

Programmes du collège

Programmes de l'enseignement d'éducation physique et sportive

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

PREAMBULE

L'Éducation Physique et Sportive (EPS), à tous les niveaux de la scolarité, vise la réussite de tous les élèves et contribue, avec les autres disciplines, à l'instruction, la formation et l'éducation de chacun. Elle participe à l'acquisition et à la maîtrise du socle commun et permet de faire partager aux élèves les valeurs de la République.

Par la pratique scolaire d'activités physiques sportives et artistiques (APSA), l'enseignement de l'EPS garantit à tous les élèves une culture commune. Elle permet à chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à son environnement physique et humain. L'école, le collège et le lycée, aident donc à l'appropriation d'une culture physique, sportive et artistique de façon critique, responsable, lucide et citoyenne.

Au sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement, l'EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages. Elle offre ainsi une complémentarité aux autres enseignements et assure l'indispensable équilibre du temps scolaire. En proposant une activité physique régulière, source de bien être, elle favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'éducation à la santé. Le traitement des APSA propose aussi des pratiques respectant les conditions de sécurité et permettant d'apprendre aux élèves la gestion du rapport « risque / sécurité ».

Chaque étape de la scolarité apporte sa contribution à l'ambition d'une formation complète, équilibrée et cohérente.

A l'école primaire, par la confrontation à des problèmes variés et la rencontre avec les autres, dans différents jeux et APSA, les élèves explorent leurs possibilités et construisent leurs premières compétences.

Au collège, les élèves passent de la préadolescence à l'adolescence et connaissent des transformations corporelles, psychiques et sociales importantes. L'EPS a le devoir d'aider tous les collégiens, filles et garçons, à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, de nouveaux pouvoirs moteurs pour construire une image positive de soi. Les élèves confrontés à la richesse et à la diversité du champ culturel des APSA, sont conduits à gagner en efficacité, à identifier les problèmes qui se posent, à les résoudre et à stabiliser leurs réponses en utilisant et en développant leur potentiel. Parallèlement à une compréhension et une intégration progressive de la règle, ils apprennent à s'engager dans une démarche de projet, acquièrent des méthodes et prennent des responsabilités.

Au lycée, les élèves se déterminent, approfondissent leurs apprentissages et affinent leurs réponses dans un nombre plus réduit d'APSA. Ils gagnent en autonomie pour bâtir des projets d'action, de jeu, de transformation ou d'entraînement adaptés à leurs possibilités. Ils s'approprient les conditions d'entretien et de développement de leurs ressources en vue de poursuivre une pratique physique régulière hors de l'école et tout au long de leur vie.

Au collège, le cours d'éducation physique et sportive propose un enseignement disciplinaire obligatoire pour tous dont les contenus sont précisés dans ce programme. Complémentairement, des activités de soutien ou d'approfondissement peuvent être organisées pour les élèves sous différentes formes.

Pour les élèves volontaires d'autres pratiques sont proposées :

Dans tous les établissements, l'**association sportive (AS)** permet une découverte ou une spécialisation dans une ou plusieurs activités sportives ou artistiques, mais aussi une formation certifiée à des tâches d'organisation, d'arbitrage, de managérat et de reportage. L'AS organise la rencontre entre élèves, d'un même ou de plusieurs établissements, sous des formes compétitives ou promotionnelles. Par des prises d'initiatives et de responsabilités, elle permet un apprentissage concret de la vie associative, élément de la citoyenneté favorisant ainsi une approche humaniste du sport.

LA CONTRIBUTION DE L'EPS AUX ACQUISITIONS DU SOCLE COMMUN

L'EPS participe à l'acquisition de la plupart des compétences du socle commun, en offrant aux élèves un lieu d'expériences concrètes.

La contribution se situe principalement dans :

- la participation à la maîtrise de la langue française : volonté de communiquer, justesse, rigueur et précision de l'expression nécessaires en EPS (compétence 1),
- l'acquisition d'une démarche d'investigation et la maîtrise de connaissances sur l'organisation, le fonctionnement et les possibilités du corps humain (compétence 3),
- l'utilisation de l'image, de tableaux, d'outils de traitement informatique des données, utiles aux apprentissages de l'EPS et donnant un sens concret aux TIC (compétence 4),
- l'acquisition d'une culture sportive qui mérite d'être examinée dans tous ses aspects pour en comprendre les richesses et les excès, l'acquisition d'une sensibilité artistique vécue par le corps, d'un éveil au respect de la planète qu'il s'agit de préserver (compétence 5),
- l'exercice de la citoyenneté vécue en acte dans les apprentissages de l'EPS, par l'appropriation du sens et de la nécessité des règles, la capacité à assurer sa sécurité et celle des autres et par l'engagement dans différents rôles sociaux (compétence 6),
- la construction d'un élève plus autonome, plus responsable et capable de prendre des initiatives. L'élève apprend à concevoir et mener des projets jusqu'à leur terme, à travailler en équipe et respecter des échéances (compétence 7).

LE LIEN AVEC L'ENSEIGNEMENT DE L'HISTOIRE DES ARTS

L'EPS participe à l'acquisition d'une culture humaniste. A ce titre, elle contribue à sensibiliser les élèves à l'histoire des arts principalement dans le domaine des « arts du spectacle vivant ». Lorsque les activités danse et arts du cirque sont programmées, quel que soit le niveau de classe, une mise en perspective historique et culturelle peut être proposée. Celle-ci s'appuie alors sur les thématiques du programme d'histoire des arts et sur des œuvres traitées dans le cadre des autres enseignements.

FINALITE ET OBJECTIFS DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AU COLLEGE

Une finalité

L'EPS a pour finalité de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

Trois objectifs

Pour tous les élèves et par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, elle vise, en les articulant, les objectifs suivants :

Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité

Le développement des ressources doit faire l'objet d'une attention particulière au moment où l'élève, fille ou garçon, subit des transformations morphologiques, physiologiques et psychologiques importantes. Toutes les activités physiques du programme permettent le développement et la mobilisation des aptitudes et ressources de chaque élève, éléments déterminants de sa réussite, de son aisance et de l'estime qu'il a de lui-même.

L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale

La prise en compte de la santé doit s'envisager dans plusieurs dimensions : physique, psychique, sociale. Progressivement, le collégien doit apprendre à connaître son potentiel, à acquérir le goût de l'effort et des habitudes de vie liées à l'entretien de son corps, à organiser ses pratiques, à prendre en charge sa sécurité et celle des autres. Il doit aussi s'approprier les codes sociaux lui permettant d'établir de bonnes relations aux autres et de respecter l'environnement. A l'adolescence, au moment où le jeune, en quête d'identité, est susceptible d'adopter des comportements à risques, l'EPS peut l'aider à prendre conscience de l'importance de préserver son capital santé.

L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive

Au collège, l'élève doit vivre des expériences corporelles variées et approfondies. Il accède ainsi à une culture raisonnée, critique et réfléchie des APSA. Cet apprentissage se fait au travers de pratiques scolaires issues des pratiques sociales, aménagées en fonction des impératifs éducatifs. L'acquisition de compétences et de valeurs permet au collégien de se situer au sein d'une culture contemporaine.

LES COMPETENCES A ACQUERIR EN EPS AU COLLEGE

Pour atteindre les visées éducatives, la maîtrise du socle commun et garantir une formation complète et équilibrée, les contenus de l'enseignement de l'EPS s'organisent autour de deux ensembles de compétences. Ceux-ci s'articulent et interagissent constamment dans la pratique :

L'ensemble des compétences propres à l'EPS révélant principalement une adaptation motrice efficace de l'élève confronté aux grandes catégories d'expériences les plus représentatives du champ culturel des APSA,

L'ensemble des compétences méthodologiques et sociales révélant principalement l'appropriation d'outils, de méthodes, de savoirs et de savoir être nécessaires aux pratiques et aux apprentissages dans le respect des règles et des rapports humains.

Les compétences propres à l'EPS

Pour le collège, compte tenu des caractéristiques et des spécificités des élèves, quatre compétences propres à l'EPS sont retenues.

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Réaliser et stabiliser une performance mesurée dans le temps ou l'espace, à une échéance donnée, en utilisant au mieux son potentiel, dans un milieu terrestre ou aquatique, standardisé ou normé, en sachant s'investir et persévérer quel que soit le type d'effort.

Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement.

Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique

Concevoir, produire et maîtriser une prestation devant un public ou un jury, selon un code ou des règles de scène en osant se montrer et s'assumer.

Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

Rechercher le gain d'une rencontre, en prenant des informations et des décisions pertinentes, pour réaliser des actions efficaces, dans le cadre d'une opposition avec un rapport de forces équilibré et adapté en respectant les adversaires, les partenaires, l'arbitre.

Les compétences méthodologiques et sociales.

En référence au socle commun et compte tenu des caractéristiques et spécificités des collégiens, quatre compétences méthodologiques et sociales sont identifiées.

Agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles.

Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider.

Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour

élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.

LES COMPETENCES ATTENDUES DANS LES APSA

Pour construire les compétences du programme, il est nécessaire de s'appuyer sur des activités physiques, sportives et artistiques. Pour chaque APSA, des acquisitions, appelées compétences attendues sont définies.

Chaque compétence attendue s'inscrit dans l'une des quatre compétences propres à l'EPS et mobilise plusieurs compétences méthodologiques et sociales.

Le programme précise deux niveaux d'exigence : le niveau 1 pour une activité enseignée durant au moins dix heures de pratique effective et le niveau 2 pour une activité enseignée durant au moins vingt heures de pratique effective.

S'inspirant du texte relatif au socle commun, les compétences attendues représentent un ensemble structuré d'éléments : des connaissances, des capacités et des attitudes permettant à l'élève de se montrer efficace dans un champ d'activité donné et de faire face de façon adaptée aux problèmes qu'il rencontre.

Les connaissances renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Il s'agit principalement de règles, de principes, de repères.

Les capacités renvoient à la mise en œuvre des connaissances, à l'activité de l'élève et à la mobilisation des ressources pour agir. Il s'agit principalement d'habiletés, de techniques, de savoir-faire.

Les attitudes renvoient à l'engagement et aux comportements que l'élève doit avoir dans ses relations à lui-même, aux autres et à l'environnement et sont sous-tendues par des valeurs qu'il convient d'acquérir et d'installer.

LISTE NATIONALE D'APSA ET REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES

Afin de mettre en place les éléments d'une culture commune, d'équilibrer et d'homogénéiser l'offre de formation, une liste nationale d'APSA est arrêtée. Cette liste sera révisée régulièrement.

Pour chacune des APSA de cette liste le programme présente un référentiel national des compétences attendues.

Leurs formulations rappellent le lien que chaque APSA entretient avec l'une des compétences propres et permettent l'identification d'un degré d'efficacité au regard d'un problème moteur caractéristique de chaque niveau. Elles expriment aussi les principales attentes méthodologiques et sociales dans l'APSA, sans exclure la possibilité d'en aborder d'autres. Les situations d'apprentissage permettant l'acquisition des compétences attendues restent, dans le cadre de sa liberté pédagogique, à l'initiative de l'enseignant.

Activités	Compétences attendues
Demi-fond Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.
Demi-fond Niveau 2	Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.
Haies Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométrateur.
Haies Niveau 2	A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.
Hauteur Niveau 1	A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire. Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.
Hauteur Niveau 2	A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

Activités	Compétences attendues
Javelot Niveau 1	A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan. Respecter les règles de sécurité.
Javelot Niveau 2	Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limité d'essais en enchaînant sans rupture prise d'élan et phase finale de double appui. Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.
Multi bond Niveau 1	A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.
Multi bond Niveau 2	A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.
Relais vitesse Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.
Relais vitesse Niveau 2	A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 x 40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométrateur.
Natation longue Niveau 1	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.
Natation longue Niveau 2	A partir d'un départ commandé réaliser, sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage. Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, de starter et de chronométrateur.
Natation de vitesse Niveau 1	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.
Natation de vitesse Niveau 2	A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur
Canoë Kayak Niveau 1	Conduire un déplacement en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension. Respecter les consignes de sécurité et l'environnement. Accepter le dessalage.
Canoë Kayak Niveau 2	Choisir et conduire un déplacement avec précision en composant avec la force des éléments naturels. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité lors d'un dessalage. Reconnaître les caractéristiques du milieu de navigation.
Course d'orientation Niveau 1	Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.
Course d'orientation Niveau 2	Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.
Escalade Niveau 1	Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs. Assurer un partenaire en toute sécurité.
Escalade Niveau 2	Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras. Assurer un partenaire en toute sécurité.
Aérobic Niveau 1	Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
Aérobic Niveau 2	Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.
Acrosport Niveau 1	Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Activités	Compétences attendues
Acrosport Niveau 2	Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.
Gymnastique sportive Niveau 1	Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions « tourner, se renverser ». Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
Gymnastique sportive Niveau 2	Dans le respect des règles de sécurité, concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'éléments gymniques combinant les actions de « voler, tourner, se renverser ». Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.
Gymnastique rythmique Niveau 1	Présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d'engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
Gymnastique rythmique Niveau 2	Concevoir et présenter un enchaînement à visée artistique, en trio ou en quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec une musique. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.
Arts du cirque Niveau 1	Composer et présenter dans un espace orienté un numéro collectif organisé autour d'un thème incorporant à un jeu d'acteur des éléments simples issus d'au moins deux des trois familles. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les différentes prestations.
Arts du cirque Niveau 2	Composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement. Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.
Danse Niveau 1	Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.
Danse Niveau 2	Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en relation avec le projet expressif. Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.
Basket Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Basket Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est remplacée. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.
Football Niveau 1	Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble supposant une maîtrise suffisante du ballon pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Football Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant les montées de balle collectives par une continuité des actions avec et sans ballon. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.
Handball Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Handball Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est remplacée. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et coarbitrer.
Rugby Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit et sur un terrain de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en-but adverse face à une défense qui cherche à freiner ou bloquer sa progression. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Activités	Compétences attendues
Rugby Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en enchaînant des actions offensives basées sur l'alternative de jeu en pénétration ou en évitement face à une défense qui cherche à bloquer le plus tôt possible la progression du ballon. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage. Observer et coarbitrer.
Volley-ball Niveau 1	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par le renvoi de la balle, seul ou à l'aide d'un partenaire, depuis son espace favorable de marque en exploitant la profondeur du terrain adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au renvoi de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
Volley-ball Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en organisant en situation favorable l'attaque intentionnelle de la cible adverse par des balles accélérées ou placées face à une défense qui s'organise. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à l'efficacité de l'attaque. Observer et coarbitrer.
Badminton Niveau 1	En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur. Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.
Badminton Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu du volant et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variés. Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.
Tennis de table Niveau 1	En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en assurant la continuité de l'échange, en coup droit ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée. Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation.
Tennis de table Niveau 2	Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu, pour rompre l'échange par des frappes variées en vitesse et en direction, et en utilisant les premiers effets sur la balle notamment au service. Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre.
Boxe française Niveau 1	S'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
Boxe française Niveau 2	Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.
Lutte Niveau 1	S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
Lutte Niveau 2	Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

LISTE ACADEMIQUE D'APSA

Dans chaque académie, le recteur arrête une liste d'APSA correspondant aux réalités et aux particularités régionales et publie les fiches complètes les concernant selon le modèle proposé par le programme. Le nombre d'activités de la liste académique ne pourra excéder le tiers de la liste nationale. Cette liste sera régulièrement révisée.

ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE A L'ÉTABLISSEMENT

Une activité et une seule peut être spécifique à l'établissement. Dans ce cas, le choix de celle-ci, justifié dans le projet d'EPS, devra être validé par l'inspection pédagogique régionale. L'équipe pédagogique devra alors élaborer une fiche selon le modèle proposé par le programme.

LE SAVOIR NAGER

Inscrite dans le socle commun, l'acquisition du savoir-nager est une priorité nationale. Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique et ne doit pas être confondu avec les activités de la natation sportive.

Deux degrés d'acquisition sont identifiés.

Le premier degré doit être vérifié ou acquis au collège si possible dès la classe de sixième et au plus tard en fin de 3^{ème}. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).

La maîtrise de ce premier degré, constitue un pré-requis pour accéder au terme d'un cycle d'apprentissage, au niveau 1 des compétences attendues en natation de vitesse et en natation longue, ainsi que dans toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS.

Le second degré reconnaît la compétence à nager de manière responsable en milieu naturel surveillé, à faire face à certaines situations périlleuses, et à permettre, le cas échéant, de porter secours sans se perdre soi-même. Sa maîtrise suppose l'acquisition de compétences de niveau 2 des activités de natation sportive, inscrites dans les programmes. Il est recommandé de confronter les élèves nageurs ayant acquis ou étant en voie d'acquies un niveau 2 de compétences du programme, au test décrit ci-dessous, pour les sensibiliser aux risques encourus lors des baignades en milieu naturel, lors des actions de secours et pour qu'ils mesurent les limites de leurs compétences dans ce domaine.

Ces deux degrés sont définis comme suit :

Premier degré du savoir-nager

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- sauter en grande profondeur,
- revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant,
- nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos,
- réaliser un surplace de 10 secondes,
- s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

Connaissances et attitudes essentielles à vérifier :

- connaître les règles d'hygiène corporelle
- connaître les contre indications
- prendre connaissance du règlement intérieur de l'installation nautique
- connaître et respecter le rôle des adultes encadrant

Deuxième degré du savoir nager

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- plonger et nager 10 mètres en immersion
- nager 10 minutes sans prendre appui
- réaliser un surplace de 1 minute
- réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé
- remorquer cet objet sur 20 mètres sur le dos et les bras croisés sur la poitrine

Connaissances et attitudes essentielles à vérifier :

- connaître les recommandations visant à prévenir les accidents et les noyades en milieu naturel
- connaître les attitudes efficaces pour se sortir de situations périlleuses
- connaître les attitudes efficaces pour contribuer à porter secours sans se perdre soi même
- connaître les chaînes d'alerte et les numéros d'urgence

ORGANISATION DES CONDITIONS DE L'ENSEIGNEMENT DE L'EPS

Le projet d'EPS

S'inscrivant dans le projet d'établissement dont il prend en compte les axes principaux, le projet pédagogique est obligatoire en EPS. Il relève de la responsabilité de l'ensemble de l'équipe de la discipline.

Sa rédaction collective et concertée spécifie et formalise la politique éducative de l'établissement en matière d'EPS.

Prenant en compte les caractéristiques essentielles de la population scolaire, il précise la mise en œuvre locale du programme. Il doit s'appuyer sur une analyse précise du contexte d'enseignement, proposer des choix et une planification des contenus et présenter les modalités de suivi des élèves. Il revient aux équipes pédagogiques de construire des outils communs permettant d'évaluer le niveau d'acquisition des compétences attendues.

Le projet pédagogique est un outil collectif de travail qui alimente au quotidien, réflexions, prises de décisions et mise en œuvre, il assure la cohérence du parcours de formation des élèves.

Les conditions de mise en œuvre

La mise en œuvre du programme nécessite une offre variée et suffisante d'installations couvertes et de plein air, dans ou à proximité des établissements, adaptées à l'enseignement de l'éducation physique et sportive. Les conventions d'utilisation d'une part et l'organisation des emplois du temps d'autre part doivent garantir une utilisation rationnelle des installations et une répartition horaire équilibrée.

La programmation des APSA

Le projet pédagogique doit présenter une programmation exigeante, équilibrée et suffisamment diversifiée pour permettre aux filles comme aux garçons de réussir et d'acquérir une culture commune.

Pour construire les compétences propres, méthodologiques et sociales du programme et assurer la diversité de l'offre de formation, huit groupes d'activités doivent être programmés.

Tableau de mise en relation entre les compétences propres, les APSA et les groupes d'activités.

Compétences propres à l'EPS	Activités	Groupes d'activités
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	Demi-fond	Les activités athlétiques
	Haies	
	Hauteur	
	Javelot	
	Multi bond	
	Relais vitesse	
	Natation longue	Les activités de natation sportive
	Natation de vitesse	
Adapter ses déplacements à des environnements variés, inhabituels, incertains	Canoë Kayak	Les activités physiques de pleine nature ou en reproduisant les conditions
	Course d'orientation	
	Escalade	
Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique.	Aérobic	Les activités gymniques
	Acrosport	
	Gymnastique sportive	
	Gymnastique rythmique	
	Arts du cirque	Les activités physiques artistiques
	Danse	
Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif	Basket	Les activités de coopération et d'opposition : les sports collectifs
	Football	
	Handball	
	Rugby	
	Volley Ball	
	Badminton	Les activités d'opposition duelle : les sports de raquette
	Tennis de Table	
	Boxe française	Les activités physiques de combat
	Lutte	

Le niveau 2 de compétence doit être atteint dans au moins une APSA de chacun des huit groupes d'activités à l'issue du collège.
 Au cycle d'adaptation, le niveau 1 est privilégié.
 Au cycle central, les deux niveaux peuvent être visés.
 Au cycle d'orientation, le niveau 2 est visé dans chaque APSA pratiquée.

La durée des cycles d'enseignement ne peut être inférieure à 10 heures de pratique effective

Sur l'ensemble des activités programmées dans l'établissement, trois au maximum peuvent être choisies hors de la liste nationale (APSA issues de la liste académique ou APSA spécifique à l'établissement).

L'ACCUEIL DES ELEVES EN SITUATION DE HANDICAP, INAPTES PARTIELS OU A BESOINS EDUCATIFS PARTICULIERS

Conformément aux obligations fixées par la loi d'orientation et la loi sur le handicap de 2005, le collège se doit d'accueillir tous les élèves, quels que soient leurs besoins éducatifs particuliers ou leurs situations de handicap. Les finalités affichées par l'EPS au collège concernent en conséquence tous les élèves, ce qui suppose que la classe, les groupes d'apprentissage et l'enseignement de la discipline, soient organisés et aménagés pour le permettre.

L'enseignant a toute latitude pour adapter son cours, les contenus, les rôles distribués ou les outils utilisés ainsi que les modalités d'évaluation, aux possibilités et ressources réelles des élèves. Si l'aménagement dans la structure classe, qui doit être prioritairement recherché n'est pas possible, une modification de l'offre de formation par intégration dans un autre groupe classe peut être envisagée. Un regroupement de ces élèves de différentes classes peut aussi être organisé sur un créneau horaire spécifique. L'enseignant doit conduire ces collégiens à besoins particuliers à la réussite et à la maîtrise des compétences du programme.

LES INTERVENTIONS PEDAGOGIQUES PARTICULIERES

Pour répondre à des attentes ou des besoins repérés, des interventions pédagogiques particulières peuvent être envisagées dans le cadre du projet pédagogique d'EPS. Elles peuvent prendre les formes :

- d'actions de soutien pour les élèves présentant, à leur arrivée au collège, des insuffisances ou des lacunes, particulièrement dans le cas d'élèves ne sachant pas nager et dans le cas d'élèves déficients ou handicapés que l'on ne peut accueillir dans le cadre classique de la classe.

- d'exercices de sollicitation des fonctions sensorielles, de renforcement musculaire ou cardio-respiratoire, de relaxation, d'assouplissement, d'adresse et d'équilibre.
- d'exercices visant le développement et l'entretien physique qui s'appuient sur des pratiques telles que la musculation et le stretching qui peuvent faire l'objet d'un cycle d'enseignement particulièrement au niveau de la classe de troisième. Dans ce cas l'identification précise des contenus et des compétences attendues doit apparaître dans le projet pédagogique.

Les interventions pédagogiques particulières participent à la construction d'attitudes et d'habitudes corporelles et aident à l'atteinte des objectifs du collège, concernant notamment l'éducation à la santé et la gestion de la vie physique et sociale. Elles doivent être naturellement intégrées dans chacune des leçons quelle que soit l'APSA utilisée.

L'échauffement mérite à ce titre une attention particulière et nécessite un apprentissage spécifique permettant à l'élève de se préparer aux efforts à venir et de réactualiser des apprentissages antérieurs. Ce temps de la leçon concourt particulièrement à l'acquisition de la compétence méthodologique et sociale « se connaître, se préparer, se préserver ».