

PROJET E.P.S. 2015-2016

I – FINALITES

Comme les autres disciplines, l'éducation physique et sportive participe aux missions dévolues au lycée pour favoriser l'accès à un patrimoine culturel élargi, viser l'acquisition de savoirs fondamentaux et le développement de capacités de jugement sans lesquelles les lycéens ne pourraient devenir des **citoyens responsables et ouverts**, susceptibles de s'intégrer dans une société démocratique.

Dans le cadre de ces missions, la finalité de l'EPS est **de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué**, attentif aux relations communautaires et averti des formes culturelles de pratique.

Trois autres finalités, parties intégrantes de celles du système éducatif, concernent directement l'EPS : **la santé, la sécurité et la solidarité**.

Comment l'EPS peut-elle participer à la poursuite de ces finalités ?

* la CITOYENNETE:

- Connaissance et respect des règles de fonctionnement et d'évaluation.
- Accepter, respecter et aider les autres.

* la RESPONSABILITE et l'AUTONOMIE:

- Travail par ateliers suivant les disciplines.
- Connaissance et application des procédures d'évaluation permettant des prises de décision, d'opérer des choix et d'avoir des retours sur ses apprentissages et ceux des autres.

* la SANTE: liaison avec le projet d'établissement.

- Connaissance, utilisation et développement, des différentes filières énergétiques, des processus physiologiques au cours de l'effort, pulsations cardiaques, échauffement et récupération...
- La pratique d'APS variées permet de solliciter et de développer les différentes filières énergétiques

et

de viser un développement physique et moteur complet.

* la SECURITE:

- Gestion du rapport performance et maîtrise par rapport aux procédures d'évaluation.
- Echauffement, préparation à l'effort et prévention générales et spécifiques.

* la SOLIDARITE:

- Observation des réalisations d'autrui, travail par ateliers, par deux ou à plusieurs, prises de performances, aides à l'apprentissage.

II - OBJECTIFS

Vivre des expériences corporelles qui permettent à tous les élèves d'améliorer leur efficacité motrice, d'assurer leur équilibre et de travailler leur propre développement, de favoriser l'acquisition et la diversification des connaissances et de compétences qui visent :

1. Accéder au patrimoine culturel

« La pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, favorise l'accès à une culture raisonnée, critique et réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elle véhicule. L'EPS permet au lycéen de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour l'aider à se situer au sein d'une culture contemporaine pour l'accès à des pratiques physiques qui complètent l'offre de formation proposée au collégien.

Cet accès se fera par la pratique de :

- APS variées : courses, gymnastique, tennis de table, volley-ball, course d'orientation, natation
 - la musculation, utilisation d'appareils spécifiques
 - la préparation physique généralisée
2. Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite

« L'EPS conduit chaque élève à s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap. Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratiques diversifiées. Ils contribuent à l'équilibre personnel et à la réalisation de soi. »

- développement des différentes filières énergétiques
- travail de musculation
- assouplissements et étirements

3. Savoir gérer sa vie physique et sociale

« L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps. Grâce au plaisir éprouvé, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves comprennent les effets bénéfiques d'une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie. Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école. A partir de la pratique physique et de la tenue des rôles sociaux (arbitre, juge, aide, etc.), l'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant de vivre en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité ».

- connaître la structure et le rôle de l'échauffement
- connaître les allures de course et les filières énergétiques sollicitées
- connaître les principes de la musculation, des étirements musculaires

III - CHOIX DES A.P.S.A. et du PROGRAMME E.P.S pour permettre d'atteindre ces objectifs:

Compte tenu:

- * de ces **finalités**, communes au système éducatif et des **objectifs spécifiques** à la discipline,
- * des **procédures d'évaluation** fixées par l'arrêté du 8 avril 2010 et la circulaire du 8 juin 2012,
- * des **contraintes** d'installation et de matériel, gérées avec le souci d'assurer un temps de pratique maximum,

les activités support de l'enseignement au cours des trois années de la scolarité au lycée, seconde, première et terminale, permettront de viser l'acquisition par tous les élèves de **5 compétences propres de l'EPS** et de **compétences méthodologiques et sociales**.

Le choix de ces activités de nature différente, doit permettre d'atteindre, de manière équilibrée, les finalités de l'éducation physique et sportive.

Ces diverses activités correspondent, depuis 2013, à celles de **l'offre commune**.

| Compétences Propres | Pratique individuelle | Pratique collective |
|--|--|---------------------|
| CP1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée. | Activités athlétiques : course de demi-fond | |
| CP2 : Se déplacer en s'adaptant à différents environnements variés et incertains. | Natation Course d'orientation | |
| CP3 : Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique. | Gymnastique : Sol | |
| CP4 : Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif. | Tennis de table en simple | Volley-ball |
| CP5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi. | Musculation Course en durée | |

V – ÉVALUATION

- **SECONDE** : Des fiches spécifiques d'évaluation sont réalisées étant donné la durée des cycles et les objectifs de cette année : stabilisation des acquis et pré requis. Ces fiches sont en conformité avec les fiches de niveau 3 proposées par les documents d'accompagnement des programmes.
- **PREMIERE** : L'évaluation est celle du « cycle terminal », à partir de 2 niveaux 3 et 4 du référentiel national.
- **TERMINALE** : L'évaluation sommative de fin de cycle et celle certificative du baccalauréat en terminale, sont réalisées conformément à l'arrêté du 22 décembre 2011 (BO n° 7 du 16 février 2012) et la circulaire du 8 juin 2012 (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).

Les critères d'évaluation relatifs à chacune des activités du programme sont détaillés dans le projet d'EPS.

VI – COMPÉTENCES VISÉES

A partir du nouveau programme de 2010 (Arrêté du 8 avril 2010 – BO HS n°4 du 29 avril 2010), les apprentissages en EPS mènent à l'acquisition de deux ensembles de compétences.

- **Les compétences propres à l'E.P.S**
- **Les compétences méthodologiques et sociales**

1 – LES COMPÉTENCES PROPRES A L'EPS

Ces compétences s'observent à travers les réalisations motrices de l'élève ; elles supposent de sa part la mobilisation à bon escient de l'ensemble de ses ressources, physiologiques, cognitives, affectives, etc. De dimension motrice, ces compétences propres circonscrivent l'ensemble des activités physiques sportives et artistiques. Elles organisent le parcours de formation du lycéen afin de lui permettre l'accès aux acquisitions les plus représentatives du champ culturel des APSA. Elles permettent de se confronter à la diversité des activités physiques, à la diversité de leurs pratiques sociales.

Cinq compétences propres vont recouvrir à la fois l'énoncé de l'un des cinq problèmes fondamentaux posés à l'élève dans la pratique des APSA et les éléments qui vont témoigner de sa capacité à le résoudre.

o **C.P.1** : « **Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée** »

Elle est sollicitée en priorité par les *activités athlétiques : course de demi-fond*.

o **C.P. 2** : « **Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains** »

La *course d'orientation* ou la *natation* permettent de solliciter cette compétence

o **C.P. 3** : « **Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique** »

Les *activités gymniques* : « *gymnastique au sol* » du projet répondent à ce type de compétence.

o **C.P. 4** : « **Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif** »

L'affrontement individuel se retrouvera dans la pratique du *tennis de table*, l'affrontement collectif étant abordé au travers du *volley-ball*.

o **C.P. 5** : « **Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi** »

La *muscultation* et la *course en durée* ainsi que le *travail de « condition physique »* au cours des échauffements répondent à ce type de compétence.

2 – LES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

La confrontation directe et étroite à la pratique des activités physiques et sportives favorise l'acquisition d'outils d'ordre méthodologique. Ils doivent révéler l'acquisition de méthodes, d'attitudes, de démarches réflexives. Elles constituent de véritables outils qui permettent à l'élève de savoir apprendre, de savoir être, seul et avec les autres, tant à l'école qu'en dehors. Leur énoncé définit à la fois ce qu'il y a à savoir et des repères pour apprécier les acquis.

Ces trois compétences méthodologiques et sociales indispensables à l'acquisition des compétences propres à l'EPS mais aussi à celles partagées avec les autres disciplines permettent à l'élève d'apprendre et de devenir citoyen et lucide.

o **C.M.S. 1 : « S'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort , connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi »**

ECHAUFFEMENT :

Comprendre la nécessité d'une préparation préalable à l'effort.

Savoir construire son échauffement de manière générale et spécifique.

Choisir des exercices variés.

Savoir composer des séries de répétition d'exercices.

Distinguer l'échauffement au cours des leçons du cycle, lors de la préparation, avec l'objectif de développement et l'échauffement le jour de l'épreuve évaluée, avec l'objectif de se préparer à la seule réalisation d'une performance.

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES :

S'organiser en fonction d'une échéance connue : pendant l'année, le cycle, le jour de l'épreuve.

Se concentrer avant d'agir.

o **C.M.S. 2 : « Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles liés à l'activité »**

Juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner

o **C.M.S. 3 : « Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement »**

Observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.

VI – COMPETENCES ATTENDUES EN EPS : CONNAISSANCES, CAPACITES, ATTITUDES

« Une compétence attendue en EPS, articule et intègre simultanément les dimensions motrices et méthodologiques et entretient une relation prioritaire avec l'une des cinq compétences propres à l'EPS. Elle se manifeste dans la pratique d'une activité physique sportive et artistique. Elle est constituée d'un ensemble de connaissances, capacités et attitudes permettant à l'élève de se conduire de façon adaptée et efficace dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'APSA concernée. Elle finalise un cycle d'enseignement et atteste d'un niveau d'acquisition.

Au terme des enseignements, seules les compétences attendues, qui constituent les acquisitions visées en EPS, s'observent et s'évaluent dans la pratique des activités physiques. »

• Les connaissances

Elles renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève :

- Sur les activités physiques : règlements, évolution, formes sociales de pratiques...
- Sur son fonctionnement corporel : éléments de physiologie de l'effort, de psychologie...
- Sur l'activité d'autrui
- Sur l'environnement

Elles s'énoncent principalement sous forme de principes et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

• Les capacités

Elles attestent d'un pouvoir d'agir.

Elles mobilisent des connaissances dans une situation particulière, se développent et s'observent dans la pratique effective.

Elles recouvrent des dimensions motrices (techniques, tactiques) ou méthodologiques (procédures d'observation, évaluation).

- Les attitudes

Elles se définissent comme des prédispositions à agir, une manière d'être et de penser qui organise les relations à soi, aux autres et à autrui. Elles ont sous-tendues par des valeurs. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques liées à la confiance en soi aux savoir-faire sociaux. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, caractérisent certaines attitudes.

VII - STRUCTURES COMPLEMENTAIRES

VII - 1: L' OPTION E.P.S.

*Textes de référence: Programmes : Arrêté du 8 avril 2010 (BO HS n°4 du 29 avril 2010)
Baccalauréat : Arrêté du 21 décembre 2011 (BO n°7 du 16 février 2012) et
circulaire du 8 juin 2012 (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).*

- VII- 1 - 1: ENSEIGNEMENT DE L'OPTION E.P.S. au Lycée A. DAUDET.

Depuis la rentrée 2013, il n'y aura plus d'option EPS en CCF au lycée Daudet.

Les élèves inscrits dans cette option suivent un enseignement de 3 heures hebdomadaires en première et en terminale. Les élèves ont donc 5 heures d'EPS par semaine, les 2 heures obligatoires et les 3 heures de l'option.

Les finalités et le détail des activités enseignées, *natation, musculation, préparation physique*, sont définis dans le document spécifique relatif à cette option.

Les élèves suivant cet enseignement sont évalués en **contrôle en cours de formation** pour les trois années de la scolarité, de la seconde à la terminale, sur l'ensemble des activités enseignées.

Pour l'examen du baccalauréat, l'évaluation porte sur l'activité **natation** qui ne fait pas partie des trois groupements d'activités retenus dans les unités d'enseignement de l'épreuve obligatoire d'EPS du lycée.

Seuls les points au-dessus de la moyenne sont pris en compte pour cet examen.

- VII-1-2: ELEVES ne SUIVANT pas cet ENSEIGNEMENT.

Les élèves souhaitant se présenter à une option EPS au baccalauréat et ne pouvant suivre l'option en CCF, peuvent présenter une option EPS ponctuelle au baccalauréat. Ils passent alors une **épreuve ponctuelle** en fin d'année scolaire, dans une des activités possibles en fonction de celles proposées par une liste académique. Seuls les points au-dessus de la moyenne sont pris en compte pour cet examen.

Il n'existe pas de préparation spécifique à cette épreuve au sein du lycée. L'élève intéressé peut cependant prendre connaissance des conditions et des critères de l'évaluation ponctuelle auprès des enseignants d'EPS et quand cela est possible, participer à certaines de ces activités au sein de l'association sportive du lycée.

**LISTE ACADEMIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES POUR L'EPREUVE
D'OPTION PONCTUELLE AU BACCALAUREAT 2016**
(sous réserve de modification à la rentrée de septembre 2015)

**TENNIS – NATATION DE DISTANCE
DANSE – JUDO - RUGBY**

VII - 2: ASSOCIATION SPORTIVE:

Les élèves qui souhaitent avoir une pratique physique et sportive complémentaire ou supplémentaire peuvent s'inscrire à l'association sportive du lycée. Pour cela, ils se licencient à cette association, elle-même affiliée à l'UNSS, Union Nationale du Sport Scolaire.

Trois types d'activités peuvent être choisis par les élèves en fonction de leur projet personnel et des activités proposées au sein du lycée et par l'UNSS.

Les élèves peuvent participer, avec une même licence, à plusieurs activités.

*** VII- 2 - 1: PRATIQUE COMPLEMENTAIRE.**

Elle est un complément de l'enseignement obligatoire dispensé pendant les cours d'EPS.

Elle permet aux élèves d'approfondir leur pratique dans une activité de leur choix, d'améliorer leurs compétences. Cela les autorise par ailleurs à participer aux compétitions officielles organisées par l'UNSS.

Les activités proposées à cette fin au lycée A. Daudet sont: *volley-ball, tennis de table et musculation.*

*** VII - 2 - 2: PRATIQUE SUPPLEMENTAIRE.**

Elle est un supplément à l'enseignement obligatoire dispensé pendant les cours d'EPS.

Elle permet aux élèves de découvrir d'autres activités non enseignées au lycée.

L'objectif est d'enrichir "l'éducation physique" des élèves le désirant. Pour certains élèves déjà "débrouillés" dans ces activités, elle est un approfondissement, elle autorise de participer aux compétitions officielles organisées par l'UNSS.

Les activités ainsi proposées au lycée sont: *danse et badminton*

NB: En fonction de certains changements ponctuels, intervenant à l'occasion de la rentrée scolaire, des modifications éventuelles d'activités proposées sont toujours possibles. Les élèves en seront avisés par les professeurs d'EPS.

*** VII - 2 - 3: PRATIQUE COMPETITIVE INDIVIDUELLE.**

L'UNSS propose des compétitions scolaires dans un grand nombre d'activités individuelles.

Les élèves souhaitant participer à ces épreuves doivent se licencier à l'association sportive de l'établissement et prendre connaissance, auprès de leur professeur d'EPS, des calendriers correspondants afin de pouvoir s'inscrire à ces rencontres.

Il n'y a pas, au sein du lycée, de préparation à ces épreuves. Les déplacements relatifs à la participation à ces compétitions sont à la charge des élèves.

VII – 3 : PÔLE ESPOIR HAND BALL.

Le pôle espoir comprend deux sections : garçons et filles. Il fonctionne en partenariat avec la direction de la jeunesse et des sports et la Ligue Languedoc Roussillon de handball représentante régionale de la fédération française de handball qui fournissent les cadres chargés de la formation spécifique des élèves. Ceux-ci, en plus des entraînements spécifiques suivent l'enseignement obligatoire d'EPS avec leur classe.

A leur arrivée en seconde, ces élèves sont regroupés dans une classe dont un enseignant d'EPS est le professeur principal. Celui-ci assurera un suivi pédagogique spécifique tenant compte de la spécificité de la charge de travail d'élèves menant de front un double projet scolaire et sportif. En fonction des difficultés rencontrées il proposera et organisera des cours de soutien adaptés. Ce même professeur est également chargé du suivi pédagogique (entretien personnels, bilans, organisation de soutien scolaire, conseil de classe....) des élèves de première et de terminale.

Dans le cadre d'un accord avec la Ligue, ce même professeur assure des séances de préparation physique et de musculation spécifiques dans le cadre de la section musculation de l'association sportive du lycée. Ce partenariat mis en place permet à certains élèves du pôle de venir faire des séances de préparation physique et de musculation spécifique sur proposition du professeur responsable de la structure handball.