

PLAN D'ÉTUDES INTERNE SPORT

Écoles professionnelles du canton de Fribourg

SITE DE POSIEUX, FRIBOURG

ÉCOLE PROFESSIONNELLE SANTE-SOCIAL ESSG



Table des matières

Écoles professionnelles du canton de Fribourg	1
SITE DE GRANGENEUVE, FRIBOURG	1
ÉCOLE PROFESSIONNELLE SANTE-SOCIAL ESSG	1
1 Bases pour l'enseignement du sport	4
1.1 <i>Théorie</i>	4
1.2 <i>Loi</i>	4
1.3 <i>Pratique</i>	4
2 Bases pédagogiques	5
2.1 <i>Domaines d'action</i>	5
Jeu – Jouer et découvrir les enjeux	5
Compétition – Accomplir une performance et se mesurer aux autres	5
Santé – Équilibrer et prévenir	5
Expression – Concevoir et présenter	6
Défi – Essayer et oser	6
2.2 <i>Compétences</i>	6
Compétences disciplinaires	6
Compétences personnelles	6
Compétences sociales	6
Compétences méthodologiques	6
3 Le sport dans les écoles professionnelles du canton de Fribourg	7
3.1 <i>Dotation horaire</i>	7
3.1.1 Cas de figure idéal	7
3.1.2 Particularités	7
3.2 <i>Journées sportives</i>	7
3.3 <i>Matières enseignées</i>	8
3.3.1 Thèmes	8
3.3.2 Objectifs des différents thèmes	8
3.4 <i>Qualification</i>	9
3.5 <i>Dossier de Classe</i>	10
4 Particularités de l'école professionnelle du site de Grangeneuve	11
4.1 « <i>Fonctionnement</i> » interne des MEPS	11
4.2 <i>Infrastructures</i>	11
4.3 <i>Dotation horaire</i>	12
4.4 <i>Planification par semestre</i>	12
4.5 <i>Planification des thèmes sur l'ensemble de la scolarité</i>	12
4.5.1 Répartition des thèmes en fonction du nombre d'années	13
4.5.2 Nombre de classes et répartition des salles	14
5 Objectifs par thème	15

<i>5.1 Jeux</i>	<i>15</i>
<i>5.2 Compétition</i>	<i>28</i>
<i>5.3 Santé</i>	<i>32</i>
<i>5.4 Expression</i>	<i>38</i>
<i>5.5 Défi</i>	<i>43</i>

1 Bases pour l'enseignement du sport

L'enseignement de l'Éducation Physique (eEP) a pour mission pédagogique de permettre aux apprenants d'acquérir une culture globale du sport et du mouvement. Elle doit les amener à participer de façon autonome, durable et responsable à la pratique du sport.

Dans son cours, le maître d'EP s'efforce de créer un climat favorable au développement de la personnalité sur les plans physique, moteur, cognitif, social et émotionnel.

Il veille en outre à rendre attentifs les apprenants aux bienfaits de la pratique régulière du sport en tant que soutien indirect et préventif de l'activité professionnelle.

1.1 THEORIE

La mise en application du Plan d'Études Interne PEI fait suite à l'établissement du Plan d'Études des Écoles Cantonales relatif à l'enseignement de l'Éducation Physique PEEC eEP.

1.2 LOI

Le PEEC est lui-même soumis à l'Ordonnance sur la Formation Professionnelles (OFPr) ¹ et au Règlement cantonal sur la Formation Professionnelle (RFP) ²

1.3 PRATIQUE

Le PEI fait le lien entre les bases légales, l'approche théorique et la pratique. Il est un outil utile pour la planification et le suivi des activités proposées tout au long de la formation des apprenants.

¹ <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20031709/index.html> (20 juin 2020)

² https://bdlf.fr.ch/app/fr/texts_of_law/420.11 (20 juin 2020)

2 Bases pédagogiques

2.1 DOMAINES D'ACTION

Par soucis de commodité, le PEEC regroupe le sport dans les **5 champs d'action** suivants :

- **Jeu**
- **Compétition**
- **Santé**
- **Expression**
- **Défi**

Trois exigences centrales découlent des objectifs de chaque domaine d'action. Elles correspondent, dans leur ordre d'énumération, à une complexité croissante et se réfèrent au/à

- **Aptitudes fondamentales (mouvement orienté vers un objectif)**
- **Développement (analyse et amélioration)**
- **Créativité (pratique indépendante et adaptée)**

Pour les caractéristiques et objectifs pédagogiques des paragraphes suivants, veuillez-vous référer au PEEC eEP – Fribourg.

Jeu – Jouer et découvrir les enjeux

- Pratiquer des jeux seul, à deux et en groupe
- Analyser des jeux et en modifier les règles et les tactiques
- Modifier des jeux, en inventer de nouveaux et créer des occasions de jouer

Compétition – Accomplir une performance et se mesurer aux autres

- Connaître, expérimenter et comparer les composantes de la capacité de performance
- Identifier, analyser et améliorer ponctuellement les critères de performance
- Créer, organiser et disputer des formes de compétition sportive

Santé – Équilibrer et prévenir

- Connaître et adopter un comportement bénéfique pour la santé à travers le sport et l'activité physique
- Maintenir et augmenter les capacités fonctionnelles du corps
- Exploiter les potentiels du sport et du mouvement en termes de prévention et d'amélioration de la santé

Expression – Concevoir et présenter

- Élargir son répertoire de mouvements, ses expressions corporelles et son langage corporel
- Développer et présenter des formes de mouvements, apprendre à en gérer l'aspect créatif
- Percevoir et apprécier ses propres formes de mouvements et celles des autres

Défi – Essayer et oser

- Évaluer et exploiter ses capacités de façon réaliste tout en veillant à la sécurité
- Développer ses capacités et sa conscience des risques et prendre des mesures de sécurité
- Concevoir des défis sportifs et les exécuter en toute sécurité

2.2 COMPETENCES

Pour chaque domaine d'action, il est possible de définir les compétences disciplinaires et les compétences transversales à promouvoir.

Compétences disciplinaires

Habilités, connaissances et capacités techniques nécessaires pour agir de manière ciblée.

Compétences personnelles

Perception de soi, facteurs permettant le développement de l'identité et l'accomplissement d'actions autonomes.

Compétences sociales

Aptitudes sociales nécessaires pour interagir avec les autres.

Compétences méthodologiques

Capacités à apprendre, à s'exercer et à s'entraîner de manière autonome nécessaires au développement individuel.

3 Le sport dans les écoles professionnelles du canton de Fribourg

L'eEP doit encourager les jeunes adultes à pratiquer spontanément une activité sportive et sensibiliser à la nécessité d'exercer une activité physique toute la vie durant.

L'eEP doit améliorer la santé et exercer une influence favorable sur le bien-être.

L'eEP doit sensibiliser à l'esprit de groupe et générer une attitude responsable en sensibilisant à une pratique sportive sûre et sans accident.

La pratique dans le cadre de leçons d'EP doit permettre d'établir des passerelles avec certains objectifs de la formation professionnelle, en prenant en considération les exigences et sollicitations rencontrées sur la place de travail.

3.1 DOTATION HORAIRE

Comme le mentionne le chapitre 4.3 du PEEC eEP, le nombre d'heure d'EP peut être très variable selon les différents CFC.

C'est en fonction de l'horaire global que les apprenants ont du sport ou non.

La loi veut que les apprentis aient au maximum 9 heures de cours par jour. En fonction de leur formation et des différents cours qu'ils doivent suivre, ils ont le sport dans leur horaire. Cette dotation varie d'année en année.

3.1.1 Cas de figure idéal

En se référant à l'art. 52, al. 1 et 2 de l'Ordonnance sur l'Encouragement du Sport et de l'activité physique (OESp)³, et pour simplifier, les centres de formation professionnelle devraient offrir 1 période d'EP par jour de cours suivi.

3.1.2 Particularités

Les différentes écoles professionnelles du canton de Fribourg ont toutes leurs spécificités. Ces particularités font l'objet du chapitre 4.

3.2 JOURNEES SPORTIVES

Comme il est mentionné au chapitre 3.1, certaines formations ne peuvent pas intégrer l'EP à l'horaire.

Dans ce cas, des journées sportives compensatoires sont parfois proposées.

³ <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20111821/index.html> (20 juin 2020)

3.3 MATIERES ENSEIGNEES

3.3.1 Thèmes

Liste non-exhaustive des matières enseignées dans les différents champs d'action :

Jeux	Compétition	Santé	Expression	Défi
Badminton	Athlétisme	Corde à sauter	Accro sport	Coopération
Basket	Burner Games	Endurance	Agrès	Équilibre
Foot Futsal	CO	Inline	« Danses »	Escalade
Handball	Lutte	Fitness force	Fitness rythme	Jonglerie
Kinball		Marche	Parkour	
Smolball		Mobilité		
Rugby				
Ultimate Frisbee				
Uni Hockey				
Tchoukball				
Tennis				
Tennis de table				

3.3.2 Objectifs des différents thèmes

Le chapitre 5 propose en annexe des fiches de travail permettant, entre-autre, de laisser une trace de la matière enseignée en cours dans le carnet de classe.

Exemple de la fiche des objectifs du basket :

		Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Basket				
		Jeux	Compétition	
Les apprenants seront capables de...				
D	Dribbler des 2 mains sans pression défensive	Dribbler face à un défenseur		
	Exécuter un tir à une main à l'arrêt	Effectuer un tir en mouvement (lav.up)		Faire les bons choix pour effectuer un tir en situation de jeu
M	Utiliser différentes techniques de passes (passe à une main, passe au sol, ...)	Choisir la passe appropriée en fonction de la défense et du placement des partenaires		
	Connaître les règles de bases pour pouvoir jouer en match	Analyser les situations de jeu et décider de manière appropriée pour dribbler, passer ou lancer		
	Se placer correctement (démarquage) dans le jeu à 3 c 3 (5 c 5)	D'appliquer des éléments de tactique collective (attaque, défense) dans le jeu à 5 c 5		
P	Jouer en s'auto-arbitrant (CS)	Apporter des modifications aux règles et des ajustements au jeu		Connaître les méthodes pour améliorer ses performances (technique, tactique, comportement social)
	Former des équipes équitables	Analyser les succès et les échecs		Arbitrer un match (CS)
S	Reconnaître et accepter leurs forces et leurs faiblesses	Rester fairplay dans les situations de conflit		Organiser une forme de compétition
	Respecter chacun dans ses capacités et motivation	Participer avec fairplay et motivation aux matchs		Motiver ses coéquipiers, même après une défaite
	Respecter les règles et les consignes de jeu	Respecter les choix et décisions des autres		Chorégrapier un enchaînement de 4 X 8 temps par groupe de 3-4 (EXPR + CS)

3.4 QUALIFICATION

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. »

Les qualifications peuvent être faites en utilisant les fiches d'évaluation établies par le collège des MEPS pour certains thèmes.

Le MEPS est libre d'évaluer ces thèmes à sa manière et tout autre thème selon sa planification.

La qualification se fait si possible sur les 4 compétences.

Exemple de la fiche d'évaluation remise aux apprenants :

eEP - enseignement à l'Education Physique / Fiche individuelle								
ID-eEP		Gobe-Ro		CFP		EMF		
Nom		Gobet		Année scolaire		2018-2019		
Prénom		Roland		Classe		3588421		
Semaines scolaires	Cod - EVA	Champ d'action	Activités	Evaluation des				Remarques sur les activités
				D	M	S	P	
0	0	Evaluation initiale	Analyse situation antérieure	-	-	-	-	Bilan initial en début d'année
2	1	Jeu	Football	A	B	C	A	Travail collectif
5	2	Défi	Mur de grimpe	B	A	D	A	Prendre des risques
7	3	Compétition	Basket	-	-	-	-	Règles de fairplay
9	4	Compétition	Basket	-	-	-	-	Nombre de points marqués
				↑	↑	↑	↑	Légendes des compétences
				D				compétences D isciplinaires
				M				compétences M éthodologiques
				S				compétences S ociales
							P	compétences P ersonnelles
Diagramme représentant l'évolution des compétences								
Codification des évaluations								
A		Excellent						
B		Très bien						
C		Bien						
D		Suffisant						
" "		< non évalué >						
E		Insuffisant						
Remarques particulières								
Pasquier Julien								

3.5 DOSSIER DE CLASSE

En reprenant dans le carnet de classe les objectifs du chapitre 5, chaque enseignant garde un historique de ses cours avec ses classes.

Le dossier de classe est transmis au MEPS qui reprend la classe l'année suivante.

Exemple :

Semestre/ Année	1				2				3						
Année scolaire	15-16				16-17				17-18						
Classe	152111/151111				X				152131						
Métier	Dess. Arch./jeune civil								Dessinateurs en architecture						
Nb d'appr.	18								10						
Prof de classe	Hart Cover Roland				X				Guillo Lamotte Serge						
MEPS															
	Leçons	Date		Commentaires	Leçons	Date			Leçons	Date		Commentaires	Leçons	Date	
Commentaires (Classe) CP / CS				Conflits récurrents entre 2 apprentis. Problème d'absences pour Grégor: aucune explication de la prof de classe										6-8 engagé	
Basket	2	7 sept. 20	Dribbler des 2 mains sans pression défensive Exécuter un tir à une main à l'arrêt	Grande motivation, à refaire!					3			Effectuer un tir en mouvement (lay up) Choisir la passe appropriée en fonction de la défense et du placement des partenaires Jouer de manière intelligente en contre-attaque Organiser une forme de compétition Chronographier un enchaînement de 4 X à temps par groupe de 3-4 (EXPR., CS)			
		21 sept. 20	Se placer correctement (démarrage) dans le jeu à 3 c 3 (5 c 5) Jouer en s'auto-arbitrant (CS)												
Escalade									3			Assurance en moulinette TE: mouvement standard 10	3	Assurance TE: mouv Travail su	
Expression									X			Par groupe de 2, les apprentis ont géré l'échauffement en fonction d'un thème qui a été "gardé" pour la suite de la leçon (Exemple: Amélie a commencé la leçon n° 2 au fitness avant de la Zumba)		Aucun intérêt, expérience stoppée à la 2ème leçon	

4 Particularités de l'école professionnelle du site de Posieux

Les différentes écoles professionnelles du canton de Fribourg ont toutes leurs spécificités en termes de :

- Infrastructures
- Public cible
- Années d'apprentissage
- Dotation horaire des différents corps de métier
- ...

4.1 « FONCTIONNEMENT » INTERNE DES MEPS

Les MEPS se réunissent régulièrement pour des séances et des échanges sur la branche. Ceci afin de planifier l'année scolaire, faire le bilan du déroulement des activités, d'organiser des événements scolaires (course d'orientation, match profs-apprentis, journées sportives de fin d'année) ou pour d'autres tâches.

Les infrastructures de Grangeneuve étant insuffisantes, les MEPS travaillent en collaboration pour se répartir les salles, les activités externes et le matériel supplémentaire (baseball, inline skating, raquettes de tennis, badminton, squash) stocké dans la salle des MEPS et dans le local de rangement (N°118). De nombreuses solutions de salles et d'activités dans la ville de Fribourg et environs ont été trouvées.

4.2 INFRASTRUCTURES

- 1 salle de sport (IAG)
- Une petite salle (V4) adaptée en salle de fitness contenant 4 rameurs, 6 ergomètres et des matelas d'exercice avec des Terra band
- 1 terrain extérieur en tartan (foot, basket, ...), lié à la salle de sport

Les salles externes à l'ESSG dans lesquelles le sport a lieu sont celles de l'EPAI, Farvagny, Uni, HEP.

De plus, diverses activités sportives sont données : (principalement pour les 2^{èmes} classes) :

Grimpe	Bloczone Givisiez
Patinoire	Marly
Fitness	Marly
Self défense	Marly
Centre de Tennis AGY	Granges-Paccot
Piste Vita	Posieux
Course d'orientation	Villars-sur-Glâne

4.3 DOTATION HORAIRE

Par soucis de gain de temps et d'efficacité, l'eEP est en principe, toujours dispensé sur une double période. Les classes Matu, ASA et AM ont, en principe, des journées sportives.

Les apprentis de 1^{ères} et 2^{èmes} années (FaGe, ASSC, FaBe, ASE) ont les cours de sport une fois par semaine, les 3^{èmes} années une semaine sur deux.

4.4 PLANIFICATION PAR SEMESTRE

La planification des thèmes se base sur les PTI.

Il y a un PTI pour chacun des 5 champs d'action et pour chaque « année sportive scolaire ».

Le chapitre suivant fait état de la répartition des thèmes en fonction du nombre de semestres avec EP sur les années de formation.

4.5 PLANIFICATION DES THEMES SUR L'ENSEMBLE DE LA SCOLARITE

Comme le montre le chapitre 4.3, il n'est pas possible planifier de manière générale l'eEP pour l'ensemble des classes :

- Dotation horaire du sport différente en fonction des formations
- Adaptation du cours de sport selon le lieu à disposition

Pour toutes ces raisons, le programme est adapté aux situations et lieux à disposition.

4.5.1 Répartition des thèmes en fonction du nombre d'années

ESSG		Période 1	Période 2	Période 3	Période 4
		Août-octobre	Novembre-janvier	Février-Pâques	Avril-fin juin
1 ^{ère} année 2p/sem	Thème sport jeux	Basket : -dribbles -passes -tirs	Badminton : -coups divers (smash, amorties, clear...) -attaque-défense -tactique	Unihockey : -technique de base - tirs - passes - défense	Jeux différents et petits jeux en salle Burner Games Jeux extérieur à choix°: -Baseball -Foot -Streeracket -
			Handball ou Tchoukball : -passes -tirs -défense		
	Thème cardio, endurance Santé	Course d'orientation	Circuit training : - cardio 1 - force	Circuit training°: - coordination - cardio 2	Rollers
		Fitness: initiation	Ecole du dos (lien métier)	Pilates, gainage steps...	Marche/course
		Circuit training	Renforcement	Chorégraphie, fitness rythme	Piste Vita
			Ateliers santé		
		Selon réservations (périodes différentes selon les classes)	Selon réservations	Selon réservations	Selon réservations
2 ^{ème} année 2p/sem	Classes ASSC+ASE	Course d'orientation	Tennis, squash, badminton°: -technique de base -apprentissage des règles de jeu	Grimpe : -exercices divers au bloc - petits jeux - assurance	Fitness°: -programme machines muscultation -cours cardio
		Unihockey: -tactique dans le jeu			Self défense, fitness rythme
		Patinoire : -technique de base -jeux -hockey	Circuit training, renforcement	Cours santé°: -calories -podomètres -mal de dos	Différents jeux en salle et à l'extérieur Burner Games
		Août-octobre	Novembre-fin janvier	Février-Pâques	Avril-mai
3 ^{ème} année 2p/2sem	Thème sport jeux santé	Jeux de balle à choix°: -Basket -Handball - Foot-Futsal - ...	Badminton -technique et tactique	Jeux différents et petits jeux : coopération	Différents jeux à l'extérieur
			Unihockey : -technique -tactique	Tests physiques	Agrès ou parkour
		Course d'orientation	Renforcement divers	Volley : -formes ludiques -technique de base	Marche/course
		Circuit training	Burner Games		
ASA Matu AM Journées sportives	Thème pratique personnelle, renforcement, lien avec le métier	Course d'orientation	Grimpe	Fitness: -cardio	Défi vélo
			Ecole du dos (lien métier), renforcement	-renforcement	Marche active
			Cours santé-alimentation	Self défense	Différents jeux en salle et à l'extérieur

4.5.2 Nombre de classes et répartition des salles

En fonction du nombre de classes ayant le sport simultanément et des disponibilités des réservations des activités pour les 2^{èmes} années, le planning varie pour chaque classe. Avec les 1^{ères} années, le programme ci-dessus peut ne pas être suivi pour les classes qui n'ont pas de salles de sport à disposition et pour lesquelles d'autres solutions sont trouvées.

5 Objectifs par thème

La fin du dossier propose une collection non-exhaustive des thèmes – matières enseignées dans le cadre des cours d’EP proposés dans les écoles professionnelles du canton de Fribourg.

Chaque enseignant est libre de proposer d’autres activités, de « façonner » ses cours selon son bagage méthodologique personnel.

Le dossier lui-même évoluera en fonction :

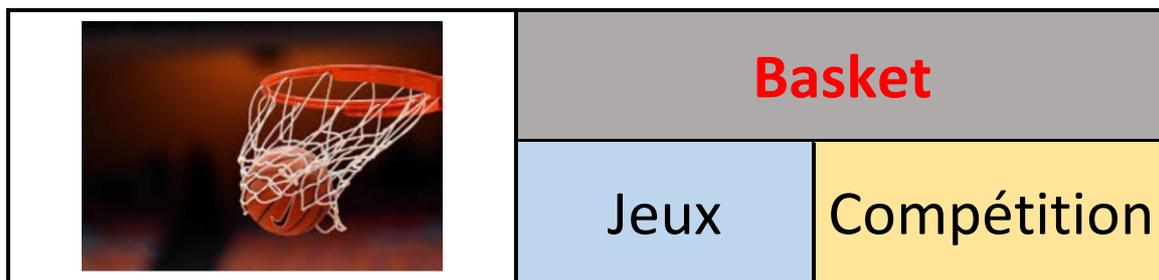
- Des enseignants
- De nouveaux thèmes
- De nouvelles théories
- ...

5.1 JEUX

	Badminton	
	Jeux	Compétition

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Connaître les règles les plus importantes du jeu	Se comporter conformément aux règles et de jouer avec fairplay	
	Connaître les règles les plus importantes du jeu en double		
	Effectuer correctement la prise en coup droit et en revers	Utiliser différents coups de base	Maîtriser les coups de base à bon escient techniquement et tactiquement
	Servir correctement	Voir et jouer dans les espaces libres du camp opposé	Établir des tactiques personnelles et les mettre en œuvre dans le jeu
	Maintenir le volant en jeu pendant au moins 20 passes		
M	Jouer différents modèles tactiques	Mettre en œuvre des modèles tactiques dans le jeu	Adapter son jeu aux forces et faiblesses de l'adversaire
			Planifier et diriger un tournoi de badminton
			Créer des jeux et des exercices pour améliorer leur techniques et vos tactiques
P	Gérer la victoire et la défaite	Donner à leur adversaire un retour constructif	Faire preuve d'endurance et de persévérance dans les jeux et les exercices
	Être ouverts aux (nouvelles) formes de jeux et d'exercices		
S	Participer de manière constructive en fonction des différences de niveau		Ajuster les règles ensemble pour garantir l'égalité des chances

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Dribbler des 2 mains sans pression défensive	Dribbler face à un défenseur	
	Exécuter un tir à une main à l'arrêt	Effectuer un tir en mouvement (Lay up)	Faire les bons choix pour effectuer un tir en situation de jeu
	Utiliser différentes techniques de passes (passe à une main, passe au sol, ...)	Choisir la passe appropriée en fonction de la défense et du placement des partenaires	
	Connaître les règles de bases pour pouvoir jouer en match	Analyser les situations de jeu et décider de manière appropriée pour dribbler, passer ou lancer	
M	Se placer correctement (démarquage) dans le jeu à 3 c 3 (5 c 5)	D'appliquer des éléments de tactique collective (attaque, défense) dans le jeu à 5 c 5	
		Jouer de manière intelligente en contre-attaque	Connaître les méthodes pour améliorer ses performances (technique, tactique, comportement social)
	Jouer en s'auto-arbitrant (CS)	Apporter des modifications aux règles et des ajustements au jeu	Arbitrer un match (CS)
	Former des équipes équitables	Analyser les succès et les échecs	Organiser une forme de compétition
P	Reconnaître et accepter leurs forces et leurs faiblesses	Rester fairplay dans les situations de conflit	Chorégrapier un enchaînement de 4 X 8 temps par groupe de 3-4 (EXPR. : CS)
S	Respecter chacun dans ses capacités et motivation	Participer avec fairplay et motivation aux matchs	Motiver ses coéquipiers, même après une défaite
	Respecter les règles et les consignes de jeu	Respecter les choix et décisions des autres	

Contrôle de l'apprentissage :

	Futsal	
	Jeux	Compétition

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Conduire le ballon librement	Protéger le ballon dans un duel	
	Réaliser des feintes sans pression	Appliquer des feintes dans un duel	Réaliser des feintes efficaces en situation de jeu
	Réaliser des passes précises à deux sans mouvement et sans pression	Réaliser des passes à deux en déplacement	Réaliser des passes précises dans une situation de jeu
	Contrôler le ballon avec la semelle	Réaliser un contrôle orienté avec la semelle	Réaliser un contrôle orienté adapté à une situation de jeu
	Appliquer les 3 formes de tirs à l'arrêt (plat du pied, coup du pied, pointu)	Appliquer les 3 formes de tirs en mouvement	Utiliser la forme de tir la plus adaptée en fonction de la situation de jeu
M	Protéger sa zone de but (1 vs 1)	Se positionner en défense pour orienter l'adversaire sur un côté (1 vs 1 / 2 vs 2)	Appliquer les concepts défensifs dans une situation de jeu
	Se démarquer pour proposer une solution de passe	Réaliser des appels / contre-appels dans une phase de jeu	
		Faire la transition rapidement entre attaque - défense et défense - attaque	Appliquer des schémas de tactique offensive et défensive (piquet offensive, défense en zone, block, ...) dans le jeu
P	Connaître et respecter les règles du jeu	Jouer en auto-arbitrage	Arbitrer un match de futsal
	Identifier leurs points force et faiblesse		Mettre leurs forces au service de l'équipe
	Maîtriser ses émotions quant à l'évolution du jeu	Accepter la défaite comme la victoire	
S	Respecter un temps de jeu équitable (remplacements)	Respecter l'équipe en s'engageant pleinement	Accepter et intégrer les différents niveaux de ses coéquipiers
	Respecter son adversaire et l'arbitre		

Contrôle de l'apprentissage :

	Handball	
	Jeux	Compétition

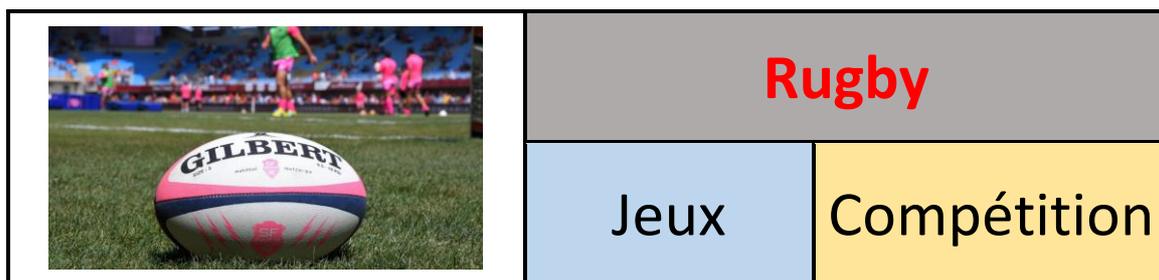
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Attraper et lancer le ballon à une distance de 4-8m	Effectuer des passes précises en mouvement jusqu'à 8m (attraper et lancer)	Effectuer des passes précises sur de longues distances en mouvement (attraper et lancer)
	Dribbler avec le ballon sur place et en mouvement	Augmenter la vitesse de course en dribblant	Dribbler correctement en sprintant
	Exécuter un lancer de base	Effectuer un tir en suspension	Effectuer un tir en suspension après une feinte corporelle
	Appliquer les règles de base du jeu		
	Adopter la tactique défensive de base	Bloquer une attaque en repoussant aux épaules et/ou au bassin	
M	Jouer à 2 c 2 / 3 c 3 sans gardien	Jouer à 4 c 4 / 5 c 5 de manière autonome	
	P	Adapter leur comportement de jeu en fonction de la situation (attaque / défense)	Agir en équipe en fonction de la situation sur leur position de jeu, en attaque et en défense
S		Jouer de petites formes de jeu sans arbitre, en étant fair-play	Impliquer tous les joueurs avec leurs compétences dans le jeu. Arbitrer un match

Contrôle de l'apprentissage :

	Kinball	
	Jeux	Compétition

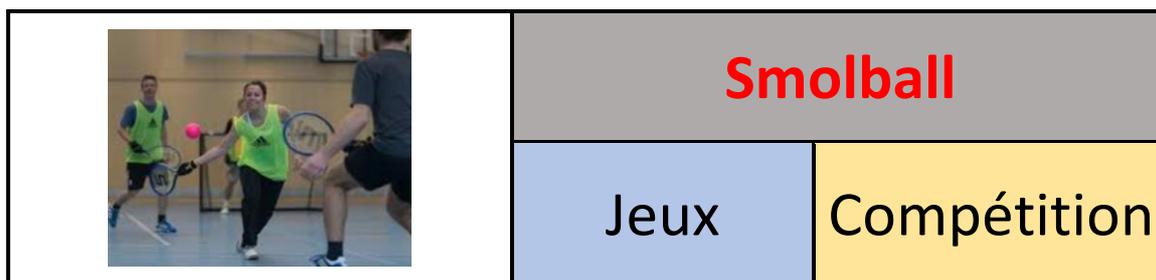
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Exécuter un tir correct (ascendant ou horizontal) en poussant, frappant ou en boxant la balle à 1 ou 2 mains	Choisir le tir approprié en fonction de la situation de jeu (quelle équipe attaquer, tir court, tir long, angle de tir, feintes, ...)	Créer et appliquer des tactiques offensives durant une situation de jeu
	Se positionner correctement dans la position de cellule	Déplacer une attaque en portant la balle ou en faisant des passes précises à un coéquipier	
	Réaliser des passes précises et les réceptionner	Réaliser des feintes pour surprendre la défense (faux-tireur, feinte de tir, feinte de l'étoile ou du sandwich)	
	Porter la balle seul ou à 2 sans la laisser tomber au sol		
	Connaître les règles du jeu		
M	Comprendre le principe défensif de base (carré défensif autour de la cellule d'attaque)	Appliquer rapidement la tactique défensive dans une forme de jeu	Adapter la tactique défensive en fonction de la situation d'attaque
	P	Participer au jeu en osant prendre la responsabilité de l'attaque	Jouer en auto-arbitrage
Identifier leurs forces et ses faiblesses (individuelles et collectives)			Trouver des solutions pour combler leurs faiblesses et s'améliorer dans le jeu
S	Accepter les décisions arbitrales	Encourager et aider ses coéquipiers en difficulté	Accepter les erreurs de leurs coéquipiers
	S'engager pour l'équipe (défense, position de la cellule, participer aux attaques, ...)		

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Exécuter une passe arrière	Effectuer une passe arrière en courant vers l'avant	Faire des feintes de passes, et sauter 1 joueur
	Utiliser différentes techniques de passes (passe à une main, à deux mains, dans le dos)	Varié le type des passes en fonction de la position des adversaires	D'organiser et analyser les activités de jeu.
	Connaître les règles de base pour pouvoir jouer en match	De varier les différentes techniques de bases et les tactiques de jeu	
M	Se placer correctement en phase offensive	Se proposer pour pouvoir faire avancer le jeu vers l'avant	Établir une tactique d'équipe
	Se placer correctement en phase défensive	Communiquer au sein de l'équipe, afin de marquer le bon joueur (voire le « plaquer »)	Établir une tactique de défense
	Varié le type de jeu (passes arrière ou coup de pied en avant) Jouer avec auto-arbitrage	D'analyser les succès et les échecs.	D'utiliser les ressources pour mettre en place des résolutions.
P	Développer des types de courses avec des changements de rythmes et de direction	Adapter sa course à celle de l'adversaire	Créer un exercice pour empêcher son adversaire d'avancer avec le ballon
	Améliorer sa technique de passe	Lire et réagir en fonction du jeu adverse	D'assumer différents rôles.
	De participer activement et de s'impliquer.	D'adopter une attitude positive sur le fait de gagner ou de perdre.	
S	Respecter ses partenaires et ses adversaires	Participer avec fairplay et de manière motivée aux matchs	
	Respecter les règles du jeu.	Respecter les choix et les décisions de l'équipe, ainsi que ceux de l'arbitre	
	Travail et communication en commun lors de mêlées		

Contrôle de l'apprentissage : selon fiche d'évaluation des sports collectifs



Smolball

Jeux

Compétition

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Exécuter une passe en coup droit	Effectuer une passe en mouvement	
	Utiliser différentes techniques de passes (revers, lobé, rebond) et de réceptions (coup droit, revers, haute, à terre)	Varié le type de passes en fonction de la position du défenseur (position des corps et des bras)	Faire le bon choix de passes en situation de jeu
	Travailler les différentes formes de maîtrise de balle (dribble, rebond, au sol, sur la raquette)	Analyser les situations de jeu et décider de manière appropriée pour maîtriser, passer ou tirer	
	Connaitre les règles de base pour pouvoir jouer un match	Varié les différentes techniques de base et les tactiques de jeu	
M	Se placer correctement en phase offensive (démarquage)	Se proposer pour pouvoir faire avancer le jeu vers l'avant	Établir une tactique d'équipe
	Se placer correctement en phase défensive (zone, individuelle)	Appliquer des éléments de tactique collective en défense	Établir une tactique de défense
	Jouer en s'auto-arbitrant	Apporter des modifications aux règles et des ajustements au jeu	Arbitrer un match
P	Reconnaitre et accepter leurs forces et leurs faiblesses	Lire et réagir en fonction du jeu adverse	Assumer différents rôles
S	Respecter leurs partenaires et adversaires	Respecter les choix et les décisions des autres	
	Respecter les règles du jeu	Respecter les décisions de l'arbitre	

Contrôle de l'apprentissage :



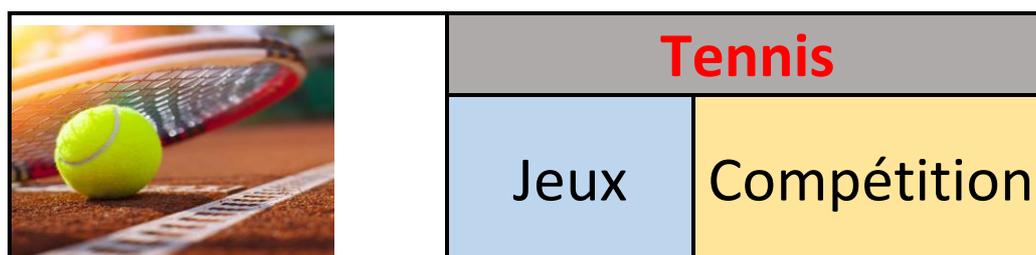
Tchoukball

Jeux

Compétition

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Faire de bonnes passes à un joueur immobile	Faire de bonnes passes à un joueur en mouvement	Faire de bonnes passes en match
	Attraper une balle	Attraper une balle dans la course	Attraper une balle dans la course en match
	Lancer une balle dans le cadre	Lancer une balle sur le cadre en sautant dans la course	Viser le cadre avec des angles différents (rebond à plat, ...)
M	Connaitre les règles de base	Appliquer les règles de base du jeu.	
		Comprendre et appliquer l'interdiction de la défense individuelle et des interceptions	Se positionner correctement en tant que défenseur pour intercepter différents types de tirs
		Comprendre la règle du système de jeu bipolaire	Savoir se placer comme attaquant et comme défenseur pour offrir des solutions
		Comprendre le principe de l'angle d'entrée et de sortie lors du lancer sur le cadre. Cela s'applique à l'attaque (lancer) et à la défense (attraper).	Peut appliquer ce principe dans le jeu
P	Connaitre et respecter les règles du jeu	Jouer en auto-arbitrage	Arbitrer un match de futsal
	Identifier leurs points force et faiblesse		Mettre leurs forces au service de l'équipe
	Maîtriser ses émotions quant à l'évolution du jeu	Accepter la défaite comme la victoire	
S	Respecter un temps de jeu équitable (remplacements)	Respecter l'équipe en s'engageant pleinement	Accepter et intégrer les différents niveaux de ses coéquipiers
	Respecter son adversaire et l'arbitre		

Contrôle de l'apprentissage :



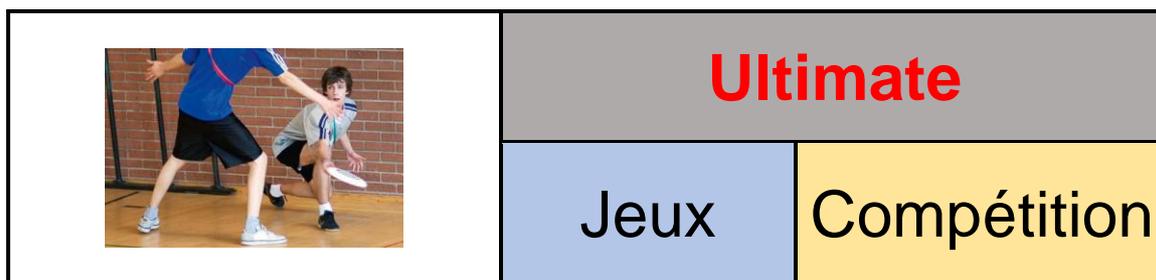
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Savoir jongler avec la balle sur la raquette (prise de raquette)	Idem en mouvement	Idem sous formes de concours (estafette)
	Exécuter les coups de base à l'arrêt (coup droit, revers)	Garder le plus longtemps possible la balle en jeu	Pratiquer des coups plus complexes (amorti, service, lob. ...) et compléter les coups de bases (Top spin, lift, ...)
		Acquérir des notions tactiques/ techniques de bases	Faire les bons choix et adopter le bon comportement selon la situation
	Connaître les règles de base	Adapter les règles pour qu'une forme de jeu (proche du tennis) soit possible	Inventer des exercices pour améliorer leurs aptitudes et points faibles
M	Placer leur corps au bon endroit ; par rapport à la balle et le coup choisi	Construire un point sur plusieurs coups (jeu intelligent, notion tactique et anticipative)	
	Être capable d'appliquer les règles de bases (auto-arbitrage)		Arbitrer un match
			Organiser un tournoi, ...
P	S'engager pour apprendre et progresser	Être solidaire en donnant des conseils pour progresser	
	Evaluer la capacité de jeu individuelle	Être capable d'identifier leurs points forts et faibles pour y travailler / consolider / améliorer	Planifier un entrainement établi sur les points à travailler.
			Analyser la progression (feeling & performance)
S	Respecter les autres joueurs	Encourager, expliquer conseiller	
	Faire preuve de fair-play	Respecter les choix et décisions arbitrales / des copains, etc...	

Contrôle de l'apprentissage : Selon fiche d'évaluation

	Tennis de Table	
	Jeux	Compétition

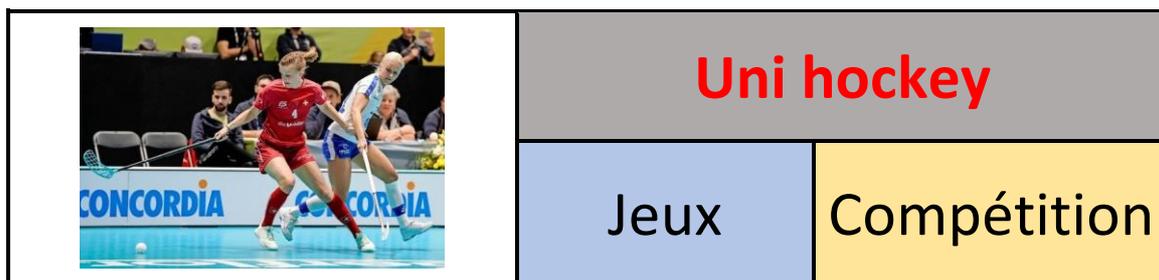
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Connaître et appliquer les règles qui permettent de jouer en simple	Connaître et appliquer les règles du double	
	Jouer avec un partenaire pour peut garder la balle en jeu pendant longtemps	Jouer contre un adversaire	
	Exercer la technique de base (prise de raquette, coup droit, revers, service)	Améliorer et perfectionner les coups de base (prise, coup droit, revers, service, smash)	Introduire et perfectionner les coups à effet
	Faire varier son jeu	Connaître les moyens tactiques de marquer des points	Reconnaître les forces et faiblesses de l'adversaire et les utiliser
M	Utiliser des outils (vidéo, ...) pour améliorer leurs performances	Utiliser les structures méthodologiques pour améliorer la technique / tactique du jeu	Planifier, organiser et réaliser un tournoi de jeu de façon indépendante
P	Exercer et jouer de manière variée	Participer à des rencontres, des tournois	Travailler avec persévérance pour améliorer leur propre technique
	Rester ouverts à de nouvelles formes de jeu et d'entraînement	S'adapter ses forces à l'adversaire	
S	Jouer des parties amicales avec des règles adaptées au niveau de chacun	Donner à l'adversaire et / ou aux coéquipiers des commentaires constructifs sur leurs forces et leurs faiblesses	Créer en coopération des changements de règles pour l'égalité des chances dans le jeu les uns contre les autres

Contrôle de l'apprentissage :



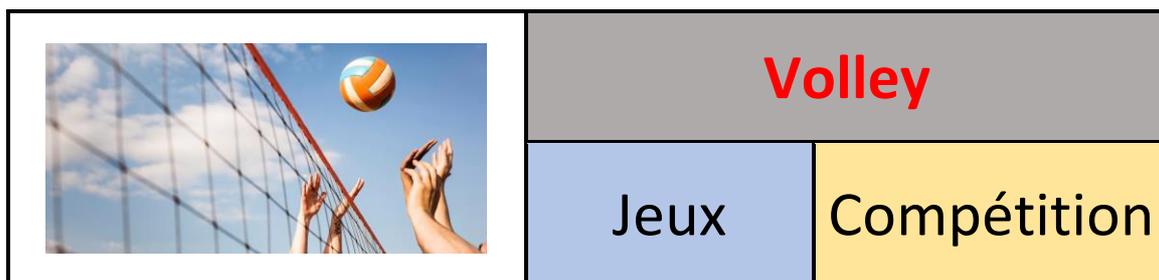
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Exécuter une passe revers et réceptionner le disque en « sandwich »	Effectuer une passe en pivot et réceptionner en mouvement	Faire le bon choix de passe en situation de jeu
	Utiliser différentes techniques de passes (coup-droit, renversé) et de réceptions (canard, dans le dos)	Varié le type de passes en fonction de la position du défenseur (position des corps et des bras)	
	Connaitre les règles de base pour pouvoir jouer un match	Varié les différentes techniques de base et les tactiques de jeu	
M	Se placer correctement en phase offensive (démarquage)	Se proposer pour pouvoir faire avancer le jeu vers l'avant	Établir une tactique d'équipe
	Se placer correctement en phase défensive (zone, individuelle)	Appliquer des éléments de tactique collective en défense (défense individuelle à plat, défense en zone sous forme de rideaux défensifs)	Etablir une tactique de défense
	Etre capable de reconnaître et exécuter une phase de transition (attaque-défense)	Se placer correctement sur le terrain pour répondre à la situation (contre-attaque)	
	Jouer en s'auto-arbitrant	Apporter des modifications aux règles et des ajustements au jeu	Arbitrer un match
P	Reconnaître et accepter leurs forces et leurs faiblesses	Lire le jeu adverse et réagir en fonction	Assumer différents rôles
	Comprendre l'approche FUN de l'engin	Appliquer l'emploi de l'engin dans des formes nouvelles de jeu (Disc-golf, Freestyle, etc)	Inventer des formes de jeu avec l'engin
	Reconnaître et accepter les influences naturelles extérieures (vent, soleil, température) sur leur performance	Savoir s'adapter aux facteurs naturels extérieurs	
S	Respecter ses partenaires et ses adversaires	Respecter les choix et les décisions des autres	
	Respecter les règles du jeu	Respecter les décisions de l'arbitre	

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Dribbler sans pression défensive	Dribbler face à un défenseur	
	Exécuter un tir à l'arrêt (ex. tir du poignet, tir accompagné, tir balayé, tir frappé, slap-shot)	Effectuer un tir en mouvement	Faire les bons choix pour effectuer un tir en situation de jeu (ex. le tir varie selon la position du joueur sur le terrain, le temps à disposition...)
	Effectuer différents types de passes à l'arrêt (passe au sol, passe à mi-hauteur, passe en coup droit et revers...)	Effectuer des passes en mouvement	Choisir la passe appropriée en fonction de la défense, du placement des coéquipiers et de la position du gardien
	Connaître les règles de bases pour pouvoir jouer un match		
M	Se placer correctement (démarquage) dans le jeu à 3 c 3 (5 c 5)	Appliquer des éléments de tactique collective (attaque, défense) dans le jeu à 3 c 3 (5 c 5)	
		Jouer de manière intelligente en contre-attaque	
			Organiser une forme de compétition
P	Vouloir progresser	Se donner des conseils pour progresser	
	Respecter et appliquer les règles du jeu	Jouer en s'auto-arbitrant	Arbitrer un match
	Connaître leurs propres capacités de jeu	Développer leurs propres capacités de jeu	
S	Respecter chacun dans ses capacités et motivation	Participer avec fairplay et motivation aux matchs	Se montrer tolérants et respectueux envers les joueurs plus faibles
	Accepter la victoire comme la défaite		

Contrôle de l'apprentissage :



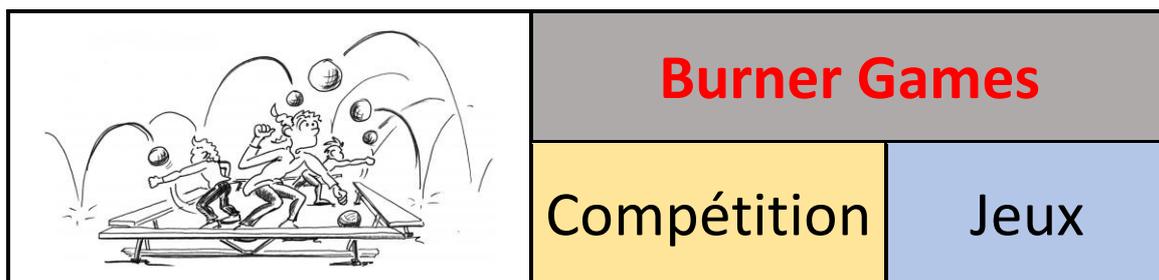
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Effectuer une passe haute sur place	Effectuer une passe haute, en se déplaçant sous le ballon	Savoir quand jouer une passe haute et l'exécuter correctement
	Effectuer une manchette sur place	Exécuter une manchette en se déplaçant sous le ballon	Réceptionner un service dans le jeu
	Servir par le bas de la ligne des 6m	Servir par le bas, de la ligne de fond	Servir par le haut, de la ligne de fond
	Attaquer sans prise d'élan	Attaquer avec élan et saut	Attaquer avec élan et saut en match
M	Connaitre les règles de base	Appliquer les règles de base	
	Estimer la trajectoire du ballon	Se déplacer en fonction de la trajectoire du ballon	Se déplacer en fonction de la trajectoire du ballon et le jouer correctement
		Connaitre les séquences de mouvements (chaînes d'action, placement) s'ils n'ont pas eux-mêmes le ballon	Exécuter les séquences de mouvement correctes (chaînes d'action) sans balle
	Connaissez les processus du jeu 2: 2 sur le terrain de badminton	Connaitre les procédures du jeu 6: 6 sur le terrain de volleyball	
P	Connaitre et respecter les règles du jeu	Jouer en auto-arbitrage	Arbitrer un match
	Identifier leurs forces et faiblesses		Mettre leurs forces au service de l'équipe
	Maîtriser leurs émotions quant à l'évolution du jeu	Accepter la défaite comme la victoire	
S	Respecter un temps de jeu équitable (remplacements)	Respecter l'équipe en s'engageant pleinement	Accepter et intégrer les différents niveaux de ses coéquipiers
	Respecter son adversaire et l'arbitre		

5.2 COMPETITION

	Athlétisme	
	Compétition	Défi

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Saut : connaître leur jambe d'appui	Saut: nommer les différentes phases.	Saut: franchir la barre dans différentes techniques (saut ciseau, ventral, Fosbury)
	Saut: connaître la différence entre la jambe d'appui et la jambe libre	Connaitrez les caractéristiques les plus importantes (élan, appel, phase de vol, atterrissage)	
	Lancer: connaître son bras fort	Lancer: faire un lancer droit avec le rythme yam-ta-tam	Lancer: connaître les éléments de base et les mettre en œuvre dans le lancer (rythme de lancer, distance d'accélération, push / block, extension de tout le corps)
	Lancer: effectuer un lancer debout avec une jambe d'appui		
M	Lancer: voir les dangers et assurer la sécurité	Saut: choisir le type de saut le plus adapté pour pouvoir sauter le plus haut	Changer les formes de compétition (simplifier, compliquer)
P	S'engager en classe	Evaluer le développement de sa propre performance	Travailler avec persévérance vers leurs objectifs
		Accepter et mettre en œuvre des corrections	
S	Respecter les niveaux de performance différents et individuels	Fournir des commentaires constructifs	S'encourager les uns les autres
			Concevoir des formes de compétitions avec égalité des chances

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Attraper et lancer des balles	Adapter les actions (lancers et captures de balles) à la situation de jeu	Feinter esquiver et développer des actions qui permettent d'influencer positivement le jeu.
	Comprendre et jouer à différentes formes de jeu	Intégrer différentes variantes de formes de jeu.	Reconcevoir différentes formes de jeu, réinventer des formes, créer des règles pour un meilleur déroulement du jeu
M	Reconnaître et utiliser différents éléments ou possibilités de jeu (courir, attaquer, retirer, passer, lancer, attraper, aider les autres, se sacrifier, etc.)	Utiliser intelligemment les différents éléments du jeu dans différentes situations (prendre de bonnes décisions).	Jouer avec les différentes options de jeu, éventuellement créer de nouvelles idées dans les règles pour influencer positivement le jeu.
	Jouer sans arbitre selon les règles discutées		Diriger un jeu
P	S'immerger pleinement dans le jeu, s'investir pour l'équipe		Développer des opportunités créatives dans le jeu pour aider votre propre équipe
	Oser relever le défi du jeu	S'engager pleinement, faire tout son possible pour gagner le match	
S	Percevoir et ressentir l'esprit d'équipe	Jouer en équipe, accepter l'aide des autres membres de l'équipe	Utiliser son jeu de manière créative pour l'équipe, impliquer d'autres membres de l'équipe et les soutenir
	Respecter chaque joueur (coéquipier ou adversaire) avec ses forces et ses faiblesses	Féliciter ou encourager ses coéquipiers	
	Être fairplay et acceptez les décisions / idées tactiques des autres		Se laisser entraîner par le jeu et accepter les idées des membres de l'équipe

Contrôle de l'apprentissage :

	CO	
	Compétition	Défi

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Connaître les couleurs et les signes de la carte	Interpréter correctement les descriptions de postes	
	Faire le lien entre la carte et le terrain et comparer visuellement	Percevoir consciemment l'environnement	Adapter la vitesse de course en fonction de la carte et de la situation du terrain
	Aligner - orienter la carte pour déterminer la direction	Savoir utiliser la boussole pour s'orienter et orienter la carte	Estimer les distances sur la carte
	Reconnaître les lignes directrices	Choisir des itinéraires optimaux	Se déplacer en fonction des choix fait sur la carte
M	Lier des vues bidimensionnelles à la réalité	Évaluer les pentes du site	Interpréter les informations de terrain. Utiliser des lignes de chute ainsi que des points de contrôle
	Assurer le bon ordre de démarrage des numéros de lot	Rester concentré malgré le contact avec d'autres personnes	Réagir correctement en cas de mauvais messages
P	Se rendre compte des effets du stress amenés par l'entraînement sur le corps	Juger leur propre comportement en termes de santé	Dépasser leur propre zone de confort et rester actif
	Relever des nouveaux défis	Thématiser leurs propres capacités	
	Faire leur auto-évaluation réaliste et reconnaître leurs forces et faiblesses		Se fixer un nouveau défi et se préparer en conséquence
S	Interagir avec leur partenaire lors des courses en équipe	Utiliser les forces de chaque membre de manière optimale dans les courses en équipe	

Contrôle de l'apprentissage :

	Lutte	
	Compétition	Expression

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Observer et respecter immédiatement les signaux d'arrêt convenus pour la fin d'un combat	Se mettre d'accord sur les signaux (du corps) comme signe de fin du combat	
	Avoir de bons appuis pour gérer leur équilibre et celui de leur partenaire	Utiliser le déséquilibre du partenaire pour prendre un avantage	
	Utiliser des prises de mains faciles pour différentes formes de combat	Utiliser les bonnes techniques pour pousser, tirer, soulever et maintenir un adversaire	Développer des techniques de pression, de levage, de glissement, de traction et de projection
	Reconnaître le risque de blessure et respecter les règles de sécurité		
M	Reconnaître la nature difficile des combats et se respecter mutuellement	Inventer, tester et évaluer leurs propres formes de combat avec des règles appropriées	
	Reconnaître et accepter les différentes exigences des partenaires		Créer l'égalité des chances avec les différentes exigences physiques du partenaire de combat
P			Élaborer et respecter des règles, des rituels et des accords
S	Se comporter de manière coopérative lors de l'apprentissage des situations de base des combats	Utiliser leurs forces et avantages pour proposer des situations complexes aux partenaires/adversaires	
	Lutter avec respect		

Contrôle de l'apprentissage :

5.3 SANTE



Corde à sauter

Santé

Expression

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Sauter sur les deux jambes et de droite à gauche en alternance Maintenir un rythme de saut	Sauter en variant les formes (slalom, fente, tacle, ...) Adopter le rythme de saut d'un camarade de classe Sauter à 2 avec la corde courte	Inventer et montrer différents types de sauts
	Sauter à la Double Dutch (corde longue)	Rentrer et sortir de Double Dutch	Montrer différents types de saut dans la Double Dutch
M		Enchaîner (et présenter) une suite de différents types de sauts	Juger une présentation de manière équitable et constructive.
P	Faire preuve de persévérance	Évaluer leur performance	
S	Gérer leurs émotions lors des représentations	Accepter les critiques et les corrections et en tenir compte	

Contrôle de l'apprentissage :



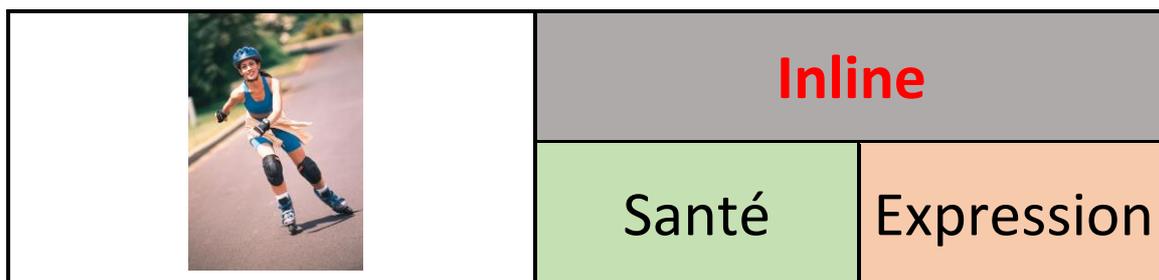
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Connaître les bienfaits de l'entraînement d'endurance pour la santé	Mesurer son pouls	Apprendre à connaître ses propres limites (par exemple, tester la fréquence cardiaque maximale)
	Entraîner son endurance de manière diversifiée (course à pied, course d'orientation, Nordik Walking, Inline, ...)	Connaître les caractéristiques techniques pour courir de manière optimale	Essayer un nouveau sport d'endurance
	Connaître l'échelle de Borg	Expérimenter différentes zones d'intensité à l'aide de moniteurs de fréquence cardiaque ou de l'échelle de Borg	Ajuster l'intensité de l'entraînement à l'objectif d'entraînement
M	Chercher des informations utiles concernant l'entraînement de l'endurance : « applications », offres d'entraînement de sa région	Fixer ses propres objectifs : participez à une course, jogging pendant 30 minutes. S'entraîner pour y arriver	
	Appliquer différentes méthodes d'entraînement : continue, par intervalle, alternée, ...		
P	Conscientiser des charges physiques et leurs effets et les analyser.	Être honnête et critique envers eux-mêmes : suivre un protocole d'entraînement	Créer un plan d'entraînement personnel avec au moins deux séances par semaine
	Faire leur auto-évaluation réaliste et reconnaître leurs forces et faiblesses		Se fixer un nouveau défi (inscription à une course) et se préparer en conséquence
		Travailler la technique de course personnelle pour l'optimiser	Courir une certaine distance, un certain temps
S	Encourager ses camarades	Partagez leurs expériences : « appli », journal d'entraînement	
	S'entraîner ensemble		

Contrôle de l'apprentissage :

	Fitness (force, musculation, gainage)	
	Santé	Expression

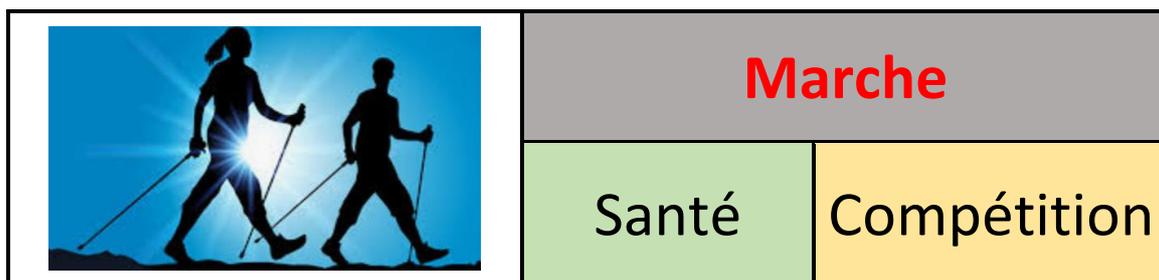
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Comprendre les aspects liés à la santé et savoir les influencer.	Citer les différents facteurs de condition physique et savoir comment les entraîner.	Maintenir et augmenter leurs performances et leur bien-être.
	De connaître différents exercices de gainage liés aux différents groupes musculaires principaux.	Reconnaître des formes de mouvements préventives et les utiliser de manière adéquate.	Planifier un programme de gainage complet et le réaliser de manière autonome avec la classe.
	De connaître le fonctionnement des machines de musculation ainsi que les groupes musculaires entraînés.		
M	S'initier à la musculation et au gainage	Choisir la résistance et la difficulté (poids) des machines en fonction de leur état d'entraînement.	S'entraîner de manière individuelle en salle de fitness en respectant les consignes de sécurité.
	De régler les machines de musculation correctement.	Se fixer leurs propres objectifs et de travailler pour les atteindre.	D'utiliser les infrastructures et le matériel à disposition pour atteindre leurs objectifs.
	D'obtenir des informations pertinentes.		
	Respecter les consignes de sécurité lors de leurs entraînements.		
P	Se rendre compte des effets du stress amenés par l'entraînement sur le corps.	Juger leur propre comportement en termes de santé.	Dépasser leur propre zone de confort et rester actif.
	Relever des nouveaux défis.	Thématiser leurs propres capacités.	Planifier un programme d'entraînement individuel complet et le réaliser de manière autonome.
			Mettre en œuvre certaines optimisations dans leur attitude d'entraînement.
S	Se comporter de manière adéquate afin que chacun puisse ressentir l'activité comme bénéfique pour la santé.	Soutenir et de motiver leurs camarades.	D'utiliser les contacts sociaux dans leur environnement d'entraînement comme un aspect de leur santé.
			Assumer des responsabilités dans le cadre convenu.

Contrôle de l'apprentissage :



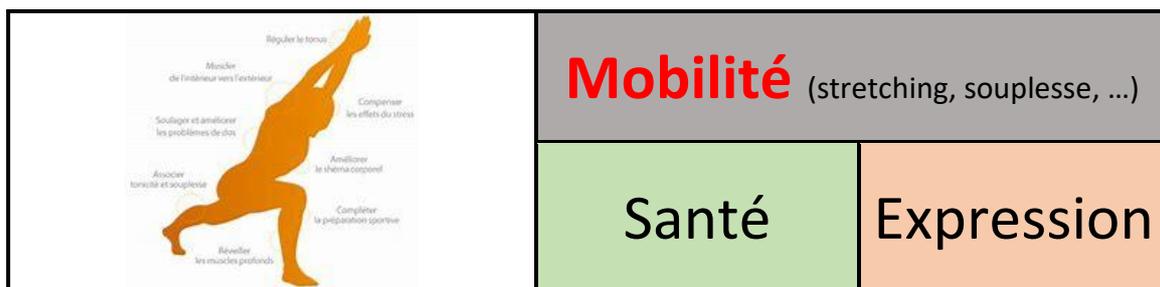
	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Maintenir leur équilibre à l'arrêt	Se déplacer sur un terrain plat	
		Contrôler le freinage sur terrain plat	Freiner de manière contrôlée en descente
	Avoir une bonne posture à l'arrêt	Avoir une bonne posture en mouvement	
			Maîtriser la technique pour tomber correctement
M	S'équiper correctement (patins, poignets, coudes genoux et casque)	Connaître et comprendre pourquoi la protection est nécessaire	
		Estimer sa propre vitesse et la maîtriser	Estimer la vitesse des autres et garder une distance de sécurité
			Utiliser les compétences techniques acquises dans un jeu (hockey)
P	Faire preuve de persévérance	Se donner des conseils sur la façon dont ils peuvent s'améliorer	Accepter des suggestions d'amélioration
	Évaluer correctement leurs propres capacités	Ne pas prendre de risques inutiles. Ne pas dépasser leurs propres limites	
	Accepter le défi.		
S	Soutenir leurs camarades de classe et leur donner des conseils utiles		

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Effectuer différents types d'entraînement à intensité modérée (marche, marche nordique, jogging lent, etc.) et entendu	Expliquer pourquoi l'exercice améliore la qualité de vie	Expliquer l'influence mutuelle des processus physiques et mentaux
	Expliquer la fonction du système cardiovasculaire	Expliquer comment le système cardiovasculaire réagit à différents niveaux de stress et pourquoi	
	Garder un rythme de marche rapide pendant 30 minutes		
	Mettre en œuvre la bonne technique de marche nordique avec des bâtons adaptés		S'entraîner individuellement pour participer à une compétition de marche (nordique) ou de jogging
M		Fixer des objectifs personnels par rapport aux activités de mouvement	Inclure et mettre en œuvre une activité physique modérée dans leur rythme hebdomadaire
P	S'engager physiquement dans une activité modérée et adopter une attitude positive à cet égard		Sortir de leur zone de confort et être actif
S	Se comporter avec leur camarade de manière à ce que tout le monde perçoive l'activité comme une promotion de la santé	Soutenir et motiver les autres pendant l'effort	Corriger le style de Nordic Walking de l'autre

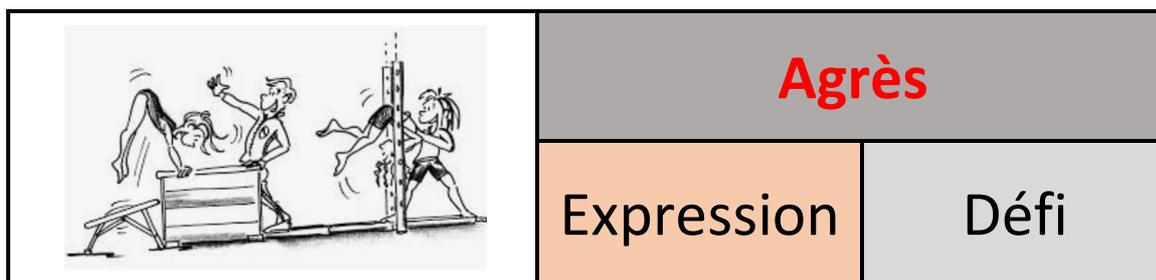
Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Effectuer les exercices proposés	Améliorer leur mobilité générale	
	Travailler leur souplesse		Donner un cours de stretching à leurs camarades
	Mobiliser leur musculature et se renforcer		
	Savoir quels muscles travaillent		
M	Reconnaître la mobilisation de chaque muscle	Connaître leur point fort et faible et travailler en fonction	Se donner des objectifs d'amélioration et les tenir
	P	Savoir à quoi leur sert la mobilité et son importance au quotidien	
Faire les gestes justes			
S	Interagissent de manière positive dans le groupe	S'entraider	

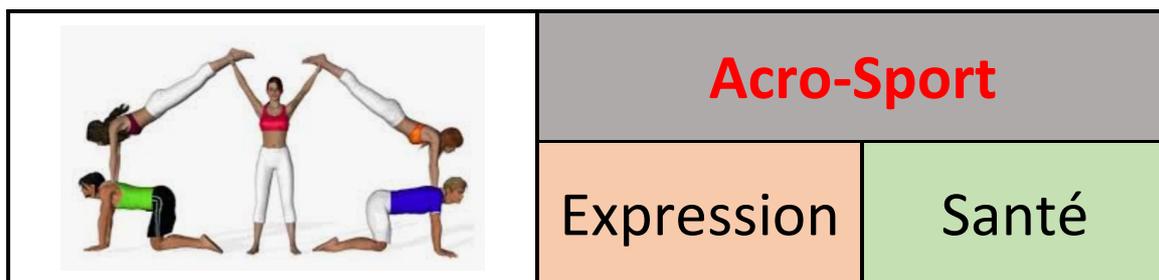
Contrôle de l'apprentissage : selon fiche d'évaluation

5.4 EXPRESSION



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Installer le matériel de manière sécuritaire	Tenir ou se déplacer en appui. Se balancer d'avant en arrière (reck, anneaux)	
	Conscientiser l'importance de la tenue du corps et l'appliquer	Expérimenter des éléments simples de sortie aux différents engins (arrière, latérale)	Proposer différentes entrées ou manières de franchir (sauts avec appuis)
	Expérimenter les éléments de base aux différents engons	Exécuter des éléments de (plus) grande complexité et difficulté	Exécuter des entrées et des sorties imposées
	Exécuter une suite de plusieurs éléments choisis (avec aide)	Exécuter une suite de plusieurs éléments imposés (avec aide)	Exécuter en duo une suite de plusieurs éléments avec sortie
M	Tenir, soutenir et sécuriser ses camarades de classe pendant un exercice	Connaître les exercices individuels pour corriger les erreurs	
	P	Développer une sensation corporelle dans des positions non quotidiennes (positions de soutien, posture I, C +, C-)	Évaluer correctement leurs capacités afin de minimiser le risque de blessure
Apprendre à connaître les limites de ses propres capacités et être disposé à les dépasser et persévérer même en cas d'échec		Évaluer leurs performances sur la base de commentaires vidéo	
S	Aider un camarade à apprendre de nouvelles séquences de mouvement	Reconnaître ses forces et faiblesses	Donner des feedback positifs
	S'engager pleinement lors de la sécurisation et du soutien		Encourager ses camarades à persévérer

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
Les apprenants seront capables de...			
D	Maintenir et/ou faire évoluer une posture acrobatique	Être porté, « voltiger » et s'équilibrer grâce à l'autre	Synchroniser des figures individuelles et collectives
	Agir en sécurité pour soi et les autres	Réguler des équilibres et des déséquilibres	
M	Comprendre, appliquer et élaborer des postures	Développer l'organisation et la communication dans le groupe	Trouver de nouvelles solutions aux postures ou difficultés rencontrées
	Prendre des repères (visuels, kinesthésiques) sur soi et les autres		
P	Connaître ses possibilités, celles des autres et faire des choix en conséquence	Échanger, se socialiser, trouver sa place au sein du groupe et y jouer différents rôles	Ouverture à la nouveauté et au dépassement de soi
	Gérer une forte charge émotionnelle par l'exécution de figures et par le fait d'être vu		
S	Respecter l'autre et ses limites	Favoriser la coopération et l'esprit d'équipe	Juger et apprécier la qualité d'une présentation à partir d'un modèle commun
	Donner la confiance et faire confiance aux autres	Proposer et accepter de l'aide	

Contrôle de l'apprentissage :

	Danse	
	Expression	Défi

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Imiter une suite de mouvement	Améliorer leur coordination dans les mouvements en musique	Inventer une suite de mouvements
	Bouger en rythme et reconnaître les changements		Découvrir de nouveaux mouvements
M	Mémoriser une suite de mouvement	Utiliser des outils pour s'améliorer (vidéo)	Apprendre à remplir un espace donné
	Reproduire une séquence simple d'actions apprises		Regarder des exemples en vidéos pour trouver de l'inspiration
	Présenter une séquence simple d'actions inventées		
P	Présenter des actions devant un public	Améliorer leur confiance en eux	Prendre en compte les corrections de l'enseignant
	Dépasser leurs peurs		S'autoévaluer
	Gérer le stress		
S	Travailler en groupe pour inventer une chorégraphie	Soutenir et motiver leurs camarades	Se mettre en groupe pour élaborer une suite de pas
	Intégrer les mouvements proposés par leurs camarades	Accepter les critiques	Motiver et encourager leurs camarades
		Donner des critiques constructives	

Contrôle de l'apprentissage :



	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Suivre une suite de mouvement en rythme	Comprendre les mouvements proposés	
	Coordination dans les mouvements en musique	Créer une suite de pas	
M	Mémoriser les mouvements	Se mettre en groupes pour élaborer une suite de pas/mouvements	Faire un feedback constructif sur les suites de mouvements des autres groupes
		Etre à l'écoute de l'autre	Evaluer le travail et la participation des autres
P	Imiter et reproduire	Présenter en rythme une suite de pas au groupe	
	Persévérer dans la coordination et dans l'effort		
	Travailler le rythme et la coordination		
S	Intègrent les mouvements proposés par les autres	Donner leurs avis dans le groupe et prendre celui de l'autre	S'auto-évaluer

Contrôle de l'apprentissage : selon fiche d'évaluation

	Parkour	
	Expression	Défi

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Rouler, chuter au moment de la réception	Faire une roulade avant traditionnelle (symétrique) Faire une roulade dans la diagonale du dos	Alterner les 2 types de roulades au moment de chaque réception
	Passer des obstacles	Adapter leur course en fonction de l'obstacle Poser leurs appuis de manière sûre et précise	
	Effectuer diverses formes de sauts	Utiliser les différents sauts sur des obstacles variés	Combiner les sauts avec des parois, murs et des objets
	Faire une rotation (flip ou spin)	Faire une rotation avec l'aide du mur	
M	Effectuer une progression d'exercices pour arriver à la forme finale	Mettre en place des exercices qui leur permettent d'arriver à la forme finale voulue	De créer ensemble un parcours d'obstacle
	Comprendre l'assurage pour chaque exercice	S'auto-assurer lors de leurs tentatives de sauts ou de rotation	
P	Estimer leur capacité à faire ou non un exercice	De dépasser leurs limites de performance et de capacités en faisant appel à leurs compétences	
	Dépasser leurs peurs	Travailler vers une performance en fonction de leurs préférences individuelles.	
	Prendre confiance en leur capacité		Créer un parcours englobant plusieurs techniques différentes
S	Interagir avec leurs partenaires	Motiver et encourager lors d'exercices difficiles	De compléter seul ou en groupe un parcours d'obstacles avec différents éléments et dispositifs
	Aider au moment de l'assurage	Connaitre toutes les règles d'assurages	
	Encourager les autres tout en respectant leurs appréhensions	D'évaluer les formes de mouvement présentées de manière constructive.	

Contrôle de l'apprentissage : Selon fiches d'évaluation pour une technique donnée.

5.5 DEFI

	Équilibre - Slackline	
	Défi	Expression

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Tenir différents objets (bâton, ...) en équilibre sur différentes parties du corps		
	Se tenir et se déplacer sur différents supports, à différentes hauteurs, en avant, en arrière et de côté (CP : courage)	Tenir en équilibre et se déplacer sur une slackline	Effectuer des mouvements de tête et de bras en se déplaçant sur la slackline
		S'asseoir ou se coucher en conservant son équilibre	Sauter pour arriver en équilibre sur la slackline, tricks...
	Se déplacer sur une Waveboard		Participer à un slalom parallèle
M	Utiliser les 3 aides pour avoir un bon équilibre sur une jambe : regard, jambe libre et bras.	Expérimenter l'absence d'un des trois instruments de l'équilibre (l'appareil vestibulaire – la vue – la proprioception) dans le maintien de l'équilibre	
P	Faire preuve de courage	Faire preuve d'abnégation	Faire preuve d'imagination
	Gérer le stress	Renforcer la musculature profonde	
S	Aider et encourager un partenaire	Participer à un concours en s'impliquant pour une équipe	

Contrôle de l'apprentissage :

	Escalade	
	Défi	Expression

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	S'équiper de manière autonome (boudrier et chaussons)	Faire et contrôler un nœud d'encordement : « 8 »	
	Manipuler de manière sécuritaire « le smart » pour assurer en moulinette	Assurer de manière dynamique une chute en moulinette	Préparer leur matériel pour descendre en rappel
	Grimper en moulinette en prenant toutes les prises	Grimper en moulinette en respectant une voie	
M	Grimper puis s'arrêter dans des positions de repos pour délayer les bras	Appliquer le mouvement standard	Créer de nouveaux mouvements en s'inspirant du mouvement standard
	Mémoriser et reproduire une suite de mouvements		Lire une voie et appliquer les mouvements mémorisés
	Regarder leurs pieds pour les poser avec précision	Anticiper le placement des pieds	Grimper de manière fluide
	Faire une traction à deux bras pour monter les pieds sur de nouvelles prises	Anticiper le prochain mouvement	
P	Faire preuve de courage et gérer le stress	Se dépasser (mentalement et physiquement)	Faire preuve d'imagination
	S'engager pleinement		
	Faire preuve de confiance envers son partenaire	Oser chuter en moulinette	
S	Observer attentivement leur partenaire et agir en fonction de ses mouvements	Observer et anticiper les mouvements de leur partenaire pour un assurage plus efficace et plus fluide.	
	Aider et encourager leur partenaire	Conseiller leur partenaire en lui dictant un mouvement	Résoudre un « crux » en discutant de solutions et en les essayant

Contrôle de l'apprentissage : Voir fiche d'évaluation

	Jeux de coopération	
	Défi	Jeux

	Aptitudes fondamentales	Développement	Créativité
	Les apprenants seront capables de...		
D	Tenir compte des mesures de sécurité	Connaître des techniques de sécurité et les appliquer	Alterner les défis physiques en toute sécurité
	Connaître les règles de base pour pouvoir jouer le jeu		
M	Évaluer leurs capacités basiques pour résoudre le défi	Développer leurs capacités au sein du groupe	Trouver ensemble des idées / moyen pour résoudre le défi p.ex. dans un temps donné
P	Accepter de relever un jeu de coopération	Connaître ses limites et les assumer	
	Être disponible pour les autres	Développer les valeurs de solidarité, respect de soi et des autres	
	Identifier leur place dans un groupe		
S	Apporter leur aide de façon fiable et compétente	Créer / Développer un esprit de groupe	Clarifier les rôles, convenir de règles et s'y tenir
	Respecter chacun dans ses capacités et motivation	Participer avec fairplay et motivation aux défis	Prendre leurs responsabilités dans un cadre convenu
	Respecter les choix et décisions des coéquipiers		Favoriser les initiatives

Contrôle de l'apprentissage :

	Jonglerie	
	Défi	Expression

Aptitudes fondamentales

Développement

Créativité

Les apprenants seront capables de...

D	Jongler à une main avec 2 objets légers	Jongler à une main avec un partenaire	Créer des enchaînements avec 1 ou plusieurs camarades
	Jongler à une main avec 3 objets légers	Jongler à 2 mains avec 4 balles ou plus	Chorégrapier une prestation de jonglage
	Jongler avec des objets différents	Varié les techniques et les objets	Varié les canaux perceptifs (visuel, moteur, sensoriel) Ex : Masquer un oeil
	Jongler au sol à partir de différentes postures	Jongler en équilibre dans des situations instables	Changer de posture et d'équilibre en jonglant
M	Créer des outils didactiques (vidéo, postes...) pour s'améliorer	Utiliser des moyens didactiques pour apprendre en autonomie	Créer des chorégraphies, planifier et organiser un spectacle de groupe
	Destructurer le mouvement	Combiner les habiletés	
P	Maîtriser son corps dans l'espace	S'adapter à l'environnement et au groupe	
	Développer un sens artistique	Trouver et partager des idées	Créer et planifier une chorégraphie de jonglerie et s'investir dans la recherche créative
	Améliorer la capacité de coordination (orientation, rythme, différenciation, réaction et équilibre)	Evoluer dans des environnements différents	
	Développer et renforcer leur persévérance face à un objectif à atteindre	Adapter leurs mouvements avec leur atouts et capacités	Développer une chorégraphie individuelle
S	Collaborer dans l'apprentissage	Aider leurs camarades et se fier à leurs conseils	Collaborer et assumer différents rôles dans un groupe
	S'inspirer des camarades et inspirer ses camarades	Apprendre un enchaînement à un camarade	
	Améliorer leur confiance en soi		