

PROGRAMMES EPS

Formations Septembre 2016

Les programmes EPS, le socle : choisissez votre smiley....



Projet pédagogique EPS : rappel sur la démarche

Temps 1 : Etablissement – Elèves - Ressources et contraintes EPS

1^{er} niveau de choix



Objectifs de l'EPS dans votre établissement

Temps 2 : a) Mise en relation des objectifs de l'EPS de votre établissement avec les domaines du socle et compétences générales de l'EPS

2^{ème} niveau de choix

b) Construction de l'offre de formation pour C4/ (C3)

Temps 3 : Mise en relation des D-CG et/ou attendus de fin de cycle avec l'offre de formation ([tableau 1](#))

3^{ème} niveau de choix

Temps 4 : Définition par APSA d'une compétence attendue

4^{ème} niveau de choix

Temps 5 : **FICHE APSA**

Proposition par Attendus, Apsa et compétence attendue :

5^{ème} niveau de choix

- Acquisitions prioritaires ([fiche Apsa](#))
- Situation d'évaluation
- Repères de progressivité

CHAMP 1 : produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée**CYCLE 4**

| <i>Attendus de fin de cycle</i> | 5 ^{ème} | 4 ^{ème} | 3 ^{ème} |
|--|--|-----------------------|--|
| <i>Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 familles athlétiques et/ou au moins 2 styles de nage</i> | HAUTEUR DEMI-FOND D1-4 / CG1-1 D5-3 / CG5-1 | LANCER JAVELOT | Epreuves combinées au choix HAUTEUR - DEMI-FOND LANCER JAVELOT - DEMI-FOND |
| <i>S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif</i> | DEMI-FOND D2-1 / CG2-1 D4-1 / CG4-2 et CG4-3 | | Epreuves combinées au choix HAUTEUR - DEMI-FOND LANCER JAVELOT - DEMI-FOND |
| <i>Planifier et réaliser une épreuve combinée</i> | | | Epreuves combinées au choix HAUTEUR - DEMI-FOND LANCER JAVELOT - DEMI-FOND |
| <i>S'échauffer avant un effort</i> | HAUTEUR | LANCER JAVELOT | Epreuves combinées au choix HAUTEUR - DEMI-FOND LANCER JAVELOT - DEMI-FOND |
| <i>Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge, organisateur, collecteur...)</i> | HAUTEUR DEMI-FOND D3-1 / CG3-4 D3-4 / CG3-3 | LANCER JAVELOT | Epreuves combinées au choix HAUTEUR - DEMI-FOND LANCER JAVELOT - DEMI-FOND |

CHAMP 1 : produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

APSA : DEMI-FOND

Cycle : 4

Séquence d'apprentissage N° 1 / 2

Niveau de Classe : 5ème

Attendus de fin de cycle (*choisis*)

Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance

S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge, organisateur, collecteur...)

Compétence attendue (*retenue*)

Réaliser la meilleure performance sur un temps cumulé total de 13 minutes 30 dans un enchaînement de deux courses de durée différente, multiple d' 1'30 en maîtrisant différentes allures adaptées à la course et à sa VMA

Co- Construire avec ses camarades pour réaliser un projet de course et le réussir à 1km/h près (utiliser des relevés d'informations)

Acquisitions prioritaires

Connaître sa VMA identifiée à partir d'un test initial

Connaître le rapport temps / Distance / Vitesse

Identifier les différents repères extérieurs visuels et sonores Maitriser différentes allures à l'aide des repères

Identifier les ressentis personnels (ventilation, rythme cardiaque) et leurs incidences

Associer ces ressentis à différentes allures de course

Connaitre et mettre en œuvre les principes d'efficacité de la foulée (appuis, tps de suspension, fréq/Ampli)

Accepter l'effort et dépasser ses limites pour exploiter au mieux son potentiel, persévérer

Ajuster son effort au regard d'une stratégie de course

Stabiliser une allure de course pour une durée de course

Construire un plan de course et de préparation en prenant en compte son potentiel la durée de la course

Observer, relever des informations avec sérieux

Utiliser les outils de travail (chronomètres, fiches...)

Situation d'évaluation

En binôme (1 coureur, 1 observateur), le coureur réalise :

- Deux séquences de courses enchaînées de son choix d'un temps cumulé égal à **13 min 30**
- durée de chaque séquence à choisir parmi 1'30, 3', 4'30, 6', 7'30, 9', 10'30, 12'
- annoncer son projet de course en donnant la durée de chaque séquence de course, la vitesse, et la distance correspondante

Repères de progressivité

| Etapas | Gestion effort | Programmation effort | Rôles sociaux - aide |
|--------------------------------------|---|--|---|
| 1 Maîtrise insuffisante | Modifie fréquemment son allure de course, ne réalise son projet de course ni en durée ni en distance | Réalise des courses sans projet vitesse ou durée ou les 2 | Collecte très partiellement des données Beaucoup d'erreurs |
| 2 Maîtrise fragile | Réalise son projet de course en durée mais pas en distance : écart supérieur à 1km/h | Planifie et réalise des projets de course pas nécessairement adaptés | Collecte presque toutes les données de course et de travail |
| 3 Maîtrise satisfaisante | Réalise son projet de course en durée et vitesse : écart inférieur ou égal à 1km/h à des intensités soutenues (R/ VMA) | Planifie et réalise des projets de course adaptés à son potentiel | Collecte toutes les données de course et de travail |
| 4 Maîtrise très satisfaisante | Réalise son projet de course en durée et vitesse : écart inférieur ou égal à 1km/h à des intensités élevées. (R/ VMA) | Planifie et réalise des projets de course adaptés à son potentiel pour rechercher ses limites | Collecte toutes les données de course et de travail, vient en aide à des camarades |

Relations des Compétences travaillées avec les domaines du socle

| | | |
|--------------|---------------------|--------------|
| CG1-1 ↔ D1-4 | CG2-1 ↔ D2-1 | CG3-3 ↔ D3-4 |
| CG5-1 ↔ D5-3 | CG4-2, CG4-3 ↔ D4-1 | CG3-4 ↔ D3-1 |

Temps de travail 1

- Temps d'échanges entre collègues : groupe de 3 ou 4 maximum
- Durée total de la situation 30'
- Chaque collègue présente aux autres membres du groupe l'avancée du projet pédagogique de son établissement : « nous en sommes là....., nous avons abordé les choses de telle façon....., nous entamons le travail sur..... »
- Durée de la présentation 5' par collègue
- Temps de discussion dans le groupe : 10'
- Un rapporteur sera chargé de faire un compte rendu en plénière de 3 « points clés » ou « remarques » ou « trouvailles ».



3 « points » maximum à présenter

Temps de travail 2

- En plénière
- Durée total de la situation 30'
- Le « rapporteur » de chaque groupe présente les « 3 points »
- Durée de la présentation maximum 5' par collègue

Le « codage » : comment, pourquoi ???

Deux codages à distinguer :

- Premier codage : celui des compétences travaillées en EPS (programmes EPS). L'APSA considérée m'a permis de valider telles compétences
- Deuxième codage : celui des les différents points de chaque domaine du socle

PROGRAMMES EPS

| | Compétences générales |
|---|---|
| <p>CG1-1 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</p> <p>CG1-2 : Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe</p> <p>CG1-3 : Verbaliser les émotions et sensations ressenties</p> <p>CG1-4 : Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne</p> | <p>CG1</p> <p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> |
| <p>CG2-1 : Préparer – planifier – se représenter une action avant de la réaliser</p> <p>CG2-2 : Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace</p> <p>CG2-3 : Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif</p> <p>CG2-4 : Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres.</p> | <p>CG2</p> <p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> |
| <p>CG3-1 : Respecter, construire et faire respecter règles et règlements</p> <p>CG3-2 : Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité</p> <p>CG3-3 : Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat</p> <p>CG3-4 : Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences</p> | <p>CG3</p> <p>Partager des règles, assumer de rôles et des responsabilités</p> |
| <p>CG4-1 : Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.</p> <p>CG4-2 : Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique</p> <p>CG4-3 : Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</p> <p>CG4-4 : Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</p> | <p>CG4</p> <p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> |
| <p>CG5-1 : S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique</p> <p>CG5-2 : Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif</p> <p>CG5-3 : Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive</p> <p>CG5-4 : Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines</p> | <p>CG5</p> <p>S'approprier une culture physique et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain</p> |

SOCLE COMMUN

| Domaines du socle | |
|--|--|
| <p>D1</p> <p>Langages pour penser et communiquer</p> | <p>D1-1 Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit</p> <p>D1-2 Comprendre, s'exprimer en utilisant une langue étrangère et, le cas échéant, une langue régionale</p> <p>D1-3 Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques</p> <p>D1-4 Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps</p> |
| <p>D2</p> <p>Méthodes et outils pour apprendre</p> | <p>D2-1 Organisation du travail personnel</p> <p>D2-2 Coopération et réalisation de projets</p> <p>D2-3 Médias, démarches de recherche et de traitement de l'information</p> <p>D2-4 Outils numériques pour échanger et communiquer</p> |
| <p>D3</p> <p>Formation de la personne et du citoyen</p> | <p>D3-1 Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres</p> <p>D3-2 La règle et le droit</p> <p>D3-3 Réflexion et discernement</p> <p>D3-4 Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative</p> |
| <p>D4</p> <p>Systèmes naturels et systèmes techniques</p> | <p>D4-1 Démarches scientifiques</p> <p>D4-2 Conception, création, réalisation</p> <p>D4-3 Responsabilités individuelles et collectives</p> |
| <p>D5</p> <p>Représentation du monde et de l'activité humaine</p> | <p>D5-1 L'espace et le temps</p> <p>D5-2 Organisations et représentations du monde</p> <p>D5-3 Invention, élaboration, production</p> |

Le « codage » : comment, pourquoi ???

Une fois le « codage EPS » fait, il s'agit d'aller mettre en relation les compétences validées en EPS avec le codage des éléments du socle qui lui correspondent. [S'interroger sur ces liaisons.](#)

Cette mise en relation faite, alors on sera en mesure de montrer et justifier à partir d'éléments précis relatifs aux apprentissages réalisés dans une ou des APSA, le niveau de maîtrise atteint par les élèves dans tel domaine du socle. [Ex](#)

**Socle Commun
Domaines**

QUELS LIENS ???

**Programmes EPS
CG**

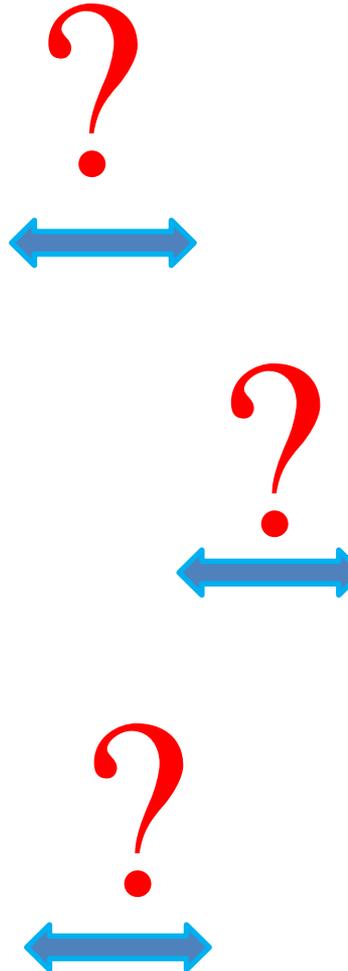
D1-1
D1-2
D1-3
D1-4

D2-1
D2-2
D2-3
D2-4

D3-1
D3-2
D3-3
D3-4

D4-1
D4-2
D4-3

D5-1
D5-2
D5-3



CG1-1
CG1-2
CG1-3
CG1-4

CG2-1
CG2-2
CG2-3
CG2-4

CG3-1
CG3-2
CG3-3
CG3-4

CG4-1
CG4-2
CG4-3
CG4-4

CG5-1
CG5-2
CG5-3
CG5-4

Un exemple de mise en relation

| Domaines du Socle | | Compétences travaillées en EPS |
|--|---|--|
| D1. Les langages pour penser et communiquer | D1-1 Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit | CG1-3 : Verbaliser les émotions et sensations ressenties CG1-4 : Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne |
| | D1-2 Comprendre, s'exprimer en utilisant une langue étrangère et, le cas échéant, une langue régionale | |
| | D1-3 Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques | |
| | D1-4 Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps | CG1-1 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité CG1-2 : Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe |
| D2. Les méthodes et outils pour apprendre | D2-1 Organisation du travail personnel | CG2-1 : Préparer – planifier – se représenter une action avant de la réaliser |
| | D2-2 Coopération et réalisation de projets | CG2-2 : Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace CG2-3 : Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif |
| | D2-3 Médias, démarches de recherche et de traitement de l'information | |
| | D2-4 Outils numériques pour échanger et communiquer | CG2-4 : Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres. |
| D3. La formation de la personne et du citoyen | D3-1 Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres | CG3-2 : Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité CG3-4 : Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences |
| | D3-2 La règle et le droit | CG3-1 : Respecter, construire et faire respecter règles et règlements |
| | D3-3 Réflexion et discernement | |
| | D3-4 Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative | CG3-3 : Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat |
| D4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques | D4-1 Démarches scientifiques | CG4-2 : Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique CG4-3 : Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école |
| | D4-2 Conception, création, réalisation | CG4-1 : Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé. |
| | D4-3 Responsabilités individuelles et collectives | CG4-4 : Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. |
| D5. Les représentations du monde et de l'activité humaine | D5-1 L'espace et le temps | CG5-4 : Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines |
| | D5-2 Organisations et représentations du monde | CG5-2 : Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif |
| | D5-3 Invention, élaboration, production | CG5-1 : S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique CG5-3 : Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive |

Temps de travail 3

- Temps d'échanges entre collègues : groupe de 3 ou 4 maximum (pas nécessairement les mêmes que précédemment)
- Durée totale de la situation : 1h30
- Formaliser une fiche APSA de votre choix en essayant de reprendre toutes les rubriques de la fiche proposée aujourd'hui
- Un rapporteur sera chargé de présenter la production du groupe (support numérique si possible)

En cette fin de journée : choisissez votre smiley.....



voyage-et-liberte.com



BIGSTOCK Image ID: 31814666 @bigstock.com

