :** chercher à épater les spectateurs, en solo au sein d'un groupe. Manipuler l'objet pendant une durée courte. Etre au rendez-vous pour les lâchers. Le corps accompagne l'objet. Code : observer et hiérarchiser selon des critères partagés.
- Etape 2 :** présenter un enchaînement de manipulations et figures corporelles peu déséquilibrantes, en solo au sein d'un groupe. Code : identifier, apprécier selon des critères partagés.
- Etape 3 :** concevoir et présenter un enchaînement en duo, combinant manipulations et figures corporelles déséquilibrantes, en relation à la musique. Code : juger selon des critères partagés.

Attendus

Courir le plus vite possible malgré la présence de haies, pour stabiliser une performance chronométrée.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p><i>Vaincre l'appréhension liée à la chute possible</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lier efficacement course et impulsion de franchissement. - Construire la foulée de franchissement. <p><i>Améliorer sa vitesse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre en relation la hauteur et l'éloignement des haies, le nombre d'appuis inter-haies. - Maîtriser l'énergie mise en jeu pour garder l'équilibre. - Trouver la vitesse de course compatible avec le franchissement. - S'engager vers l'avant avec de la vitesse - Déclencher l'impulsion au bon endroit par rapport à l'obstacle. - Dissocier haut et bas du corps. - Maîtriser le rythme d'exécution : reprendre vite derrière la haie et pousser longtemps sur l'appui pour aller poser le second. - Orienter son regard vers la haie suivante. <p><i>Développer des sensations fines</i></p> <p>L'élève prend de plus en plus en compte ses sensations pour réguler sa vitesse, situer son équilibre dans le franchissement, en vue de la recherche de sa meilleure performance.</p> <p><i>Coopérer</i></p> <p>Tenir différents rôles sociaux : chronométreur, conseiller, juge...</p>	<p>Les variables pour construire des situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours avec obstacles bas et course longue pour travailler la vitesse d'attaque de la haie. - Parcours avec obstacles hauts et course courte pour travailler la vitesse de reprise d'appui après le franchissement. - Présence ou pas d'adversaires. - Présence ou pas de chronomètre. <p>Les principaux observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mouvements parasites, mouvements de rééquilibration... qui nuisent à la prise de vitesse. - Dissociation des actions des jambes et de la coordination des bras. - Distance du pied d'appel par rapport à la haie. - Distance de la reprise d'appuis derrière la haie (premier et second).
Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2, 3 et 4 strictement)	
<p>Etape 1 : se repérer dans l'espace athlétique et accepter les premiers déséquilibres provoqués. S'organiser pour construire une course régulière entre les haies et les passer sans déséquilibre.</p> <p>Etape 2 : optimiser les trajectoires : s'éloigner de la haie pour franchir la haie dans la course. Différencier et coordonner pousser, enjamber, éviter, reprendre la course.</p> <p>Etape 3 : optimiser les forces exercées et les vitesses produites, anticiper la reprise de course pendant le franchissement (trajectoire rasante).</p>	

Attendus

Dans le cadre d'une démarche de création artistique, composer, interpréter et présenter une chorégraphie collective en relation avec un projet expressif fruit d'un traitement singulier d'une intention (sujet, thème d'étude, déclencheur). Tenir les trois rôles : danseur interprète, chorégraphe, spectateur.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations / situations de référence
<ul style="list-style-type: none"> - Créer pour s'exprimer, donner à voir, communiquer, émouvoir. - Construire un projet expressif (ce que l'on veut exprimer) à partir d'une intention. - Oser explorer et s'engager dans une démarche divergente. - Accepter le regard de l'autre pour développer le « lâcher prise ». - Expérimenter les différentes étapes du processus de création : explorer, transformer, choisir, organiser, fixer, répéter, présenter, analyser, argumenter, proposer pour à nouveau explorer. - Faire collectivement des choix pour renforcer le propos : <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'architecture ▪ Les procédés de composition ▪ Les types de relations inter-danseurs ▪ Les éléments de symbolisation de l'espace scénique ▪ Les éléments de mise en scène, le monde sonore. - S'approprier des techniques pour transformer le mouvement, le styliser et le rendre plus signifiant. - Pour s'engager dans l'interprétation d'un rôle, prendre des informations sur soi, sur la qualité de son mouvement et sur les autres. - Mémoriser pour enchaîner les différents tableaux ou séquences. - Respecter ce qui est montré. - Le décrire, en faire l'inventaire, critiquer. - Proposer des pistes de transformation sur le mouvement et/ou la composition. - Ecouter, prendre en compte les points de vue des autres. 	<p>Les variables pour construire des situations</p> <p>La situation de présentation peut se construire à des niveaux de difficultés différents :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le public peut être composé d'un-e seul-e élève jusqu'à toute la classe, voire plus. - L'espace scénique : non orienté/orienté, espace fermé/sorties de scène. - Réversibilité des rôles danseur/spectateur. - Les renforçateurs (monde sonore, costumes, éclairages, décors) présents ou non. <p>Des contraintes concernant la composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procédés : répétition, accumulation, transposition. - Relations inter-danseurs : unisson, canon par arrêts sur image, contre point, cascade, vol d'oiseau, éloignés/proches, lignes, cercles, groupe) - Espace scénique : trajectoires des déplacements (directs, courbes, fracturés), en diagonale, en avançant, reculant, de face, de dos). <p>Des contraintes concernant la transformation du mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Composantes du mouvement par contrastes, images mentales, diversité des mondes sonores. - Départ, trajet, fin. - Placement du regard, l'ancrage. <p>Des observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualité et précision du mouvement. - Concentration, engagement, écoute. - Clarté des structures chorégraphiques. - Argumentation des propositions.
Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)	
<p>Projet expressif/Composition</p> <p>Etape 1 : Leur élaboration est très guidée par l'enseignant-e, les choix des élèves sont circonscrits à quelques dimensions.</p> <p>Etape 2 : Dans un cadre contraint par l'enseignant-e. les élèves décident collectivement de leur parti pris, choisissent les procédés les plus pertinents.</p> <p>Etape 3 : Avec l'enseignant-e, les élèves choisissent collectivement leur parti pris, contribuent au traitement singulier de leur sujet, décident collectivement des procédés de composition les plus pertinents parmi ceux qui ont été explorés.</p> <p>Interprétation</p> <p>Etape 1 : Passer d'un mouvement fonctionnel et global à une prise de conscience du mouvement qui le rend précis même s'il reste simple. Passer d'une interprétation peu concentrée à une interprétation appliquée sans parasites.</p> <p>Etape 2 : Le mouvement sollicite différentes parties du corps, différents segments. Le processus de stylisation est enclenché par le jeu des composantes du mouvement. Le danseur a mémorisé son rôle et s'y engage.</p> <p>Etape 3 : Le mouvement est plus complexe et/ou épuré, coordonne différentes parties du corps, la colonne vertébrale est sollicitée. Le danseur s'ancre dans le sol et place son regard. Par sa présence, il communique une émotion au spectateur.</p> <p>Lecture/appréciation</p> <p>Etape 1 : passer de l'expression d'un jugement de valeur (c'est bien, pas bien, ça m'a plu, pas plu) à l'expression du ressenti.</p> <p>Etape 2 : repérer des éléments de composition, des caractéristiques de mouvement et les lier avec ce qui a été perçu, ressenti, signifié.</p> <p>Etape 3 : A partir de l'inventaire de ce qui est présenté, analyser et argumenter la pertinence des choix au regard de l'intention et du projet expressif. Faire des propositions pour partie de la chorégraphie.</p> <p><i>L'élève peut être à des étapes différentes dans les différentes dimensions</i></p>	

Attendus

Lire et interpréter de façon autonome le jeu de l'adversaire pour ne pas jouer au hasard. Prendre des décisions pour obtenir le gain de la rencontre.

Devenir de plus en plus habile pour coordonner des actions de déplacements, de frappes et de prises d'informations en temps contraint.

Respecter l'adversaire.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre des informations de plus en plus tôt pour décider avant de frapper le volant (trajectoire et vitesse du volant ; placement et déplacement de l'adversaire). - Acquérir des techniques de frappe et de déplacement (s'équilibrer, être dynamique avec les jambes, relâché avec les bras, ...). - Acquérir des principes de jeu, des principes stratégiques élémentaires utilisables. Faire des choix tactiques élémentaires en fonction d'un adversaire identifié. Opérer des ajustements en cours de jeu. - Gérer la fatigue et l'émotion générées par la rencontre. - Avoir des comportements sociaux respectueux et adaptés. - S'entraîner en partenariat avec d'autres élèves. - Tenir les différents rôles permettant l'organisation d'une compétition. 	<p>Les variables pour construire des situations</p> <p>L'évolution des situations de référence peut se bâtir à partir de 4 grandes catégories de variables didactiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La surface de jeu peut être réduite en longueur ou en largeur. 2. La hauteur du filet peut être réduite. 3. Les contraintes règlementaires qui pèsent sur le serveur peuvent être adaptées (agrandissement de la surface de réception, mode de frappe toléré). 4. Le système de marque peut être révisé. <p>La combinaison des variables didactiques pourra être totale pour les enfants qui cherchent à assurer la continuité de l'échange (repère de progressivité 1) puis de plus en plus réduite au fil de l'évolution des compétences des élèves.</p> <p>Les principaux observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les trajectoires du volant. - La zone visée. - La vitesse et la pertinence des déplacements. - Les changements de jeu en cours de match. - Le contrôle émotionnel.
<p>Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)</p>	
<p>Etape 1 : assurer la continuité de l'échange.</p> <p>Etape 2 : explorer et utiliser des modalités de rupture de l'échange. Trouver le ou les modes de rupture adaptés à ses ressources.</p> <p>Etape 3 : construire de façon différée la rupture de l'échange.</p> <p>Etape 4 : combiner et organiser des modes de rupture différents en jouant sur les 3 dimensions de l'espace et sur la vitesse.</p>	

Attendus

S'organiser collectivement pour faire accéder la balle au but, face à une défense qui cherche à la récupérer.
Gagner le duel pour marquer le but face à un gardien protecteur de sa cible.

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les indices permettant dans le jeu de décider : <ul style="list-style-type: none"> ▪ en attaque : de progresser rapidement vers la cible adverse ou de faire circuler la balle pour l'atteindre. ▪ en défense : de récupérer la balle sur les trajectoires favorables. - S'engager collectivement dans un projet de jeu simple, co-construire une stratégie collective. - Connaître et utiliser les outils individuels ou collectifs pour gérer le rapport de forces : <ul style="list-style-type: none"> ▪ porteur de Balle : alterne le jeu direct ou indirect. ▪ partenaire du PB : offre des solutions de passe au PB. ▪ DEFenseur : se place entre la cible à défendre et le ballon. Loin du PB, il intercepte. ▪ Gardien de But : calque ses déplacements par rapport au ballon pour protéger son but. - Tenir différents rôles sociaux : <ul style="list-style-type: none"> ▪ la Table de marque : les élèves organisent leurs rencontres et la gestion des résultats à l'aide d'outils numériques ou d'un simple tableau. ▪ l'observateur-conseiller : il identifie le couloir de jeu direct du PB, la zone favorable de marque (applications Multicompteurs, EPS-Compteur...) et restitue ses informations au(x) joueur(s) concerné(s). ▪ les tâches d'arbitrage sont partagées (2 arbitres par terrain, un pour la gestion du contact et des remises en jeu, l'autre pour les autres fautes, en fonction des règles vues ensemble). - Assumer la responsabilité de ses choix, gérer ses émotions pour contrôler son jeu, son langage et son attitude. - Être loyal envers ses adversaires (qui sont aussi des partenaires de jeu), partenaires et arbitres, s'entraider. - Comprendre que les règles sont source d'égalité des chances, de sécurité et de liberté dans le jeu. 	<p>Les variables pour construire des situations</p> <p>Recommandation : jeu au maximum 3 contre 3 (+GB).</p> <p>Les règles peuvent être aménagées, et amenées à évoluer au cours du cycle, en fonction des besoins des élèves.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les droits : sur la balle, l'espace, le nombre de joueurs (y compris pour provoquer un surnombre). - La façon de scorer. <p>Les phases de récupération, ou les temps morts pendant le match, sont exploités pour que les élèves observent, analysent et discutent du jeu, en fonction des consignes de l'enseignant.</p> <p>Les principaux observables (fin de cycle 4) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - PB : traverse le terrain ; choisit de dribbler vite vers l'avant ou d'utiliser un relais. <p>Dans un 1 contre 1 : enchaîne course/dribble/tir : dribble vers l'avant, changement d'appui, enchaînement course/dribble, course/tir.</p> <p>Dans un 2 contre 1 : enchaîne course/réception/passe ou réception/course/tir ou passe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - PPB : se démarque. - DEF : il « harcèle » son adversaire direct avec ses bras. Loin du PB, il repère les trajectoires paraboliques favorables à l'interception. - GB : Il mobilise membres supérieurs et inférieurs pour fermer des surfaces du but.

Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)

Etape 1 : passer d'une centration sur la balle à une centration sur le but : se déplacer dans un espace orienté par la cible à attaquer ou à défendre, en fonction du but du jeu, se percevoir comme tireur potentiel (savoir tirer). Se déplacer pour récupérer la balle. Reconnaître les moments et endroits favorables pour marquer, devenir PB, empêcher le PB de passer ou le poursuivre. Savoir arbitrer les sorties de balle, les fautes du PB. Identifier la **Zone Favorable de Marque**.

Etape 2 : dans un espace avec faible densité de joueurs, intégrer le Non Porteur de balle dans son espace de jeu. Il devient un véritable partenaire pour accéder à la zone de marque. Coordonner les actions du couple PB/PPB en fonction des couples PB/DEF, PPB/DEF. Evaluer le rapport de force pour savoir quand monter la balle rapidement. Marquer en prenant de vitesse le gardien ou en plaçant le ballon là où il n'est pas. Savoir arbitrer : les sorties de balle, les fautes du PB, les fautes grossières des défenseurs. Identifier l'état du couloir de jeu direct du PB.

Etape 3 : sur un ½ terrain en longueur, défense individuelle sur ½ terrain.
Accéder à la ZFM grâce à la coordination des actions des PB et des couples PPB/DEF dans un espace de jeu plus restreint et plus proche de la zone, avec une densité de joueurs plus importante. Reconnaître et exploiter des configurations de jeu. Marquer en prenant de vitesse le gardien ou en plaçant le ballon là où il ne sera pas, le feinter. Savoir arbitrer.

<p>Attendus</p> <p>Construire un déplacement dans l'eau de plus en plus autonome, sans équipement ou aide.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir nager en crawl et dos crawlé. - Nager des distances de plus en plus importantes. - Nager de plus en plus vite. 	
Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit de mettre en relation flottaison, équilibre, respiration et propulsion pour limiter au maximum la résistance au déplacement et avoir des appuis efficaces. <ul style="list-style-type: none"> - S'immerger totalement et volontairement pour construire une sécurité active, en eau profonde. - Se déséquilibrer pour entrer dans l'eau, plonger. - Construire le corps flottant. Se laisser porter par l'eau. - Construire des points d'appuis pour se maintenir en équilibre et orienter ses déplacements. - Repérer, choisir, contrôler son orientation dans l'eau et la forme du corps : aligner les segments corporels et immerger la tête pour se profiler (regard, étirement de la nuque) et se propulser. Se représenter son déplacement à partir d'informations visuelles et kinesthésiques. - Construire une respiration aquatique (expiration active et complète, inspiration brève sans perturber l'équilibre, coordination avec les actions de bras). - Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, d'observateur, de starter et de chronométrateur. - Se mettre en projet pour, à une échéance donnée, égaler ou dépasser les performances réalisées pendant le travail. 	<p>Les variables pour construire des situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - les instruments de flottaison sont limités au maximum, mais l'élève peut bénéficier d'appuis plus ou moins solides à tout moment. - Les parcours ou épreuves qui sont proposés permettent à tous de s'engager, quel que soit leur niveau. - La performance peut s'évaluer à partir de la mesure de distance, de durée, de nombre d'actions (<i>ex : le rapport amplitude / fréquence des mouvements de bras</i>). <p>Les principaux observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le relâchement (se laisser porter) et au contraire la tonicité des appuis (propulsion). - La position de la tête et le rôle du regard. - L'organisation de la respiration (y compris l'apnée). - L'alignement des segments. - Le rapport amplitude / trajets des bras. - La vitesse et la continuité du mouvement propulsif de bras.
<p>Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)</p>	
<p>Etape 1 : se déplacer en eau profonde. Sauter ou Plonger, s'immerger volontairement sur 2 ou 3 mètres, effectuer un sur-place, une coulée, se déplacer sur une distance équivalente à 25m.</p> <p>Etape 2 : recherche de la moindre résistance à l'avancement. Augmenter la durée et la vitesse de nage : renforcement de l'efficacité des actions de nage, contrôle de l'expiration. Vitesse sur 25 m. Durée : effectuer 100 à 150 m en 6mn de nage.</p> <p>Etape 3 : recherche d'une économie d'énergie. Coordonner le cycle respiratoire avec le cycle propulseur des bras pour améliorer la performance : nager 200m (et au-delà). Diversification des modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude / fréquence.</p>	