ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION ET DE LA FAMILLE
SERVICE DES FORMATIONS POSTOBLIGATOIRES ET DE L'ORIENTATION

PLAN D'ÉTUDE D'ÉTABLISSEMENT CANTONAL NEUCHÂTELOIS (PEEC)

POUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE (EPS) EN FORMATION PROFESSIONNELLE

Vu la loi fédérale du 13 décembre 2002 sur la formation professionnelle (LFPr) Vu l'ordonnance du

23 mai 2012 sur l'encouragement du sport (OESp)

Vu la loi cantonale du 22 février 2005 sur la formation professionnelle (LFP)

Vu le Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale du 24 septembre 2014 (PEC 2014)

Le Service des formations postobligatoires et de l'orientation diffuse le présent PEEC, qui a été élaboré par les enseignant-e-s d'éducation physique et sportive des établissements cantonaux d'enseignement professionnel.

Le présent PEEC a été ratifié par le département de l'éducation et de la famille (DEF) en date du 13 avril 2016

Il entre en vigueur dès le 15 août 2016 et remplace le PEEC entré en vigueur le 1er janvier 2006.

CPNE centre de formation professionnelle neuchâtelois

Objectifs généraux de l'enseignement de l'éducation physique

Conformément à la mission de formation et d'éducation de l'école professionnelle, l'enseignement de l'éducation physique poursuit une double mission pédagogique:

- les personnes en formation doivent être encouragées à acquérir une culture du sport et du mouvement ;
- les personnes en formation doivent être encouragées globalement et durablement dans leur développement à travers le sport et le mouvement.

Les deux aspects de la mission pédagogique ne peuvent pas être appréhendés séparément: l'enseignement de l'éducation physique apporte une contribution particulière précisément dans la mesure où les personnes en formation acquièrent une culture du sport et du mouvement à travers l'activité physique et la réflexion qui l'accompagne, et parce qu'il participe au développement général de leur personnalité sur les plans physique, moteur, cognitif, social et émotionnel.

Afin d'exploiter pleinement un fort potentiel d'interactions, les objectifs de l'enseignement de l'éducation physique et ceux de la formation professionnelle doivent être harmonisés entre eux partout où cela semble judicieux sur le plan pédagogique et réalisable du point de vue pratique.

L'enseignement de l'éducation physique doit encourager les jeunes adultes à pratiquer spontanément une activité sportive par eux-mêmes et sensibiliser à la nécessité d'exercer une activité physique toute la vie durant.

L'enseignement de l'éducation physique doit améliorer la santé et exercer une influence favorable sur le bien-être.

L'enseignement de l'éducation physique doit sensibiliser à l'esprit de groupe et générer une attitude responsable face à la nature.

Champs d'action

La culture du sport et du mouvement s'est développée au fil du temps et elle englobe une incroyable diversité de sports et de formes de mouvement qui rend toute analyse globale difficile. Face à cette évolution et cette variété, il est possible de définir des champs d'action généraux synthétisant les principales caractéristiques de la culture du sport et du mouvement.

- **Jeu** : jouer et découvrir les enjeux
- **Compétition** : accomplir une performance et se mesurer aux autres
- **Expression** : concevoir et présenter
- **Défi** : expérimenter et gagner en assurance
- **Santé** : équilibrer et prévenir

On poursuivra des objectifs tirés de ces champs sur trois niveaux d'exigences croissants : acquisition d'aptitudes fondamentales (1), développement (2) et créativité (3).

Compétences

Dans les différents champs d'action de la culture du sport et du mouvement, les personnes en formation sont confrontées à des exigences complexes et spécifiques. Pour pouvoir y répondre dans leur propre pratique sportive, elles doivent disposer d'une large palette de compétences. Chaque champ d'action nécessite ainsi le développement de compétences disciplinaires et de compétences transversales.

- **Compétences disciplinaires** : Habiletés, connaissances et capacités techniques nécessaires pour agir de manière ciblée
- **Compétences personnelles** : Perception de soi et facteurs permettant le développement de l'identité et l'accomplissement d'actions autonomes
- **Compétences sociales** : Aptitudes sociales nécessaires pour bien cohabiter avec les autres (p. ex. capacité à évoluer en équipe et à communiquer)
- **Compétences méthodologiques** : Capacités à apprendre, s'exercer et s'entraîner de façon autonome nécessaires au développement individuel (p ar ex. comment améliorer ma détente?)

Définition des objectifs pédagogiques en lien avec les compétences

L'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale a pour but que toutes les personnes en formation acquièrent par année scolaire des compétences disciplinaires et transversales dans les cinq champs d'action (jeu, compétition, expression, défi et santé).

Aux fins de satisfaire aux trois niveaux d'exigences dans les compétences recherchées, il est défini pour chaque sport des objectifs pédagogiques permettant à la personne en formation et à l'enseignant-e de trouver, respectivement de donner un sens à l'activité proposée.

Par ailleurs, afin de ne pas rompre le continuum avec l'école obligatoire des liens seront établis avec le PER (plan d'étude romand) corps et mouvement.

Des objectifs spécifiques plus particuliers et propres à la situation de chaque école peuvent être définis au sein de chaque établissement cantonal.
Un groupe de pilotage, formé des responsables de l'éducation physique des centres professionnels, contrôle régulièrement la pertinence de s objectifs et propose les adaptations nécessaires au maintien de la qualité de l'enseignement dans la durée.

Enseignement

Comme le stipule le PEC 2014, les aspects de la signification, de l'individualisation, de la participation, du feed-back, de la réflexion, de l'intégration, de l'ouverture et de la mise en réseau sont décisifs pour atteindre la capacité d'action visée par l'éducation physique. L'enseignement visera donc tout particulièrement à englober ces aspects dans sa réalisation.

Sécurité

Éducation active à la sécurité

En encourageant les capacités physiques et les capacités de coordination ainsi que la perception du corps, l'enseignement de l'éducation physique contribue à diminuer le risque d'accident et à améliorer ainsi la prévention des blessures dans différents domaines de la vie.

Les personnes en formation sont sensibilisées à des conditions d'entraînement sûres. En les responsabilisant et en leur apprenant à gérer les risques, l'enseignement de l'éducation physique contribue à une éducation active des personnes en formation à la sécurité dans tous les domaines de la vie.

Normes d'établissement «sécurité dans l'enseignement de l'éducation physique»

Pendant l'enseignement de l'éducation physique, la sécurité des personnes en formation est de la responsabilité des enseignants qui doivent prendre toutes les mesures nécessaires.

Les écoles professionnelles, respectivement le canton, définissent les directives à appliquer en fonction du sport ou de l'activité physique et réglementent la question de la «sécurité dans l'enseignement de l'éducation physique» à l'aide de normes édictées sous forme d'instructions et de mesures de sécurité, destinées aux enseignants comme aux personnes en formation. L'école se fonde pour cela sur les standards de sécurité existants.

Fiches par disciplines ou activités sportives

Pour les activités proposées, des fiches thématiques définissant les objectifs pédagogiques, les compétences recherchées et les exigences attendus sont réalisées. Elles font partie intégrante du présent PEEC et en constituent le cœur.

Ces fiches pédagogiques peuvent en tout temps être modifiées, améliorées et complétées par d'autres matières propres à augmenter la diversité des leçons auprès des adolescent-e-s et des jeunes adultes. Le groupe de pilotage veillera à la mise à jour régulière de la documentation.

La numérotation des fiches suit la logique des champs d'action :

01 – 19 =	Jouer	**20 – 29** =	Compétition
30 – 39 =	Expression	**40 – 49** =	Défi
50 – 59 =	Santé		

Tableau d'évaluation des objectifs

Chaque enseignant-e d'éducation physique dispose d'un tableau d'évaluation des objectifs lui permettant d'avoir un récapitulatif par classe et par année (voire pour certaines manifestations sportives particulières) lui permettant d'inscrire puis de visionner les différentes activités sportives abordées et l'acquisition de leurs différents objectifs par les personnes en formation, avec en référence les 3 niveaux d'exigence déjà mentionnés.

Ce tableau est concrétisé dans l'ANNEXE 2 du présent PEEC.

Le groupe de pilotage veille à sa mise à jour ainsi qu'à sa diffusion au sein des établissements cantonaux d'enseignement professionnel.

Qualification des personnes en formation

L'art. 54 de l'OESp décrit comme suit la qualification des personnes en formation:

«Les écoles professionnelles veillent à ce que l'éducation physique donne lieu à au moins une qualification des personnes en formation par année scolaire et à ce que celle-ci soit attestée.»

En vertu de cet article, les personnes en formation doivent recevoir, au cours de l'année scolaire, au moins un retour d'informations écrit au sens d'une qualification. Cette évaluation porte sur les cinq champs d'action ainsi que sur les compétences disciplinaires et transversales qui ont été transmises et acquises dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique.

Une note de 1 (moins bonne note) à 6 (meilleure note)[1], avec incrémentation au 0.5, sera portée dans le bulletin de la personne en formation semestriellement. Cette évaluation normative n'est pas certificative et n'entre pas dans le calcul de la moyenne.

Les personnes dispensées de l'enseignement de l'éducation physique, que ce soit en raison d'une contre-indication médicale, de son engagement dans le sport d'élite, ou pour des raisons particulières, seront indifféremment notées dispensées.

Les objectifs à atteindre, figurants sur les fiches, et les comportements à adopter sont préalablement communiqués aux personnes en formation. L'évaluation a comme premier destinataire l'apprenant et vise à clarifier ses acquis, mais aussi sa manière d'apprendre, d'agir et de progresser. Subsidiairement, l'évaluation garantit à l'institution que la personne en formation a travaillée et acquise les compétences recherchées.

[1] 6 : très bon, qualitativement et quantitativement 5 : bon,
répondant bien aux objectifs
4 : satisfaisant aux exigences minimales 3 :
faible, incomplet
2 : très faible
1 : non execute

En fonction du type de formation, de l'effectif et de l'hétérogénéité du groupe classe, ainsi que des conditions (installations, fréquence et nombre des leçons), l'enseignant doit disposer d'une large marge d'appréciation pour choisir les critères d'évaluations les plus appropriés.

Les écoles conservant leur spécificité, elles mettent l'accent sur les axes qu'elles souhaitent privilégier, ceci en appréciant les attentes des acteurs sociaux, des apprenti-e-s. Généralement, une attitude positive vis-à-vis de l'activité physique, le respect des autres et un comportement digne, ainsi qu'une conscience aigüe des apports en termes de santé, sont des compétences transversales à privilégier.

Qualité

Les exigences qualitatives auxquelles sont soumises l'enseignement de l'éducation physique imposent les deux principes suivants:

- L'éducation physique en tant que branche doit être intégrée au système global de gestion de la qualité de l'établissement (voir annexe) et
- Le PEEC Education physique doit être révisé et amélioré régulièrement

PEEc 2016 Tableau des objectifs EPS

Année: 2016-2017

Classe:

		1x	2x	3x	Objectifs	FONDAMENTAL						DEVELOPPEMENT						CRÉATIVITÉ					
						1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6
1	Basketball				JOUER																		
2	Football																						
3	Handball																						
4	4B Badminton																						
	4T Tennis																						
	4S Autre sport renvoi																						
5	Tchoukball																						
6	Unihockey																						
7	Volleyball																						
8	New Games (préciser)																						
	Intercross/Baseball/Kinball																						
	Frisbee/Rugby/Touch football																						
9	Arbitrer autoarbitrer																						
10	Jeux de coopération																						
20	Athlétisme courses				COMPÉTITION																		
21	Sports de combat																						
22	Course d'orientation (CO)																						
30	Musique et mouvement				EXPRESSION																		
31	Jonglerie																						
32	Plongeon																						
40	Mise en train				SANTE																		
41	Relaxation																						
42	Renforcement musculaire																						
43	Cardio-vasculaire																						
44	Natation																						
45	VTT																						
50	Défi				DÉFI																		
51	Gymnastique																						
52	Escalade																						
53	Engins à roulettes																						
54	Sports de glace																						
55	Sports d'hiver																						
56	Sports lacustre																						
57	Parkour																						

Légende:

/ < 50% ACCOMPLI

O PAS ABORDE

X > 80% ACCOMPLI

! PROBLEME

Qualification - Evaluation EPS - Modalités

Art 1	*Base*	L'évaluation se base essentiellement sur l'acquisition des objectifs et des compétences définis dans le PEEC 2016 (plan d'étude d'établissement cantonal).
Art 2	*Information*	Les personnes en formation sont régulièrement informées sur les objectifs à atteindre et les compétences à acquérir.
Art 3	*Evaluation formative*	L'évaluation est principalement formative et se déroule tout au long de la leçon.
Art 4	*Evaluation sommative*	Une évaluation *sommative*, sous forme de notes de 1 à 6 au demi, est inscrite dans les bulletins semestriels et annuels. Elle informe la personne en formation, ses parents, les formateurs et les enseignants de la situation de l'élève par rapport aux objectifs fixés.
	a	La personne en formation qui atteint la totalité des objectifs et dont les compétences requises sont toutes avérées, obtient l'évaluation maximale de 6.
	b	Celle qui généralement n'atteint pas les objectifs et dont les compétences sont trop lacunaires obtient une note en dessous de 4, qui est la limite pour être suffisant.
	c	Celle qui est dispensée pour des raisons particulières en tant que sportif-ve d'élite ou médicales est notée dispensée – DI.
Art 5	*Taux de fréquentation*	L'évaluation tient également compte de l'assiduité des élèves. Un absentéisme au cours supérieur à 30% entraîne ipso facto une note insuffisante. Dans le calcul de ce taux, il n'est pas tenu compte des absences dues à des blessures certifiées médicalement, à des stages ou à d'autres circonstances dûment motivées (examens par exemple).
Art 6	*Progression régression*	Il est tenu compte dans l'évaluation de la progression de la personne en formation. On tient compte d'une amélioration ou d'une régression dans l'emploi des compétences recherchées.
Art 7	*Moyenne annuelle*	La moyenne annuelle est fixée en tenant compte des évaluations semestrielles, de la progression et de l'assiduité. Si le taux de fréquentation est insuffisant au premier semestre, mais suffisant au second, la personne en formation est évaluée, mais il est tenu compte de son manque d'assiduité au 1er semestre (note maximum 5). Si le taux de fréquentation est insuffisant au second semestre, mais globalement suffisant sur l'ensemble de l'année, la personne en formation est évaluée, mais il est tenu compte de son manque d'assiduité en général et de la régression (note maximum 4.5) Si le taux est globalement insuffisant, la personne en formation est évaluée, mais son absentéisme impliquera une note insuffisante (maximum 3.5)
Art 8	*Entrée en vigueur*	Les présentes modalités entrent en vigueur pour l'année scolaire 2016-2017.

PEEC 2016

Plan d'étude d'établissement cantonal NE

Formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Table des matières

1 basketball 10
2 football 11
3 handball 12
4 badminton – tennis Speedminton – Tennis de table - Goba 13
5 tchoukball 14
6 unihockey 15
7 volleyball 16
8 new-games Intercross – Baseball – Rugby – Kinball Ultimate frisbee – Flag & touch football 17
9 arbitrer auto-arbitrer 18
10 jeux de coopération 19
20 athlétisme Courir – sauter - lancer 20
22 course d'orientation 22
30 musique et mouvement 23
31 jonglerie 24
32 plongeon 25
40 mise en train (MT) 26
41 relaxation 27
42 renforcement musculaire 28
43 entraînement cardio-vasculaire 29
44 natation 30
45 VTT 31
50 équilibre 32
51 gymnastique 33
52 escalade 34
53 engins à roulettes Roller – Trottinette - Skate 35
54 sports de glace Patinage – hockey sur glace 36
55 sports d'hiver Ski – Snowboard – Télémark Ski de fond – raquettes à neige 37
56 sports lacustres Planche à voile – Voile Stand up paddle – Canoë 38
57 parkour 39

Champ d'action JOUER	**1 basketball**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer	Disciplinaires
	2. Connaître et exercer les 3 mouvements de base du basket : le dribble, la passe et le tir	Disciplinaires
	3. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon, marquage, démarquage ; favoriser le jeu collectif	Méthodologiques
	4. Dans le jeu, faire participer les 4 autres équipiers (collectif)	Sociales
	5. Jouer en s'auto arbitrant, ceci en évitant les conflits et en appliquant des règles simplifiées (street-basket)	Sociales et méthodologiques
2 Développement	1. Connaître et exercer d'autres mouvements plus techniques (pied de pivot, arrêt un ou deux temps, tir en extension, tir en foulée, etc.)	Disciplinaires
	2. Jouer en s'auto arbitrant, ceci en évitant les conflits et en appliquant les règles du basket	Sociales et personnelles
	3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone et individuelle)	Méthodologiques
3 Créativité	1. Arbitrer dans sa classe	Personnelles
	2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles	Personnelles et sociales
	3. Organiser un tournoi ou une rencontre	Méthodologiques et sociales

Champ d'action JOUER	**2 football**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer	Disciplinaires
	2. Acquérir les mouvements de base tels que la conduite de balle, la passe, l'amorti et le tir	Disciplinaires
	3. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon, marquage, démarquage ; favoriser le jeu collectif	Méthodologiques
	4. Maintenir l'aspect ludique par différents petits jeux (autres buts, terrains, ballons...)	Sociales
	5. Jouer en s'auto arbitrant, ceci en évitant les conflits et en appliquant des règles simplifiées	Sociales et méthodologiques
2 Développement	1. Améliorer les gestes techniques comme le dribble, la passe aérienne, employer ses deux pieds, tir du coup de pied, jouer de la tête et jonglage (futnet)	Disciplinaires Sociales et personnelles
	2. Tactiquement se positionner sur le terrain	Méthodologiques
	3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone et individuelle)	
3 Créativité	1. Améliorer la motricité et la coordination générale (reprise de volée, bicyclette, etc.)	Disciplinaire
	2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles	Personnelles et sociales
	3. Organiser un tournoi ou une rencontre	Méthodologiques et sociales

Champ d'action JOUER	**3 handball**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer	Disciplinaires
	2. Connaître et exercer les 2 mouvements de base du handball : la passe, le tir et le dribble	Disciplinaires
	3. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon, marquage, démarquage ; favoriser le jeu collectif	Méthodologiques
	4. Maintenir l'aspect ludique par différents petits jeux (autres buts, terrains, ballons...)	Sociales
	5. Laisser à l'élève ses propres possibilités de création pour la passe et le tir	Sociales et méthodologiques
2 Développement	1. Introduire progressivement la tactique de jeu au niveau des apprenants (es) par une approche ludique (balle au banc, balle au roi, balle au cerceau…)	Disciplinaires
	2. Développer les capacités physiologiques ; accoutumance à l'effort alterné et capacité de répétition	Disciplinaires et personnelles
	3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone et individuelle)	Méthodologiques
	4. Feintes	
3 Créativité	1. Connaître et gérer les gestes d'une défense combative, mais non agressive	Disciplinaire et personnelles
	2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles	Personnelles et sociales
	3. Organiser un tournoi ou une rencontre	Méthodologiques et sociales

Champ d'action JOUER	**4 badminton – tennis** Speedminton – Tennis de table - Goba	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Tennis : jouer avec un partenaire 2. Badminton : passer du « jeu du volant » au badminton 3. Exercer la technique de base (prise, coup droit, revers, service, volée) 4. Exercer et jouer de manière variée (long/court, haut/bas, lent/vite) avec la technique de base 5. Jouer des parties amicales avec des règles adaptées au niveau de chacun	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques Sociales et personnelles
2 Développement	1. Jouer contre un partenaire 2. Améliorer et perfectionner les coups de base (prise, coup droit, revers, service, volée) 3. Se placer et se déplacer sur le terrain (incidences tactiques et techniques) 4. Connaître et appliquer les règles du jeu de simple 5. Se conseiller et se corriger entre apprenants → partenariat	Personnelles et sociales Disciplinaires Méthodologiques Méthodologiques Sociales et personnelles
3 Créativité	1. Introduire et perfectionner les coups à effet (lift, slice, drops, etc.) 2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles 3. Connaître et appliquer les règles du double	Disciplinaires Personnelles et sociales Méthodologiques et sociales

Champ d'action JOUER	**5 tchoukball**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Expérimenter plusieurs manières de tirer au cadre de renvoi (cadre)	Disciplinaires
	3. Se placer dans la trajectoire du rebond pour défendre	Méthodologiques
	4. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon (attaque)	Personnelles et sociales
	5. Se placer efficacement sur le terrain en défense (tactique simple)	Sociales et méthodologiques
	6. Avoir confiance en soi dans les trois phases de jeu (passe – tir – défense)	Personnelles
2 Développement	1. Adapter le tir afin de tomber dans une zone déterminée	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Adapter son tir à la position de la défense	Disciplinaires
	3. Varier les prises d'élan pour tirer	Disciplinaires
	4. Améliorer la défense individuelle à la zone (bloquer ou dévier)	Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	1. Exercer les tirs avec prise de balle dans le mouvement ou en l'air	Disciplinaires
	2. Entraîner la défense par bloc (à 2 et à 3 à la première zone et à 1 ou 2 à la deuxième zone)	Sociales et personnelles
	3. Arbitrer une rencontre scolaire	Méthodologiques et sociales

Champ d'action JOUER	**6 unihockey**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Acquérir les techniques de base du maniement de la crosse : conduite de balle / passes coup droit et revers	Disciplinaires
	2. Petits jeux : jeux des 10 passes/estafettes/slalom	Disciplinaires et sociales
	3. Respecter les consignes de sécurité et les règles de jeu relatives à la technique individuelle	Méthodologiques
	4. Exercice de tir au goal seul, ou contre un défenseur sans canne ; tir suite à une passe	Disciplinaires
	5. Concours de vitesse et d'agilité ; petits parcours individuels et par deux	Disciplinaires
	6. Vivre le unihockey dans des formes simples de jeu	Sociales et méthodologiques
2 Développement	1. Respecter l'autre	Sociales
	2. Développement de la triangulation à 3 contre 1, idem avec tir sur le gardien	Disciplinaires et sociales
	3. Développer le jeu en mouvement ; la passe et le tir 2 contre 1 et 2 contre 2	Méthodologiques et disciplinaires
	4. Exercer les notions de placement sur le terrain	Méthodologiques
3 Créativité	1. Améliorer le collectif : but sur rebond, contre-attaque	Disciplinaires et sociales
	2. Tactique, apprendre à défendre et attaquer	Méthodologiques et sociales
	3. Participer à des manifestations interscolaires ou interclasses	Personnelles et sociales

Champ d'action JOUER	**7 volleyball**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les règles du jeu de base	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Connaître et exercer les éléments du jeu et la technique de base (passe à deux mains, manchette, service « tennis » et par le bas, réception, etc.)	Disciplinaires
	3. Coopérer avec son ou ses partenaires (petits matchs 2-2…6-6)	Sociales
	4. Respecter les coéquipiers, les adversaires et les décisions des arbitres	Sociales
2 Développement	1. Perfectionner les techniques de base et introduire de nouveaux éléments (attaque sur passe haute, défense, bloc à 1 ou 2, etc.)	Disciplinaires
	2. Développer le système collectif par le jeu 6-6	Sociales et méthodologiques
3 Créativité	1. Connaître des règles plus détaillées et les spécialisations des joueurs (ses) ; passe, centre, aile, libéro	Méthodologiques et disciplinaires
	2. Découvrir et exercer les gestes techniques spécialisés (service flottant et smashé, attaque courte, plongeons, roulades, etc.)	Méthodologiques et disciplinaires
	3. Entraîner un système de jeu (position, pénétration, etc.)	Personnelles et disciplinaires
	4. Participer à des tournois inter-écoles	Méthodologiques et sociales

Champ d'action JOUER	**8 new-games** Intercross – Baseball – Rugby – Kinball Ultimate frisbee – Flag & touch football	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Lancer et recevoir dans le cadre de jeux disposant « d'engins » différents 2. Découvrir et appliquer les règles des « new Games » avec des petits jeux d'introductions 3. Intégrer de nouvelles formes de jeux avec leurs aspects techniques et tactiques 4. Développer le jeu collectif en intégrant le plus possible l'ensemble des joueurs/joueuses 5. Gérer ses émotions et éviter toutes formes de brutalité dans les contacts	Disciplinaires Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires Sociales Personnelles
2 Développement	1. Parfaire les techniques particulières comme feintes, passes particulières, trajectoires de course, couverture défensive et tirs variés 2. Augmenter l'intensité de jeu (vitesse – grandeur des terrains – nombre de joueuses –joueurs) 3. Développer et mettre en pratique différentes stratégies offensives et défensives	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	1. Auto-arbitrer des rencontres dans les « New Games » 2. Jouer des rencontres « officielles » dans le cadre de tournoi inter-écoles	Sociales, personnelles et disciplinaire Sociales et personnelles

Champ d'action JOUER	**9 arbitrer auto-arbitrer**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les règles principales des sports traditionnellement pratiqués à l'école[1] 2. Appliquer les règles fixées 3. Respecter les décisions 4. Pratiquer l'auto-arbitrage sans transgresser les règles	Disciplinaires Disciplinaires et personnelles Personnelles Disciplinaires, personnelles et sociales [1] *Football – Volley-ball – Basket-ball – Unihockey – Badminton en simple et double*
2 Développement	1. Pouvoir faire le décompte des points lors de petites rencontres auto-arbitrées 2. Connaître les règles principales des nouveaux sports pratiqués à l'école[2]	Personnelles, disciplinaires Disciplinaires [2] *Tchoukball – Rugby – Ultimate – Intercross – Baseball – Tennis – etc.*
3 Créativité	1. Appliquer les règles principales des jeux pratiqués à l'école 2. Imposer une décision d'arbitrage 3. Être capable d'auto-évaluer son arbitrage 4. Évaluer l'arbitrage d'un (e) camarade dans un esprit constructif (formatif) 5. Mettre en perspective le respect des règles de jeu et de ses « applications » dans la vie quotidienne 6. Connaître les règles détaillées d'un ou plusieurs afin d'arbitrer jeux pour arbitrer des rencontres scolaires, des tournois interclasses ou inter-écoles	Disciplinaires, personnelles Personnelles Personnelles Méthodologiques et sociales Sociales Méthodologiques

Champ d'action JOUER	**10 jeux de coopération**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Niveau « découverte » : laisser jouer sans trop de consignes tactiques	Disciplinaires, sociales
	2. Suivre les règles, respecter les décisions de l'arbitre	Disciplinaires, personnelles
	3. Favoriser la participation avec les 2 éléments les plus appréciés des apprenants « le plaisir et l'action »	Méthodologiques
	4. Aider un partenaire, aider une personne sans affinités particulières ; aider quelqu'un du sexe opposé	Personnelles, sociales
	5. Ne pas se froisser lors d'un échec ou lorsque notre équipe perd (être bon perdant)	Personnelles, sociales
	6. Faire de son mieux ; se donner à 100% ; ne pas abandonner	Personnelles, sociales
2 Développement	1. Niveau perfectionnement : au travers de consignes précises, développer les objectifs pédagogiques	Méthodologiques et disciplinaires
	2. Valoriser l'esprit d'équipe plutôt que la victoire	Sociales
	3. Développer la conscience et la notion de groupe	Sociales
	4. Appliquer, prendre conscience des stratégies pour faire gagner le groupe parfois au détriment de l'individualité	Disciplinaires, sociales
	5. Ne jamais se dévaloriser, se rabaisser, encourager les autres	Sociales et personnelles
3 Créativité	1. Application dans les jeux classiques :	Méthodologiques
	2. Vivre des éléments des jeux classiques dans ces jeux de coopération. Exemple : utilisation du dribble du basket dans le jeu «Les prisonniers »	Méthodologiques

Champ d'action COMPÉTITION	**20 athlétisme** **Courir – sauter - lancer**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Apprendre et découvrir les bienfaits de la course pour la santé	Personnelles et disciplinaires
	2. Entraîner l'endurance moyenne et courte durée de façon attractive	Personnelles et méthodologiques
	3. Entraîner le sprint court	Disciplinaires
	4. Connaître et exercer la tenue et le placement des engins (ballon lourd, poids, disque, javelot)	Disciplinaires
	5. Entraîner et connaître les techniques de lancer sans élan (ballon lourd, poids, disque, javelot)	Disciplinaires
	6. Entraîner la vitesse d'élan, la détente et l'habilité au saut, sous forme d'ateliers	Personnelles et méthodologiques
	7. Exercer les techniques élémentaires des sauts (hauteur, longueur)	Personnelles et disciplinaires
2 Développement	1. Entraîner la course avec haies	Disciplinaires
	2. Effectuer des courses de relais sous forme de navettes, estafette 4x80m)	Sociales et disciplinaires
	3. Exercer le lancer du javelot avec 3 pas d'élan (blocage)	Disciplinaires
	4. Entraîner le lancer du poids avec mise en action	Disciplinaires
	5. Entraîner et savoir prendre ses marques sur une courte prise d'élan	Méthodologiques et disciplinaires
	6. Perfectionner la technique pour les sauts (hauteur, longueur)	Personnelles et méthodologiques
3 Créativité	1. Améliorer la technique de course à l'aide d'un camarade ou de la vidéo	Méthodologiques et sociales
	2. Perfectionnement des lancers à l'aide d'un camarade ou de médias	Méthodologiques et sociales
	3. Participer à l'organisation d'un concours	Méthodologiques et sociales

Champ d'action COMPÉTITION	**21 sports de combat** **Judo – self-défense - lutte**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Respecter et appliquer les rituels traditionnels propres à ces disciplines sportives	Disciplinaires et personnelles Personnelles et sociales
	2. Pratiquer dans un état d'esprit de respect et coopérer avec ses partenaires	
	3. Apprendre à chuter et connaître les principes de combat au sol	Disciplinaires et personnelles
	4. Apprendre les techniques de retournement dans le combat au sol ainsi que les formes élémentaires de combat debout	Disciplinaires et personnelles
	5. Apprendre les premières techniques de self défense	Disciplinaires
2 Développement	1. Perfectionner les chutes et contrôler son partenaire lors de projection	Disciplinaires et personnelles
	2. Apprendre et pratiquer les techniques de combat debout	Disciplinaires et personnelles
	3. Connaître les règles d'arbitrage et arbitrer un combat	Méthodologiques
	4. Pratiquer des formes simples de combat debout	Disciplinaires et personnelles
3 Créativité	1. Apprendre et pratiquer des combats debout (randori)	Disciplinaires et personnelles
	2. Perfectionner des techniques (uchi komi) et apprendre les étranglements et clés de bras dans le combat au sol	Méthodologique et disciplinaires
	3. Passage de ceinture(s), participer à un tournoi inter-école	Personnelles et sociales

Champ d'action COMPÉTITION	**22 course d'orientation**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Apprendre à lire différentes cartes topographiques /carte dessinée	Disciplinaires
	2. Apprendre à s'orienter grâce à différentes cartes (1 :25000/1 :10000/1 :5000 /,etc.)	Disciplinaires
	3. Être capable de se repérer sur la carte en utilisant les différentes informations : chemins/ forêt/clairière/ pierre, etc. lors d'un parcours en groupe. → orienter sa carte à chaque croisement, etc.	Disciplinaires
	4. CO sprint duel ou forme simple	Personnelles et disciplinaires
	5. Être capable d'adapter son rythme de course à l'activité proposée (courte/longue/ terrain/,etc.)	Personnelles et disciplinaires
	6. Entraîner différents rythmes de course et temps de course afin d'améliorer sa condition physique.	Personnelles et disciplinaires
	7. Donner le meilleur de soi pour réaliser une course d'orientation (compétition) avec un partenaire.	Sociales disciplinaires et personnelles
2 Développement	1. Entraîner l'endurance extensive et intensive	Personnelles, méthodologiques
	2. Être capable d'aller poser un poste de manière précise pour ses camarades.	Disciplinaires et personnelles
	3. Mémoriser un poste (ou plus) et aller le chercher sans carte.	Disciplinaires et personnelles
	4. Reconnaître les vrais postes des faux postes (CO avec « une forêt de poste »)	Disciplinaires
	5. Participer à une compétition organisée par l'enseignant (chaque élève court pour lui avec pénalités de temps pour les erreurs commises)	Personnelles et disciplinaires
3 Créativité	1. Améliorer la technique de course à l'aide d'un camarade ou de la vidéo	Méthodologiques et personnelles
	2. Améliorer sa lecture de carte en utilisant les courbes de niveau	Personnelles et disciplinaires
	3. Participer à différents types de CO : carte, photo CO, itinéraire à suivre sur carte.	Personnelles
	4. Créer un parcours de CO pour ses camarades	Personnelles, méthodologiques et disciplinaires

Champ d'action EXPRESSION	**30 musique et mouvement**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître et être sensible aux différents temps musicaux a. Écouter et être capable de percevoir le rythme de la musique (tempo) b. Rechercher les phrases musicales (1 phrase = 32 temps)	Disciplinaires
	2. Connaître et expérimenter sur un rythme imposé (musique) les différents pas de base	Méthodologiques
	3. Maîtriser « l'effet miroir » (prof – élève)	Personnelles et disciplinaires
2 Développement	1. Vivre des chorégraphies en musique afin de travailler sur un rythme imposé.	Disciplinaires
	2. Ajouter des mouvements de bras à des suites de pas simples.	Méthodologiques
	3. Maîtriser une chorégraphie simple.	Disciplinaires
	4. Créer soi-même une chorégraphie simple en choisissant par exemple maximum 4 pas d'aérobic.	Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	1. Pouvoir enseigner une chorégraphie au reste de la classe	Méthodologiques et sociales
	2. Participer à des productions, spectacles de fin d'année ou vidéos	Personnelles et sociales

Champ d'action EXPRESSION	**31 jonglerie**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Lancer et recevoir des balles et engins en créant des variantes (différentes parties du corps, amorti, sous la jambe, etc.)	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Passer une balle d'une main à l'autre de gauche à droite et inversement avec une trajectoire régulière et un rythme constant	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Jongler avec 2 balles d'une main à l'autre avec trajectoire et rythme régulier	Disciplinaires et méthodologiques
	4. Persévérer dans l'apprentissage du jonglage avec trois balles (avec condition facilitée si nécessaire)	Méthodologiques et personnelles
	5. Expérimenter les différents engins de jonglerie (assiette, diabolo, devil stick, anneaux, massues, etc.)	Méthodologiques
2 Développement	1. Jongler et varier avec deux balles dans une main à gauche comme à droite	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Jongler avec d'autres engins (foulards, anneaux, massues, différentes grandeurs et engins)	Méthodologiques
	3. Travailler différentes figures avec les engins de jonglerie (assiette, diabolo, devil stick, etc.)	Méthodologiques
	4. Introduction au « passing » (à partenaire)	Méthodologiques et sociales
3 Créativité	1. Augmenter la difficulté en ajoutant des situations d'équilibre (monocycle, pédalo, planche sur tuyau, etc.)	Méthodologiques et personnelles
	2. Préparer un petit spectacle à l'intention de ses camarades (chorégraphie et maîtrise des gestes et des enchaînements)	Personnelles et sociales

Champ d'action EXPRESSION	**32 plongeon**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Développer le tonus musculaire et la tenue par différents ex. au bord du bassin ; ceinture pelvienne et scapulaire	Disciplinaires et personnelles
	2. Chandelle avant depuis le bord ou le plot de départ ; chute avant, puis avec ½ tour	Disciplinaires et personnelles
	3. Apprentissage des pas d'élan au bord du bassin (3-4)	Disciplinaires
	4. Respecter les consignes de sécurité (par rapport à l'enseignement en groupe)	Sociales
	5. Maîtriser son corps en phase aérienne en position groupée et carpée ; sans et avec élan	Disciplinaires et personnelles
	6. Capacité à s'orienter lors du plongeon ordinaire avant groupé et carpé	Personnelles
2 Développement	1. Parvenir à gérer ses émotions en exécutant ces exercices à 3 mètres	Disciplinaires et personnelles
	2. Idem lors de rotations en avant à 1 mètre	Disciplinaires et personnelles
	3. Chandelle arrière à 1 et 3 mètres	Disciplinaires et personnelles
	4. Rotation arrière à 1 mètre	Disciplinaires et personnelles
	5. Maîtrise des pas d'élan à 1 mètre	Disciplinaires
3 Créativité	1. Être capable d'exécuter une rotation en avant suite à des pas d'élan corrects	Disciplinaires et personnelles
	2. Idem en périlleux et demi en avant à 1 mètre puis à 3 mètres	Disciplinaires et personnelles
	3. Gestion de la peur (adrénaline) et technique à 5 et 7.5 mètres	Disciplinaires et personnelles

Champ d'action Santé	**40 mise en train (MT)**	

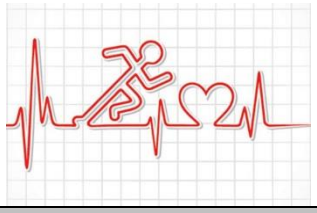
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître l'utilité et les effets d'une MT sur l'organisme	Disciplinaires
	2. Connaître la démarche progressive à suivre lors d'une MT a. Travail cardio-vasculaire b. Assouplissement articulaire c. Étirement musculaire d. Renforcement musculaire e. Augmenter l'intensité CV	Disciplinaires Méthodologiques
	3. Connaître et pratiquer correctement des exercices pour suivre la démarche progressive d'une MT.	Méthodologiques
	4. Pratiquer des MT dans différents sports avec des exercices et le matériel spécifiques à ceux-ci	
2 Développement	1. Pratiquer une MT par l'intermédiaire d'un jeu de façon « progressive »	Méthodologiques
	2. Être capable de faire soi-même la MT correspondant à l'activité physique que l'on va pratiquer	Personnelles
	3. Vivre des MT en musique afin de travailler sur un rythme imposé	Méthodologiques et disciplinaires
	4. Pratiquer des MT pendant lesquelles chacun participe en montrant et en expliquant un ou plusieurs exercices (reformuler l'acquis en réfléchissant ensemble)	Méthodologiques et sociales
3 Créativité	1. Pouvoir donner une MT au reste de la classe	Méthodologiques et sociales

Champ d'action Santé	**41 relaxation**	

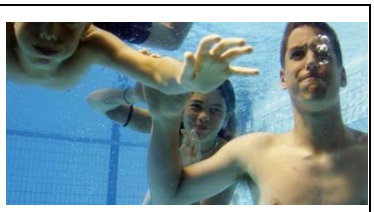
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les effets de la relaxation sur son corps (bien-être / anti-stress)	Disciplinaires
	2. Être sensibilisé grâce à certains exercices de relaxation à prendre conscience de son corps. (connaître ses déficits et ses forces au niveau physique) -> tonus musculaire (ex. de contraction et de décontraction)	Personnelles
	3. Découvrir et appliquer la relaxation respiratoire (inspiration expiration profonde, rôle du diaphragme)	Personnelles et disciplinaires
	4. Prendre conscience de la différence entre un muscle contracté et un muscle détendu grâce à la relaxation musculaire progressive	Méthodologiques
2 Développement	1. Essayer d'exercer ces techniques de manière autonome	Méthodologiques
	2. Gérer et prendre conscience de sa décontraction, appel à la visualisation mentale en introduisant des images positives (mouvements/figures)	Personnelles
	3. Faire accéder l'élève à un niveau de conscience entre la veille et le sommeil (utiliser un ton de voix neutre et régulier propice à un état de relâchement ou de la musique)	Méthodologiques
3 Créativité	1. Expérimenter d'autres méthodes de relaxation (elles tendent toutes à permettre le contrôle de la musculation volontaire)	Méthodologiques
	2. Training autogène	Personnelles
	3. « Musicothérapie » □ processus de visualisation grâce à un contexte musical, etc.	Personnelles

Champ d'action Santé	**42 renforcement musculaire**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les effets du RM sur sa santé, ses performances sportives et son apparence physique	Disciplinaires
	2. Connaître les grands groupes de muscles de son corps (dos, paroi abdominale, bras, jambes)	Disciplinaires
	3. Être sensibilisé aux divers problèmes de santé dus à des faiblesses musculaires	Disciplinaires
	4. Prendre conscience des éventuels besoins en RM de son propre corps.	Personnelles
	5. Découvrir et appliquer divers exercices pour améliorer ses déficits musculaires ou déséquilibres musculaires	Méthodologiques et personnelles
	6. Pratiquer des exercices de RM sous diverses formes (avec le poids de son corps, avec un autre élève, de façon isométrique, selon un rythme imposé, etc.)	Méthodologiques et sociales
2 Développement	1. Connaître la complémentarité indispensable entre RM et étirements	Disciplinaires
	2. Connaître et pratiquer des exercices d'étirement correspondant aux exercices de RM	Méthodologiques
	3. Connaître l'influence des 4 groupes musculaires (ischio-abdo-quadriceps-lombaires) sur le positionnement du bassin donc de la colonne vertébrale	Disciplinaires
	4. Connaître et pratiquer des exercices de RM et des étirements agissant sur le positionnement du bassin	Méthodologiques
3 Créativité	1. Connaître et appliquer des exercices de RM avec charges (haltères)	Disciplinaires
	2. Connaître et exercer le RM selon des rythmes et des séries qui varient (pyramide, lourd, léger, vite, lent, négatif, etc.)	Méthodologiques
	3. Connaître et exercer le RM spécifique à une activité sportive	Méthodologiques

Champ d'action Santé	**43 entraînement cardio-vasculaire**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les bienfaits de l'entraînement cardio-vasculaire	Disciplinaires
	2. Savoir prendre sa fréquence cardiaque (FC)	Disciplinaires
	3. Connaître et comprendre la relation intensité/FC	Disciplinaires
	4. Être capable de fournir un effort en endurance dans les disciplines suivantes : a. Course à pied (courir 1.5 x son âge en minute) b. Roller (patiner 2 x son âge en minutes) c. Vélo (pédaler 2 x son âge en minutes) d. Natation (nager 1 x son âge en minutes)	Méthodologiques et personnelles
2 Développement	1. Comprendre et être capable d'utiliser les notions de fréquence cardiaque maximale (FCM) a. de zone d'endurance (65% à 79% de FCM) b. de résistance douce (80% à 90% de FCM) c. de résistance dure VMA (91% à 100% de FCM) d. seuil aérobie/anaérobie	Disciplinaires
	2. Vivre l'endurance dans les différentes zones d'intensité	Méthodologiques
	3. Acquérir une pratique autonome	Personnelles
3 Créativité	1. Participer à des compétitions scolaires et extrascolaires	Sociales et personnelles
	2. Participer à des compétitions multisports (triathlon, run and bike, duathlon, raids)	Sociales et personnelles

Champ d'action Santé	**44 natation**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les risques et respecter les règles liées à la natation et aux équipements utilisés à la piscine	Disciplinaires et personnelles
	2. Avoir du plaisir d'être dans l'élément « eau »	Personnelles
	3. Test du « savoir-nager[1] »	Disciplinaires
	4. Jouer avec des accessoires (planches, pull boy, assiettes, tapis, etc.)	Disciplinaires et sociales
	5. Maîtriser ses émotions	Personnelles
	[1] *L'enchaînement suivant : un plongeon ou saut suivi d'un parcours de 50 m de nage, en eau profonde, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position) suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur environ.*	
2 Développement	1. Nager 300 m sans s'arrêter	Disciplinaires
	2. Acquérir les mouvements efficaces de base du crawl ou de la brasse	Disciplinaires
	3. Maîtriser la respiration, utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de l'expiration sous l'eau	Méthodologiques et personnelles
	4. Aider, corriger, encourager son camarade	Sociales et personnelles
3 Créativité	1. Apprendre les techniques des autres nages, brasse, dauphin, dos crawlé...	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Améliorer sa technique (appuis et glisse)	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Travailler son endurance et sa résistance	Méthodologiques et personnelles
	4. Participer à des rencontres inter-écoles ou cantonales (traversée du lac)	Sociales et personnelles
	5. Sensibiliser aux autres sports aquatiques, palmes et masque, kitesurf, paddle, ...	Disciplinaires et méthodologiques

Champ d'action Santé	**45 VTT**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Savoir régler correctement son VTT	Disciplinaires
	2. Se servir des vitesses de façon optimale	Disciplinaires
	3. Utiliser les freins correctement	Disciplinaires
	4. Gérer son équilibre	Disciplinaires et personnelles
	5. Rouler à plat sur chemins et sentiers	Personnelles
	6. Respecter les règles de la circulation	Disciplinaires
	7. Gérer son effort lors d'une sortie de 45 minutes	Personnelles
2 Développement	1. Utiliser différentes techniques pour monter et descendre du VTT	Disciplinaires
	2. Anticiper les changements rapport-vitesse avant les obstacles	Disciplinaires
	3. Rouler sur un terrain accidenté	Disciplinaires
	4. Passer des obstacles jambes tendues sans être assis sur la selle	Disciplinaires et personnelles Personnelles
	5. Aborder une descente technique	Méthodologiques
	6. Planifier une sortie en VTT	Méthodologiques
	7. Changer une roue après crevaison	Disciplinaires
3 Créativité	1. Participer à des compétitions scolaires et extrascolaires	Sociales et personnelles
	2. Participer à des compétitions multisports (triathlon, run and bike, duathlon, raids)	Sociales et personnelles
	3. Essayer d'autres disciplines du VTT (Cross-Country, descente, enduro, trial, …)	Personnelles

Champ d'action DÉFI	**50 équilibre**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Expérimenter les quatre sortes d'équilibre (statique – cinétique – rotatoire – aérien) [1]	Méthodologiques et personnelles
	2. Tenir en équilibre sur des éléments à différentes hauteurs (vertige et peur)	Personnelles
	3. Se déplacer sur différents agrès en avant, en arrière et de côté	Disciplinaires
	4. Tenir en équilibre et se déplacer sur la slackline	Méthodologiques et personnelles
	5. Expérimenter l'absence d'un des trois instruments de l'équilibre (l'appareil vestibulaire – la vue – la proprioception) dans le maintien de l'équilibre [1]	Méthodologiques et personnelles
	6. Tenir différents objets en équilibre (bâton, canne unihockey, ballon, raquette, intercrosse, etc.)	Disciplinaires
2 Développement	1. Varier les situations dans les situations d'équilibre (agrès, équilibre précaire, hauteur, Slackline, monocycle, parkour, etc.)	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Travailler les rotations (vrille et salto) et ses sauts (mini-trampoline, tir en suspension, attaque en volley, en tchoukball, en handball).	Disciplinaires
	3. Transferts dans les différents sports où l'équilibre joue un rôle important (ski, roller, plongée, plongeon, patin, vélo, planche à voile, grand trampoline)	Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	1. Parfaire son équilibre en cherchant de nouvelles situations et/ou en compliquant des situations (yeux bandés, agrès balançant, etc.)	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Travailler au grand trampoline	Disciplinaires

[1] Voir cahier pratique ***Mobile 1/03***

Champ d'action DÉFI	**51 gymnastique**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Expérimenter la roulade avant au sol ou sur un autre engin ; tour d'appui (barre fixe, barres asym/par.)	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Balancer avec rythme des 2 pas aux anneaux balançant ; gérer le ½ tour av, + arrière, sortie arrière à la fin du balancé	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Expérimenter une prise d'élan ainsi que les sauts d'appui simples (caisson, mouton)	Disciplinaires et méthodologiques
	4. Expérimenter les sauts de base extension, groupé, tendu, carpé, écart, ½ tour, - aux mini-trampolines et au trampoline	Méthodologiques et personnelles
2 Développement	1. Travailler les éléments de rotation longitudinale au mini-trampoline (vrille – 180° -360° – 540°)	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Expérimenter l'appui renversé (sol)	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Appliquer l'élément roulade avant à d'autres engins (trampoline, mini-trampoline, barres) ; saut roulé	Disciplinaires et méthodologiques
	4. Expérimenter le tour d'appui en arrière (barre fixe, anneaux balançant)	Méthodologiques et personnelles
	5. Expérimenter des éléments simples de sortie aux différents engins (arrière, latérale)	Méthodologiques et personnelles
	6. Appliquer les éléments connus par une suite de plusieurs éléments aux différents engins	Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	1. Expérimenter et appliquer le salto avant ou arrière (trampoline, mini-trampoline)	Méthodologiques et personnelles
	2. Expérimenter les sauts d'appui par le renversement (caisson, mouton)	Méthodologiques et personnelles
	3. Expérimenter l'appui renversé sur les épaules (barres //)	Méthodologiques et personnelles
	4. Élaborer et expérimenter harmonieusement une suite de 5 éléments aux différents engins	Méthodologiques et disciplinaires

Champ d'action DÉFI	**52 escalade**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Gérer son comportement émotionnel (peur, crainte, appréhension, blocage, courage…)	Personnelles
	2. Appliquer et respecter les règles de sécurité	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Faire entièrement confiance à un tiers	Sociales et personnelles
	4. Découvrir une manière harmonieuse de se déplacer	Méthodologiques et personnelles
2 Développement	1. Connaître les principaux nœuds utilisés en escalade ; connaissance du matériel de base et des nœuds : nœud de huit et ½ nœud d'amarre	Disciplinaires et méthodologiques
	2. Utiliser adéquatement les différents bras de levier du corps humain	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Apprendre à ne pas surestimer sa force musculaire, s'autoévaluer judicieusement	Méthodologiques et personnelles
	4. Vivre intensément le moment présent, se concentrer sur sa tâche sans se laisser distraire	Personnelles
3 Créativité	1. Vivre un rappel, une tyrolienne, un pendule, une via ferrata ou une activité style "Acroland" en milieu extérieur	Personnelles et sociales

Champ d'action DÉFI	**53 engins à roulettes** **Roller – Trottinette - Skate**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Développer un bon équilibre sur les rollers (idéalement sur des surfaces en tartan)	Disciplinaires, personnelles
	2. Acquérir les mouvements de base au plat : avancer, tourner, freiner (à travers des formes ludiques)	Disciplinaires
	3. Comprendre l'importance et utiliser les protections de base pour le roller	Méthodologiques
	4. Repérer ses compétences et collaborer avec les moins adroits ; se déplacer sur un parcours de moyenne distance en respectant les règles liées au trafic sur les postes cyclables	Personnelles, sociales
	5. Connaître la technique de chute afin d'éviter les blessures	Méthodologiques, disciplinaires
2 Développement	1. Exercer les techniques de déplacement et de freinage	Disciplinaires
	2. Adapter son comportement selon les éléments extérieurs et son niveau personnel	Méthodologiques
	3. Reconnaître et adapter son rythme afin de soutenir un effort en aérobie	Méthodologiques
3 Créativité	1. Développer l'agilité sur les rollers (freiner, tourner, manège avant-arrière, sauter) en privilégiant les formes ludiques (rink-hochey etc.)	Disciplinaires
	2. Respecter les principales règles liées au trafic sur les routes, pistes cyclables ou autres. (priorité aux vélos, aux passants, etc.)	Sociales

Champ d'action DÉFI	**54 sports de glace** **Patinage – hockey sur glace**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Exercer et développer un bon équilibre sur la glace	Disciplinaires, personnelles
	2. Acquérir les mouvements de base du patinage : patinage avant, arrière / manège avant, arrière / freinage	Disciplinaires
	3. Respecter les consignes de sécurité	Méthodologiques
	4. Petits jeux en patins : tapes / estafettes	Personnelles et sociales
2 Développement	1. Stabiliser la technique de patinage et perfectionner l'équilibre : sauts / slalom / parcours / jeux de poursuite / se passer un objet (frisbee)	Disciplinaires
	2. Acquérir les techniques de base du hockey : conduite du puck, passes et tir puck accompagné	Disciplinaires
	3. Développer le jeu du hockey au travers d'un jeu simplifié : la ringuette (jeu avec anneau en caoutchouc et cannes retournées)	Méthodologiques
	4. Vivre le hockey dans des formes simples de jeu	Sociales et méthodologiques
	5. Développer le jeu collectif	Sociales
	6. Respecter l'autre dans le jeu du hockey	Sociales
3 Créativité	1. Perfectionner le dribble et la passe ; en mouvement, sur un parcours, avec un adversaire	Disciplinaires
	2. Développer la passe et le tir puck frappé au sol	Disciplinaires
	3. Développer le tir sur gardien équipé : slap / mouvement du poignet	Disciplinaires
	4. Perfectionner le jeu collectif : but sur reprise directe / nombre de passes imposées / 3 secondes avec le puck	Méthodologiques et sociales
	5. Formes de passes et de déplacements combinées ; développer le jeu arrière avant	Disciplinaires
	6. Participation à des tournois inter-écoles	Sociales

Champ d'action DÉFI	**55 sports d'hiver** **Ski – Snowboard – Télémark** **Ski de fond – raquettes à neige**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les dangers (météo, neige...) et les risques (surestimation, fatigue...) de la montagne et apprendre à les gérer	Disciplinaire et personnelles
	2. Connaître les règles FIS et SKUS et être capable de les appliquer	Disciplinaires et personnelles
	3. Respecter l'environnement	Personnelles
	4. Utiliser les mouvements clé de manière adéquate afin de : a. se déplacer - **acquérir/stabiliser** b. glisser/freiner c. tourner d. sauter	Disciplinaires
2 Développement	1. Utiliser les mouvements clé de manière adéquate afin de : a. se déplacer - **appliquer/varier** b. glisser/freiner c. tourner d. sauter	Disciplinaires
	2. Utiliser de manière optimale la résistance de la neige	Disciplinaires
3 Créativité	1. Maîtriser un second engin de glisse	Disciplinaires et personnelles
	2. Utiliser les mouvements clé de manière adéquate afin de : a. se déplacer **créer/compléter** b. glisser/freiner c. tourner d. sauter	Disciplinaires
	3. Variantes de formes	Disciplinaires
	4. Participer à des défis, des compétitions, des « contests »	Disciplinaires et sociales

Champ d'action DÉFI	**56 sports lacustres** **Planche à voile – Voile** **Stand up paddle – Canoë**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Respecter les consignes de sécurité ; savoir nager au minimum 150m	Personnelles et disciplinaires
	2. Développer son équilibre sur la planche grâce à des petits jeux et exercices	Personnelles, sociales
	3. Sortir la voile de l'eau en ayant une position correcte (protéger son dos)	Personnelles
	4. Apprendre les bases de la navigation	Disciplinaires
	5. Partir d'un endroit fixe, naviguer vent de travers, faire demi-tour et revenir au point de départ	Disciplinaires
	6. Acquérir les techniques de virement	Disciplinaires et méthodologique
	7. Apprendre les allures de base (près, vent de travers, vent arrière)	Personnelles
	8. Chavirer et retourner son bateau	Personnelles et disciplinaires
	9. Acquérir les techniques de pagaiage	Disciplinaires
2 Développement	1. Savoir préparer son matériel	Disciplinaires et personnelles
	2. Connaître et appliquer les termes lofer et abattre	Disciplinaire et méthodologique
	3. Connaître le vocabulaire spécifique pour se comprendre sur l'eau et pouvoir s'impliquer (matériel et termes de navigation)	Méthodologiques, disciplinaires et sociales
	4. Apprendre les allures par rapport au vent	Disciplinaire
	5. Développer les connaissances « choquer et border » en fonction de la direction du vent	Disciplinaire et méthodologiques
	6. Perfectionner les techniques de virement	Disciplinaires et méthodologique
	7. Être capable de prendre un ris (sur un bateau quillard)	Disciplinaires
	8. Maîtriser l'homme à la mer, accoster une bouée d'amarrage ou un ponton	Méthodologiques
	9. Pagayer en rythme avec un équipage	Disciplinaires et sociales
3 Créativité	1. Naviguer par vent fort	Disciplinaires et personnelles
	2. Utiliser le harnais (planche à voile)	Disciplinaires et personnelles
	3. Participer à des défis et à des régates	Sociales et personnelles
	4. Préparation au permis voile	Personnelles
	5. Choix de la trajectoire, lecture de l'eau et du courant	Méthodologiques

Champ d'action DÉFI	**57 parkour**	

Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Gérer son comportement émotionnel (peur, crainte, appréhension, blocage, courage…)	Personnelles
	2. Appliquer et respecter les règles de sécurité	Disciplinaires et méthodologiques
	3. Apprentissage des sauts ou passages d'obstacles de «bases»	Méthodologique
	4. Expérimenter les différents passages d'obstacle (sauter, grimper, se balancer, rouler, se réceptionner, etc.)	Méthodologique et personnelles
	5. Découvrir une manière fluide de passer un obstacle	Méthodologique et personnelles
2 Développement	1. Connaître les principales prises (positionnement des mains, des pieds et des différentes parties du corps) pour les passages d'obstacle	Disciplinaires, méthodologiques et personnelles
	2. Apprendre à ne pas se sous/surestimer	Personnelles et méthodologique
	3. Expérimenter les différents niveaux de difficulté de passages d'obstacle	Méthodologiques et personnelles
	4. Travailler sur la tâche à effectuer sans se faire distraire	Disciplinaires et personnelles
	5. Appliquer les éléments connus par une suite de plusieurs éléments (mini-parkour). Seul ou à deux	Méthodologiques, personnelles et sociales
3 Créativité	1. Expérimenter des passages d'obstacle plus difficiles tout en restant maître de la situation	Méthodologiques et personnelles
	2. Démontrer une suite d'éléments préparée à un groupe d'étudiants sans faire attention aux regards de ces derniers	Méthodologiques et personnelles
	3. Expérimenter le parkour à l'extérieur	Personnelles, sociales et disciplinaire