

Projet pédagogique d'éducation
physique et sportive
2014-2015

Collège Paul Valéry, Thiais, Val-de-Marne

M. le principal :

Date :

Signature :

Renseignements administratifs

Discipline : Education Physique et Sportive

Etablissement : Collège Paul Valéry, Val-de-Marne

Adresse : 2, rue Regnault Leroy, 94320 Thiais

Téléphone : 01 48 52 48 30

Fax : 01 48 92 65 79

Email : ce9400090m@ac-creteil.fr

Chef d'établissement : M. GLEIZE

Coordonnateurs : M.COURBOU et Mme DIEZ

Nombre d'enseignants : 4

Nombre d'élèves dans l'établissement : 540

Validation du projet

Projet présenté au conseil d'administration de l'établissement le

Signature des coordonnateurs EPS

Signature du chef d'établissement

Cachet de l'établissement

Sommaire

Conditions et possibilités d'enseignement en EPS.....	4
Infrastructures à disposition	4
Composition de l'équipe EPS.....	5
Contexte local.....	6
Présentation de l'établissement	6
Fiche synthétique	7
Choix des orientations de l'équipe pédagogique.....	8
Organisation de l'enseignement	9
Opérationnalisation des objectifs	9
Aspects pédagogiques et dispositifs particuliers	10
La relation pédagogique.....	10
Les règles de vie collective	10
Les TICE (techniques d'information et de communication pour l'enseignement)	10
Les dispenses et inaptitudes	10
La continuité école primaire / collègue / lycée.....	11
La validation du socle commun de connaissances et de compétences	11
Programmation d'un cycle de préparation physique générale en classe de 3°	11
L'enseignement de la natation.....	11
L'enseignement de la course d'orientation.....	12
Parcours de réussite sportive : les sections sportives aérobic et tennis.....	12
Evénements, sorties et séjours	12
Programmation des APSA	13
Entrée par niveaux de classe	13
Entrée par groupes d'activités	14
ANNEXES.....	16
Validation des compétences du socle commun par l'équipe EPS.....	17
Présentation du cycle de préparation physique générale	18
FICHES DE COMPETENCES PAR ACTIVITES ET PAR NIVEAUX	21

Conditions et possibilités d'enseignement en EPS

Infrastructures à disposition

Internes à l'établissement

Lieux	Temps de déplacement	APSA possibles	Durée des cycles possible, horaires possibles, concertation
Salle de stockage matériel			
Cour de récréation, mini-terrain multisports	Sur place	Handball, football, basket-ball	Utilisation ponctuelle possible

Externes à l'établissement

Lieux	Temps de déplacement	APSA possibles	Durée des cycles possible, horaires possibles, concertation
Gymnase d'Oriola. Extérieur	3 minutes	HB, FB, ultimate, demi-fond, baseball	Année de 8H à 18H
Gymnase d'Oriola type C	3 minutes	HB, FB, hockey, VB, cirque, danse, flag-rugby, préparation physique générale, aérobic badminton, ultimate	Année de 8H à 18H
Palais omnisports. Stade	20 minutes	Courses individuelles et relais, course d'orientation, rugby	Créneaux partagés avec collège Albert Camus, écoles, clubs. Concertation service des sports de la mairie.
Palais omnisports. Dojo	20 minutes	Danse, lutte, acrosport, aérobic, gymnastique	Créneaux partagés avec collège Albert Camus, écoles, clubs. Concertation service des sports de la mairie.
Palais omnisports. Salle de TT	20 minutes	TT	Créneaux partagés avec collège Albert Camus, écoles, clubs. Concertation service des sports de la mairie.
Palais omnisports. Polyvalente (type C)	20 minutes	BB, FB, HB, badminton, VB	Créneaux partagés avec collège Albert Camus, écoles, clubs. Concertation service des sports de la mairie.
Piscine municipale	20 minutes	Natation sportive, sauvetage, water-polo, natation synchronisée	Créneaux année de 9H à 9H45 et de 11H à 11H45 le mercredi. Concertation service des sports de la mairie.

Avantage : de nombreuses infrastructures de qualité, permettant une qualité de pratique et la programmation complète au regard des textes officiels

Inconvénient : perte de temps dans les déplacements, coordination nécessaire avec le service des sports de Thiais, partage des installations avec les clubs de Thiais, les écoles primaires

Composition de l'équipe EPS

Nom, prénom	Grade	Horaires réalisés et décharge	Rôles au sein de l'équipe EPS	Rôle au sein de l'établissement	Spécialités ou compétences
COURBOU Bruno	Agrégé	17H + 3H	Coordonnateur EPS Resp. section tennis Trésorier AS AS badminton et tennis	Professeur principal Conseil d'administration	Tennis (BEES 1) Badminton (BEES 1)
DIEZ Sophie	Certifié	19H + 3H	Coordinatrice EPS Resp. section aérobic AS aérobic	Professeur principal Conseil d'administration	Aérobic Gymnastique (haut niveau)
FOGERON Fabien	Certifié	19H + 3H	Secrétaire AS AS football		Basket
JAULT Jérôme	Certifié	17H + 3H	AS handball		Escrime (haut niveau)

Contexte local

Présentation de l'établissement

Le collège Paul Valéry est un établissement de banlieue d'environ 550 élèves, situé dans le centre-ville de la commune de Thiais qui compte environ 20000 habitants. Les secteurs de recrutement sont divers : le centre-ville, les hauts de Thiais (dont la cité des « grands champs »), une partie de la commune de Choisy-le-Roi (dont la cité « Gabriel »). Les CSP sont donc très hétérogènes : environ un tiers de CSP défavorisées, un tiers de CSP moyennes et un tiers de CSP favorisées. Cette sectorisation récente (2010) n'est pas sans poser problème puisque des élèves de « cités concurrentes » sont placés dans une même enceinte.

L'établissement jouit depuis longtemps d'une image positive et flatteuse de collège où l'on apprend et l'on réussit. Cette réputation est essentiellement due à sa situation géographique (centre-ville) et à la présence de l'option « CHAM », qui depuis 40 ans attire des élèves d'un très bon niveau scolaire, et qui fonde l'identité même du collège. Le recrutement d'élèves musicaux permet d'élever le niveau scolaire moyen du collège. Pour autant, l'importance du projet musical, ainsi que la formation de classes composées uniquement d'élèves CHAM, a abouti à une stigmatisation voire à une scission entre les élèves CHAM et non CHAM, les CHAM étant assimilés à de très bons élèves et les autres ne représentant « que » le reste du collège, d'où un sentiment d'exclusion de la part d'un certain nombre d'entre eux. Cette situation a conduit la communauté éducative ces dernières années à décloisonner les classes CHAM (lorsque cela est techniquement possible), et à offrir des options porteuses pour les élèves non CHAM: les sections sportives aérobic et tennis, l'option bilangue et l'option DP 3H.

Si le collège jouit d'une réputation positive, la réalité quant à elle, est plus contrastée : les résultats au DNB 2014 sont inférieurs aux moyennes académiques et nationales. Le collège se classe à la 4^{ème} place sur 9 établissements dans un district aux CSP défavorisées (Choisy, Orly, Thiais, Villeneuve le Roi). En fin de 3^e, presque un quart des élèves étaient orientés en 2^{nde} professionnelle en juin 2014. Le climat scolaire est loin aussi d'être très favorable. La configuration des locaux (bâtiment des années 70), leur vétusté (rénovation en cours), le manque récurrent de surveillants créent des conditions inter-classe parfois difficiles et rendent souvent les débuts de cours agité. Si les incivilités sont quotidiennes, les déviances ne sont en revanche que rarement graves. Il y a peu d'exclusions définitives au collège Paul Valéry.

Fiche synthétique

Etablissement	<p>Type établissement : collège 540 élèves</p> <p>Situation géographique : banlieue dép 94</p> <p>Recrutement : centre-ville + 2 cités « concurrentes »</p> <p>Identité musicale forte : tensions avec les non CHAM</p>
Objectifs du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Créer les conditions de réussite de chaque élève • Ne laisser personne au bord du chemin • Travailler ensemble dans une académie solidaire

Projet AS	<p>Nb de licenciés : 140 soit 27% des collégiens</p> <p>Nb d'animateurs : 4</p>
Objectifs du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Créer une identité forte de l'AS, véritable lieu de vie, de socialisation et de valorisation pour tous • Faire entrer dans une pratique sportive régulière 30% des élèves du collège, sans oublier ni les filles, ni les minimes, ni les « cham »

Equité / solidarité Projet académique 2012-2015	
Axes du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Réussite • Equité • solidarité
Sections sportives	<p>Activités : aérobic et tennis</p> <p>Nb élèves : 34 (19 aéro / 15 tennis)</p>
Axes du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Pour chaque élève, atteindre le niveau 5 de compétence (bac) et le niveau national « jeunes officiels » • Se qualifier pour les championnats de France

Caractéristiques des élèves

Générales : mode de vie urbain, sédentaire. 2 types d'élèves : les élèves dits « musicaux » (cham) CSP élevée, nombreuses activités périscolaires, parents très soucieux de l'éducation et de la réussite à l'école, niveau scolaire élevé ; les élèves « classiques » dont la CSP est moyenne voire défavorisée. Niveau scolaire moyen ou faible. CSP très hétérogènes (1/3 défavorisées, 1/3 moyennes, 1/3 favorisées) Réussite au DNB 2014 : 82,2% donc inférieure à la moyenne nationale et académique. Orientation en fin de 3° : 80% GT / 20% pro

Sociales / relationnelles / attitudes / groupe	<p>Classe</p> <p>CHAM = entrée dans les apprentissages rapide et conforme, quel que soit la matière. Coopération, entraide.</p> <p>Non CHAM = attitude neutre. Apprentissages aléatoires.</p> <p>Mise en place sur sollicitation du prof. Coopération fonction des affinités. Incivilités récurrentes pour certains élèves.</p>	<p>EPS</p> <p>Rapport positif à l'EPS. CHAM actif et acteurs de leurs apprentissages. Non CHAM = apprentissages dans certaines APSA. Les circonstances conditionnent leur investissement. Jeu et plaisir.</p>	<p>UNSS</p> <p>Plus de 25% de pratiquants. Rapport à l'AS : ludique pour la majorité. Rapport compétitif aux APSA. Importance des affinités pour l'inscription. 50% de filles. Peu d'élèves CHAM. Comportement souvent consommateur</p>
Méthodologiques / scolaires	<p>Rapport aux savoirs</p> <p>Elèves CHAM = rapport très positif à l'école. Très bons travailleurs scolaires. Motivés dans toutes les matières</p> <p>Elèves non CHAM = élèves moyens. Rapport différencié en fonction des matières. Plutôt connaissances procédurales que déclaratives.</p>	<p>Degré d'autonomie</p> <p>CHAM = capables d'apprendre de façon autonome. Auto-régulation possible.</p> <p>Non cham = autonomie limitée. Régulation faite par l'enseignant avec un rappel régulier des consignes.</p>	<p>Questionnement des élèves et rôles sociaux</p> <p>CHAM = sur les moyens à mettre en œuvre pour réussir. Rôles sociaux ont du sens.</p> <p>Non cham = sur les consignes de tâche. Les rôles sociaux ont peu d'importance.</p>
Motrices / niveaux de développement	<p>Vécus sportifs</p> <p>20h de natation à l'école primaire. 1/5 des élèves pratiquent une activité physique hors collège.</p>	<p>Energétiques, moteurs et cognitives</p> <p>Qualités phys. peu dev. car mode de vie urbain. Difficulté dans les activités très techniques (ex : jonglage, volley-ball, etc.). Niv. cognitif moyen.</p>	<p>Inaptitudes et dispenses</p> <p>Limitées.</p>
Typologie des 6°	Typologie des 5°	Typologie des 4°	Typologie des 3°
Investissement fort dans toutes les APSA. Conflits entre élèves réguliers. Déviance rapide par rapport aux règles.	Rapport positif aux APSA. Peu de déviances. Entraide, coopération entre élèves.	Rapport différencié aux APSA. Les circonstances conditionnent l'investissement. Inertie importante. Les écarts de niveau se creusent.	Rapport différencié aux APSA. Les circonstances conditionnent l'investissement. Inertie importante. Ecart de niveau importants.

Choix des orientations de l'équipe pédagogique

Caractéristiques sociales et relationnelles des élèves

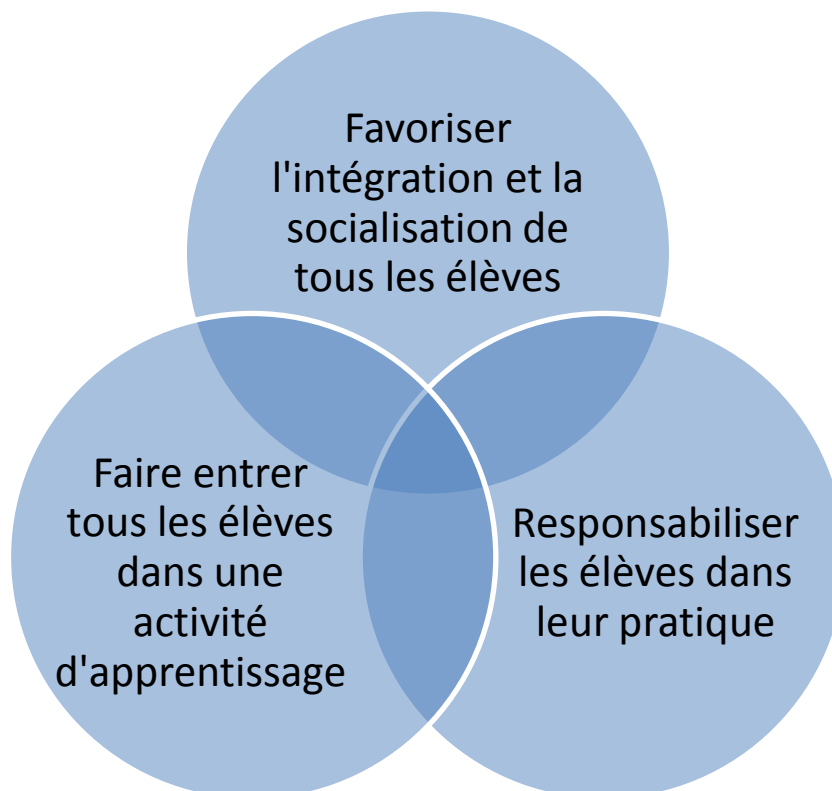
- CSP hétérogènes
- Clivage entre élèves dits « musicaux » et les autres
- Incivilités récurrentes chez certains élèves

Projet établissement

- Ne laisser personne au bord du chemin

Projet académique

- Equité / solidarité



Rapport aux apprentissages

- Nombreux élèves en difficulté toutes matières confondues
- Le jeu et le plaisir sont les moteurs d'un investissement qui se limite souvent à la pratique
- Rapport différencié aux savoirs : les circonstances conditionnent les apprentissages

Projet établissement

- Créer les conditions de réussite de chaque élève

Projet académique

- réussite

Caractéristiques méthodologiques

- Les rôles sociaux ont peu d'importance, peu de sens
- Installation et rangement souvent difficiles à partir des classes de 5°
- Difficulté à s'organiser en petits groupes pour travailler en autonomie sur un temps restreint

Association Sportive

- Comportement souvent « consommateur »

Organisation de l'enseignement

Opérationnalisation des objectifs

Objectifs	Axes de travail	Actions à mettre en œuvre
Favoriser l'intégration et la socialisation de tous les élèves	Développer des attitudes d'entraide et de socialisation entre les élèves dans leur pratique	Favoriser la constitution de groupes variés mais stables pendant les cycles
		Travailler sur des performances collectives
		Organiser des événements sportifs conviviaux <ul style="list-style-type: none"> • Séjours APPN 5° • Journée du sport scolaire • Jeux du Val-de-Marne • Sortie de fin d'année de l'AS • Rencontre profs-élèves
	Faciliter l'intégration des élèves de 6°	Organiser des événements sportifs et festifs <ul style="list-style-type: none"> • Rencontres sportives CM2-6° en juin (lien école-collège) • Cross des 6° lors de la journée du sport scolaire
	Connaître et comprendre l'importance du respect de règles de vie collective	Construire et instaurer un code de conduite avec les élèves <ul style="list-style-type: none"> • Code commun à l'équipe pédagogique EPS • Fiche de consignes distribuée et expliquée aux élèves et aux parents en début d'année
Construire une identité de collège		AS : réaliser les maillots du collège
		Site web du collège
Faire entrer tous les élèves dans une activité d'apprentissage	Valoriser l'image de soi et développer le sentiment de compétence	Mode d'entrée dans les APSA avec des moyens d'appréciation des progrès et d'identification des contenus
		Choix d'APSA ou de mode de pratique privilégiant les efforts physiques prolongés <ul style="list-style-type: none"> • En athlétisme : demi-fond • En natation : longue durée • En sports de raquette : badminton plutôt que TT
		Proposer des évaluations formatrices permettant le constat de progrès explicites au vu de l'investissement consenti
	Donner du temps aux apprentissages	Allongement du temps de pratique en : <ul style="list-style-type: none"> • augmentant le nombre de séance dans les cycles d'1h • programmant 3 cycles pour chaque APSA sur la scolarité du collège
	Diversifier les parcours de réussite	Proposer des options sportives <ul style="list-style-type: none"> • Section sportive aérobie • Section sportive tennis
Responsabiliser les élèves dans leur pratique	Donner des initiatives à prendre	Valoriser les contenus relatifs à la construction des rôles sociaux
		Proposer des tâches de dévolution
		Intégrer les TICE
		AS : associer les élèves au fonctionnement (vice-président / secrétaire adjoint / organisation du goûter de Noël)
		AS : créer un groupe « développement durable » chargé de rendre le fonctionnement de l'association plus écologique
	Favoriser la réalisation de projets	Choix d'APSA favorisant la mise en place de projets artistiques (cirque, acrosport, aérobie) ou plus largement de transformations (demi-fond et musculation 3°)
Connaître et comprendre l'importance de règles	Construire des rituels relatifs à l'installation et au rangement du matériel, à l'échauffement	

Aspects pédagogiques et dispositifs particuliers

La relation pédagogique

6°/5° besoin de reconnaissance fort / valorisation constante / feed-back très fréquents par rapport aux résultats / autorité importante

4°/3° explication / négociation / donner des responsabilités

Une attention toute particulière est portée aux filles de 3°, qui semblent délaissé le caractère compétitif des activités :

- insister davantage sur les progrès et les habiletés que sur la performance
- mettre en avant les effets bénéfiques de la pratique physique sur le corps
- être vigilant face à la mixité
- les groupes affinitaires sont préférables pour gagner l'adhésion de toutes et favoriser un rapport positif à l'EPS
- programmation d'activités plus diverses en 3° : course d'orientation, préparation physique (entretien corporel)

Les règles de vie collective

L'ensemble de l'équipe éducative adopte les mêmes exigences et les mêmes règles concernant les retards (début de cours ou sortie de vestiaires), les oublis de tenue de sport, les chewing-gums non jetés, les portables... Une fiche de consignes est distribuée et expliquée en début d'année aux élèves et à leurs parents.

Les TICE (techniques d'information et de communication pour l'enseignement)

L'équipe pédagogique poursuit de manière progressive l'intégration de nouvelles technologies dans son fonctionnement :

- suivi de stage de formation tice ;
- utilisation d'une version portable de « pronote » pour faire l'appel élèves et l'envoi en direct au CPE depuis les installations sportives ;
- utilisation importante du site web du collège pour la communication concernant l'EPS, l'AS et les sections sportives ;
- utilisation de son portable personnel pour la réalisation de vidéos / photos pour aménager un retour d'information aux élèves après leur prestation ;
- équipement de l'équipe : un ordinateur du conseil général pour chaque enseignant / un vidéoprojecteur.

Une commande récente de 4 tablettes tactiles devrait permettre de continuer les pratiques pédagogiques, d'y associer davantage les élèves et diminuer la consommation de papiers.

Les dispenses et inaptitudes

Les élèves inaptes à la pratique physique ne sont pas dispensés du cours d'EPS. Ils viennent et participent à la séance en prenant en charge des tâches d'organisation, d'échauffement, de secrétariat, d'arbitrage, etc. en fonction de ses possibilités du moment. Seuls les inaptes de plus de 3 mois peuvent bénéficier d'un arrêt des cours d'EPS.

Toutes les informations concernant les dispenses et les inaptitudes sont expliquées aux élèves en début d'année, précisées lors de la réunion « parents-professeurs » et formalisées dans une rubrique spécifiques sur le site web du collège.

La continuité école primaire / collège / lycée

Ecole primaire / collège :

- Le passage en 6° est un moment important pour les élèves, qui doivent s'adapter et s'intégrer à un nouveau système. Pour favoriser cette intégration :

- mise en place un cross en début d'année afin de réunir tous les 6° lors d'une épreuve sportive
- Incitation à l'inscription à l'AS
- Valorisation et mise en réussite

- Tous les élèves arrivant en 6°, quel que soit leur école primaire de provenance, ont vécu 2 cycles de natation durant leur scolarité. En continuité avec ce travail, nous plaçons le cycle de natation en 6°.

- Rencontre sportive avec les écoles primaires de Thiais

Principe : une demi-journée sportive regroupant élèves de 6° du collège et élèves des écoles primaires du secteur en fin d'année dans le cadre de la liaison école-collège.

Objectifs :

- permettre aux élèves d'écoles primaires du secteur d'avoir un premier contact avec l'environnement du collège (professeurs, élèves, installations)
- valoriser tous les élèves à travers la pratique d'une activité physique
- favoriser l'enseignement de l'éducation physique à l'école en incitant les professeurs d'école à préparer les élèves à l'activité physique
- favoriser les échanges entre professeurs EPS et professeurs d'école

Collège / Lycée :

Le passage au lycée est un moment important pour l'adolescent qui arrive dans une structure inconnue, avec un fonctionnement différent et des camarades nouveaux, et ce à une période de restructuration personnelle forte. Pour faciliter ce passage, il nous paraît donc important :

- d'habituer les élèves de 3° à être plus autonome dans l'organisation de la pratique et dans ses apprentissages ⇒ prise de responsabilités / apprentissages plus réfléchis
- de stabiliser les acquis du collège ⇒ pas de nouveaux niveaux de compétences prévus en 3°
- d'harmoniser les activités physiques entre les 2 établissements ⇒ programmation notamment du volley-ball, de la préparation physique générale (musculature au lycée) et de l'acrosport.

La validation du socle commun de connaissances et de compétences

Un protocole de validation a été mis en place juin 2014 dans lequel l'équipe EPS valide 8 items du socle sur les quatre années de la scolarité de l'élève. Ce protocole prévoit la mise en place d'un protocole de rattrapage pour les élèves de 3° n'ayant pas validé l'ensemble des compétences. Cf. Annexes

Programmation d'un cycle de préparation physique générale en classe de 3°

La préparation physique générale ne fait pas partie de la liste nationale des activités physiques mais il est possible d'en envisager un cycle d'enseignement pour la classe de 3° dès lors que celui-ci apparaît pertinent (programmes EPS 2009). Une demande de validation est envoyée chaque année à l'inspection académique. Au collège Paul Valéry, nous programmons cette activité car elle nous semble répondre à :

- Une attente des élèves de 3° qui se préoccupent davantage de leur corps
- Un besoin de développer des qualités d'endurance force lié à un mode de vie sédentaire
- La liaison avec l'enseignement au lycée

L'enseignement de la natation

Le nombre de créneaux de piscine disponibles étant limité, nous concentrons les cycles de natation sur la 6° dans la continuité du travail effectué dans les écoles primaires. Tous les élèves ayant suivi l'enseignement primaire et 1 cycle de natation en 6° atteignent le premier degré du savoir-nager. En outre, ils passent tous en fin de cycle le test d'aisance aquatique, certification donnée par les maîtres-nageurs sauveteurs de la ville de Thiais.

Objectifs :

- finaliser le cycle de natation de 6°
- valoriser les progrès et les résultats des élèves
- préparer les stages de pleine nature des classes de 5°

L'enseignement de la course d'orientation

La course d'orientation nécessite un espace conséquent qu'il est difficile de trouver dans la commune de Thiais. Néanmoins, pour respecter le programme EPS et faire acquérir des notions d'orientation et d'utilisation de cartes qui nous semblent importantes, nous programmons l'activité. Les lieux utilisés sont principalement :

- Le stade Baudequin
- Le parc de l'Europe

Parcours de réussite sportive : les sections sportives aérobic et tennis

Depuis 7 ans, les sections sportives scolaires aérobic et tennis permettent de valoriser les élèves et le collège, et complètent l'offre éducative au côté des classes musicales. Nous vous renvoyons aux projets spécifiques de ces deux sections pour de plus amples informations.

Evénements, sorties et séjours

Le cross des classes de 6°

Objectifs :

- favoriser l'intégration des élèves de 6° par la participation à une rencontre sportive importante
- valoriser les élèves, leurs efforts, leurs attitudes et leurs résultats
- dynamiser, participer ou finaliser l'enseignement du demi-fond en 6°
- promouvoir le sport scolaire en s'intégrant à la journée du sport scolaire

Organisation : en partenariat avec la ville de Thiais, le cross est organisé sur le stade Baudequin lors de la journée du sport scolaire. Remise de récompenses aux meilleurs élèves et à la meilleure classe.

La journée du sport scolaire

Le collège participe chaque année à la journée du sport scolaire sous des formes différentes : banalisation de la demi-journée du mercredi matin et programmation d'activités sportives avec tous les 6°, participation aux événements régionaux (St Maur) voire nationaux (Charléty), assemblée générale de l'AS, portes ouvertes des créneaux d'entraînement de l'AS, etc.

Objectif : promouvoir le sport scolaire, dynamiser l'AS

Pour cette année, nous organisons un cross rassemblant toutes les classes de 6°.

Le séjour APPN des classes de 5°

Objectifs :

- découvrir et pratiquer dans de bonnes conditions des activités de pleine nature
- favoriser l'intégration de règles de vie collective, et développer le sentiment d'appartenance à un groupe sans exclusion

Organisation : d'une année à l'autre, nous essayons de faire partir un maximum de classes en séjours de pleine nature soit au ski, soit sur la base de Léry Poses (Normandie) pour la pratique d'activités telles que le catamaran, le kayak, le tir à l'arc, la course d'orientation, le téléski nautique, le VTT, etc.

Pour cette année, 2 classes de 5° partent au ski, 2 autres partiront sur la base de Léry Poses.

Les jeux du Val-de-Marne

Objectifs :

- rassembler tous les élèves dans une rencontre sportive de grande ampleur, dans un esprit de convivialité et de fair-play
- finaliser les cycles à chaque niveau d'enseignement
- valoriser les résultats et les progrès des élèves

Organisation : en partenariat avec le conseil général qui impulse cette manifestation, une semaine est banalisée au mois de juin pour organiser les rencontres. Ces rencontres rassemblent en ce qui nous concerne, les 3 collèges de la ville de Thiais. L'année dernière, les classes de 6° se sont intégrées au dispositif dans des épreuves de natation. Pour cette année, notre participation reste à déterminer.

Programmation des APSA

Entrée par niveaux de classe

6°		Aérobic	<u>Natation longue</u>	Handball	Badminton	<u>Lutte</u>	<u>Cirque</u>	Demi-fond + cross	
5°	<i>Stages APPN</i>	<u>Acrosport</u>	Natation longue*	<u>Handball</u> Volley-ball		<u>Lutte</u>	<u>Cirque</u>		
4°	<u>Course d'orientation</u>	<u>Acrosport</u>		Volley-ball	<u>Badminton</u>	Lutte	<u>Cirque</u>	<u>Demi-fond</u>	
3°	<u>Course d'orientation</u>	<u>Acrosport</u>		Volley-ball <u>Handball</u>	<u>Badminton</u>			<u>Demi-fond</u>	<i>Préparation physique générale</i>

* natation longue en fonction des créneaux de piscine disponibles.

Souligné = APSA des classes CHAM

Entrée par groupes d'activités

Groupe d'APSA	6°	5°	4°	3°	APSA en UNSS	Total heures par groupe d'APSA	Vécu antérieur école primaire	Niveau plancher en fin de cursus
Activités athlétiques	DEMI-FOND		DEMI-FOND	DEMI-FOND		30H		N2
Activités aquatiques	NATATION LONGUE	NATATION LONGUE (si créneau disponible)				10H minimum	20H	N1
Activités artistiques	CIRQUE	CIRQUE	CIRQUE			30H en cirque		N2
Sports de combat	LUTTE	LUTTE	LUTTE			30H en lutte		N2

Groupe d'APSA	6°	5°	4°	3°	APSA en UNSS	Total heures par groupe d'APSA	Vécu antérieur école primaire	Niveau plancher en fin de cursus
Sports de coopération et d'opposition collectives	HANDBALL	HANDBALL VOLLEY-BALL	VOLLEY-BALL	HANDBALL et/ou VOLLEY-BALL	HANDBALL FOOTBALL	50 à 60H dont 30H en handball et/ou volley- ball		N2
Activités de pleine nature		Stages APPN	COURSE D'ORIENTATION	COURSE D'ORIENTATION		30H dont 20H en CO		N2
Sports de raquette	BADMINTON	TENNIS DE TABLE	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON TENNIS	30H en badminton		N2
Activités gymniques	AEROBIC	ACROSPORT	ACROSPORT	ACROSPORT	AEROBIC	40H dont 30H en aérobic		N2

ANNEXES

Validation des compétences du socle commun par l'équipe EPS

8 compétences du socle concernées (2 à chaque niveau de classe)

Protocole de validation : chaque compétence du socle répertoriée ici donne lieu à une évaluation dans plusieurs APSA. A l'issue des cycles d'enseignement concernés, l'enseignant d'EPS valide ou non la compétence correspondante.

Protocole de rattrapage : pour la compétence « savoir nager », rattrapage éventuel en classe de 5°. Pour les autres compétences : rattrapage possible en classe de 3°

Classe	Compétences du socle	APSA supports de validation	Liens avec le socle commun
6°	C7 : connaître son potentiel, savoir s'auto-évaluer	DEMI-FOND NATATION	Demi-fond : connaître ses capacités dans un enchaînement de 3 courses de 3 à 9 minutes, mettre en place et réguler un projet de course
	C7 : savoir nager		Natation : maîtrise du 1 ^{er} degré du savoir nager, gérer une épreuve de nage de 6 minutes en tenant compte de ses qualités techniques et physiques
5°	C7 : avoir une bonne maîtrise de son corps	ACROSPORT LUTTE	Acrosport : comprendre et respecter des règles de sécurité dans les différents rôles (voltigeur, porteur, pareur), adopter des postures et des mouvements respectant un code gymnique et des principes sécuritaires
	C6 : connaître des comportements favorables à sa santé et à sa sécurité		Lutte : comprendre, respecter et faire respecter (arbitre) des règles de sécurité, contrôler ses actions dans un contexte affectif particulier (opposition)
4°	C6 : connaître l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences	HANDBALL ARTS DU CIRQUE DEMI-FOND	Handball : s'inscrire dans un projet de jeu collectif. Observer, exploiter des résultats pour le faire évoluer
	C7 : s'impliquer dans un projet individuel et collectif		Arts du cirque : s'inscrire dans un projet de création d'un numéro collectif. Coopérer avec des camarades pour progresser et/ou faire progresser dans le respect de chacun Demi-fond : s'inscrire dans un projet de course. Observer un camarade et le conseiller
3°	C7 : savoir prendre des initiatives et des décisions	COURSE D'ORIENTATION VOLLEY-BALL BADMINTON	Course d'orientation : choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte dans un milieu délimité plus ou moins connu
	C7 : savoir travailler en équipe		Volley-ball : construire à deux un projet de jeu, s'entraider pour progresser Badminton : savoir arbitrer un match de simple, faire évoluer un projet tactique en fonction de ses capacités et des caractéristiques de l'adversaire

Présentation du cycle de préparation physique générale

Le cycle est organisé sur le niveau 3^o en première approche de la CP5. Il répond d'une part à un intérêt grandissant chez les élèves pour l'entretien corporel, et d'autre part à l'amélioration de la liaison collège-lycée (le lycée Guillaume Apollinaire de Thiais propose la musculation en seconde).

La programmation du cycle se fait sur un créneau court d'une heure afin d'éviter toute fatigue importante. 16 séances de 40/45 minutes effectives sont prévues, soit un cycle d'environ 11 heures de pratique effective.

Les contenus prioritairement visés sont :

- La sécurité, la préservation de l'intégrité physique. Une attention particulière est portée à la correction des postures.
- La découverte des groupes musculaires
- La manipulation du matériel (medecine-ball, corde à sauter, fitball, step, etc.)
- Les connaissances relatives à l'entretien physique en relation avec des objectifs de forme et de prévention des accidents (« points santé » dans chaque tâche).
- L'enrichissement du vocabulaire relatif aux sensations (échelle de ressenti), au matériel et à la terminologie spécifique (séries, répétitions, récupération, intensité)

Les capacités prioritairement développés sont :

- la coordination
- l'endurance musculaire
- la souplesse

Types de situations envisagées : travail en parcours, en relais, en ateliers, en circuit-training, en défis d'équipes, utilisation de matériels variés (medecine-ball, step, fitball, etc.), travail sous forme de projet de renforcement à réaliser, etc.

Ci-jointes : la fiche ressources + l'évaluation des compétences

Compétence attendue : Connaître, choisir et réaliser des exercices de renforcement sans charge ou avec charges peu importantes (ex : médecine ball), dans la filière endurance musculaire, et des exercices d'étirement, ciblés sur 8 groupes musculaires, adaptés à ses possibilités, et en respectant des principes simples d'entraînement. Respecter des dispositions sécuritaires. S'engager lucidement dans une organisation collective.

Situation de référence : A partir d'un groupe musculaire tiré au sort au moment de l'évaluation, l'élève devra montrer où se situe le groupe musculaire, annoncer son projet de renforcement et le réaliser en effectuant un exercice de musculation et un étirement, ciblé sur le groupe musculaire, adaptée à son niveau, et en respectant les principes de répétition/récupération, de placement du corps, et de placement de l'inspiration/expiration. 8 groupes musculaires concernés : quadriceps, triceps sural, ischio-jambiers, fessiers, abdominaux, pectoraux, dorsaux, triceps brachial.

Connaissances

Du pratiquant :

- ° **Intégrer un vocabulaire spécifique** : nom des muscles travaillés, notion de renforcement, étirement, séries, répétition, récupération, inspiration, expiration, endurance musculaire, charge, seuil de douleur, muscles antagonistes
- ° **Identifier et nommer les grands groupes musculaires** : mollets, quadriceps, ischio-jambiers, adducteur, fessiers, abdominaux, dorsaux, pectoraux, biceps, triceps
- ° **Connaître des principes simples de musculation** : s'échauffer de manière progressive avant de réaliser un travail de musculation, alterner répétitions et récupération, étirer le muscle après un exercice de renforcement, alterner les différents groupes musculaires dans la séance, mobiliser systématiquement des muscles antagonistes, travailler chaque groupe musculaire chaque semaine
- ° **Connaître des principes simples d'étirement** : prendre la position adaptée, maintenir la position au moins une vingtaine de secondes, expirer longuement, ne pas faire de saccades
- ° **Intégrer des exercices** pour solliciter ses muscles en renforcement et en étirement
- ° **Connaître son niveau** dans les différents exercices
- ° **Connaître les signes physiologiques** de l'effort intense (transpiration, fréquence respiratoire, fréquence cardiaque) et de fatigue (tension, douleur musculaire, difficulté à maintenir le rythme des répétitions)
- ° **Connaître des principes d'entraînement** tels que le travail collectif en groupe classe, le travail en ateliers et le travail en circuit-training.
- ° **Connaître les principes relatifs à une sécurité active** : les postures (dos placé, pas de creux lombaire pendant les abdominaux), les trajets (connaître les risques potentiels sur la colonne vertébrale, pas d'amplitude maximale sur un groupe musculaire isolé), le petit matériel (précautions)

Liées aux autres rôles :

- ° **Connaître les critères d'observation de la pratique d'un camarade**
- ° **Intégrer les fiches de travail**

Capacités

Du pratiquant :

- ° **S'échauffer de manière progressive et spécifique** à une séance d'entretien musculaire
- ° **Coordonner et répéter des actions de façon régulière et rythmée**
- ° **Alterner des phases de travail musculaire avec des phases de récupération et d'étirements correspondants.**
- ° **Bien placer les différentes parties du corps avant d'engager les répétitions.**
- ° **Réaliser les exercices en respectant les principes de sécurité active**
- ° **Adopter un rythme d'action** efficace (contrôler en phase inspiratoire et accélérer en phase active).
- ° **Adopter un rythme respiratoire** efficace : expirer progressivement pendant l'effort

Liées aux autres rôles :

- ° **Planifier** sur un exercice un nombre de séries, de répétitions et un temps de récupération
- ° **Communiquer et interpréter** des informations fiables pour aider un camarade dans la définition de son projet.
- ° **Corriger un camarade** sur sa posture

Attitudes

Du pratiquant

- ° **Se préparer** à réaliser des efforts intenses et répétés.
- ° **S'engager** dans l'enchaînement d'efforts intenses et dans une récupération active.
- ° **Etre à l'écoute de son ressenti** pour composer son entraînement
- ° **Etre attentif aux sensations** notamment aux signes physiologiques caractéristiques de l'effort et de la fatigue
- ° **Se concentrer sur les dernières répétitions** pour ne pas compenser par d'autres groupes musculaires
- ° **Etre déterminé** à respecter son projet

Liées aux autres rôles :

- ° **Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches** proposés.
- ° **S'investir dans l'observation** pour faire progresser les autres.
- ° **Se montrer responsable** des tâches simples qui sont confiées

Liens avec le socle commun :

- Compétence 1 : Communiquer un projet de renforcement en utilisant un vocabulaire spécifique
- Compétence 3 : S'approprier et utiliser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain
- Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, d'aide
- Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des actions et de leurs effets. Vérifier et optimiser son projet d'entretien corporel

Situation d'évaluation - cycle de préparation physique générale

But : trouver et réaliser un exercice de renforcement (dans la filière endurance) suivi d'un étirement, sur un groupe musculaire ciblé, tiré au sort au moment de l'évaluation parmi 8 groupes musculaires. Groupes musculaires concernés : quadriceps, triceps sural, ischio-jambiers, fessiers, abdominaux, pectoraux, dorsaux, triceps brachial. Projet de renforcement communiqué au moment du tirage au sort (nombre de répétitions et de séries, notion de récupération).

Evaluation de la compétence niveau 1 en préparation physique				
EVALUATION DES CAPACITES SUR LE PLAN DE LA MOTRICITE /12 POINTS				
Capacités	Observables	Non acquise 0 point	En voie d'acquisition 1-2 points	Acquise 3 points
L'élève en « préparation »	Echauffement	Pas d'échauffement ou échauffement anecdotique	Echauffement général	Echauffement progressif et spécifique à l'activité musculation
L'élève en « gestion »	Connaissance des muscles et des exercices de renforcement et d'étirement Connaissance de son niveau et des principes d'entraînement dans la formulation du projet	Connaissance insuffisante	Connaissance relative	Connaissance précise
L'élève en « réalisation »	Postures initiales et intermédiaires en renforcement et en étirement	Placement perfectible	Placement correct mais qui se perd au fil des répétitions	Placement correct
L'élève en « répétition »	Rythme des répétitions Rythme respiratoire efficient	Rythmes non adaptés	Rythmes non réguliers	Rythmes efficaces sur l'ensemble des répétitions
EVALUATION DES CAPACITES SUR LE PLAN METHODOLOGIQUE ET SOCIAL /8 POINTS				
Capacités	Observables	Non acquise 1 point	En voie d'acquisition 2-3 points	Acquise 4 points
L'élève en « sécurité »	Le respect des consignes	Connaissance et respect des consignes problématiques	Rapport aux consignes de sécurité perfectible	Respect permanent des consignes sécuritaires
L'élève dans l'organisation collective	L'engagement dans les tâches (fonctionnement en ateliers, en circuit-training, installation et rangement matériel, etc.)	Peu d'investissement	Investissement irrégulier ou perfectible	Investissement important et lucide

Un bonus de performance (2 points max) peut compléter la note, en fonction de la difficulté des exercices présentés.

FICHES DE COMPETENCES PAR ACTIVITES ET PAR NIVEAUX