

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

### Attendus de fin de cycle

Ces tableaux visent à aider les équipes à agencer et décliner les différents attendus de fin de cycle 4 du champ « **Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée** » dans le parcours de formation de l'élève afin de travailler et développer les cinq compétences générales de l'EPS (et par conséquent les cinq domaines du socle). Ils aident à construire un parcours de formation cohérent et progressif sur les trois années qui composent le cycle.

Ces tableaux précisent les attendus de fin de cycle, en spécifiant les enjeux d'apprentissage en termes de contenus possibles et en proposant des repères de progressivité pour chacun des attendus. Les équipes choisissent les thèmes d'apprentissage et ordonnent les contenus en fonction de leur contexte local (caractéristiques des élèves, priorités du projet pédagogique, conditions d'enseignement...).

## Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages

EXPLICITATION DE L'ATTENDU	PRÉCISIONS SUR LES LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ
<p>Aider l'élève à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>réaliser et stabiliser une performance mesurée dans le temps ou l'espace en exploitant au mieux son potentiel sur le plan physique, physiologique et psychologique, et en utilisant différentes techniques sportives ;</li> <li>construire et utiliser des repères externes et internes pour contrôler ses mouvements, l'allure de son effort, sa respiration ;</li> <li>gérer l'intensité de son engagement ;</li> <li>savoir récupérer pendant et après l'effort.</li> </ul> <p>Liens avec les « compétences visées » des programmes :  <i>Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.</i>  <i>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</i></p>	<p><i>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer / Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps »</i>  Il s'agit pour l'élève d'exploiter ses ressources (d'ordre physiologique, psychologique, moteur) de manière optimale au regard des contraintes de réalisation des épreuves.</p> <p><i>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre »</i>  Il s'agit pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de mettre en relation ses ressources et les contraintes de l'épreuve ;</li> <li>de construire et mettre en œuvre des projets (individuels ou collectifs) pour réaliser la meilleure performance possible ;</li> <li>d'analyser ses performances à partir de différents indicateurs et à l'aide de différents outils en prenant en compte l'évolution des résultats obtenus. Ces indicateurs peuvent être relatifs au temps, à la distance, à des rapports amplitude/fréquence, à des aspects techniques... Ils peuvent concerner sa propre performance ou celle d'autres élèves ;</li> <li>de réguler les projets en fonction de l'analyse des performances.</li> </ul> <p><i>D5/CG5 : « Les représentations du monde et de l'activité humaine / Des éléments de la culture sportive »</i>  Il s'agit pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de connaître des performances sportives de référence ;</li> <li>de situer ses propres performances au regard de ces performances ;</li> <li>d'éprouver les émotions liées à la réalisation d'une performance sportive et au dépassement de soi.</li> </ul>	<p><b>Gestion de l'effort</b>  D'une dépense d'énergie inadaptée à une efficacité des actions par la mobilisation optimale de ses ressources.</p> <p><b>Choix réalisés</b>  De choix aléatoires à des choix pertinents et justifiés.</p> <p><b>Contrôle du mouvement</b>  De l'utilisation de repères externes pour réguler ses actions et ses efforts à une régulation sur la base de repères internes et de ressentis.</p> <p><b>Engagement dans l'effort</b>  Vers un engagement dans un effort maximal pour se dépasser et aller au bout de ses limites.</p>

## S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif

EXPLICITATION DE L'ATTENDU	PRÉCISIONS SUR LES LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ
<p>Aider l'élève à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• connaître ses ressources et s'approprier des principes d'entraînement simples pour mettre en œuvre un programme d'entraînement adapté à ses ressources et ses aspirations ;</li> <li>• concevoir des séquences d'entraînement adaptées aux épreuves et à ses ressources ;</li> <li>• persévérer, accepter l'effort et se dépasser pour développer ses ressources.</li> </ul> <p><i>Liens avec les « compétences visées » des programmes :</i>  <i>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</i></p> <p><i>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</i></p> <p><i>Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.</i></p>	<p><i>D1 / CG1 : « Les langages / Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de développer des ressources pour répondre aux contraintes des différentes épreuves physiques et améliorer son efficacité et son efficacité. Ces ressources sont d'ordre physiologique, psychologique et moteur (habiletés techniques spécifiques).</p> <p><i>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » :</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'établir un projet d'apprentissage (seul ou collectivement) comprenant des axes de transformation et de progrès ;</li> <li>• d'utiliser des outils variés (dont des outils numériques) pour analyser (et réguler) ses actions (ou celles d'autres élèves) et réguler les projets ;</li> <li>• de préparer-planifier, se représenter une action avant de la réaliser ;</li> <li>• d'accepter de répéter un geste sportif pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li> </ul> <p><i>D3 / CG3 : « La formation de la personne / Partager des règles et assumer des responsabilités »</i></p> <p>Il s'agit pour les élèves de s'engager dans des histoires collectives d'apprentissage dans lesquelles ils partagent une orientation commune et développent des sentiments de responsabilité réciproque et d'entraide</p> <p><i>D4 / CG4 : « Les systèmes naturels et techniques / Apprendre à entretenir sa santé »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de connaître et d'utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser un effort physique (fréquence cardiaque, vitesse maximale aérobie, durée d'effort, allure de course, nombre d'appuis, fréquence des appuis, fréquence respiratoire...) ;</li> <li>• d'adapter l'intensité de son engagement physique, ses formes de récupération, ses actions... à ses ressources et ressentis pour préserver son intégrité physique dans des phases de préparation, réalisation et récupération de l'effort ;</li> <li>• de s'alimenter et de s'hydrater de manière adaptée avant, pendant et après l'effort.</li> </ul>	<p><b>Maitrise technique</b></p> <p>D'une motricité usuelle à la stabilisation d'habiletés techniques adaptées aux contraintes des épreuves sportives.</p> <p><b>Prise en charge d'un projet d'entraînement</b></p> <p>De l'application d'un programme d'entraînement pensé par l'enseignant à une prise en charge par l'élève (seul ou en groupe).</p> <p><b>Analyse des performances</b></p> <p>D'une analyse succincte à une analyse plus fine des performances à l'aide de différents outils.</p> <p><b>Gestion de l'effort</b></p> <p>D'efforts non maîtrisés à une régulation des efforts à l'aide de différents indicateurs (externes et internes).</p> <p><b>Engagement dans l'effort</b></p> <p>D'un effort subi et imposé vers un effort volontaire.</p> <p><b>Appropriation de techniques sportives</b></p> <p>Vers l'analyse de ses performances par le recours à des « principes techniques ».</p>

EXPLICITATION DE L'ATTENDU	PRÉCISIONS SUR LES LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ
	<p><i>D5/CG5 : « Des éléments de la culture sportive »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• connaître, expliquer et s'approprier les principes simples d'efficacité de différentes techniques sportives (prise d'élan, résistance à l'avancement, appuis...);</li><li>• connaître et s'approprier des principes simples d'entraînement (détermination d'une charge de travail, les différentes formes de récupération...);</li><li>• d'éprouver les émotions liées à l'engagement dans des efforts librement consentis.</li></ul>	

## Planifier et réaliser une épreuve combinée

EXPLICITATION DE L'ATTENDU	PRÉCISIONS SUR LES LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ
<p>Aider l'élève à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prendre en compte les contraintes des différentes épreuves (durée, difficulté, intensité, réglementation) pour prévoir leur enchaînement de manière pertinente ;</li> <li>assumer des responsabilités au sein de la classe pour assurer le bon déroulement des épreuves.</li> </ul> <p>Liens avec les « compétences visées » des programmes :  <i>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</i></p> <p>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</p> <p>Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</p>	<p><i>D1 / CG1 : « Les langages / Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de réguler ses actions en fonction de ses résultats et de ses ressentis pour optimiser l'enchaînement des efforts.</p> <p><i>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>choisir l'enchaînement des épreuves en fonction de ses caractéristiques afin d'exploiter au mieux ses ressources ;</li> <li>se répartir les rôles de pratiquant dans les différentes épreuves pour exploiter au mieux le potentiel de l'équipe (épreuve collective) ;</li> <li>se répartir les rôles pour organiser une épreuve et maîtriser les outils nécessaires à la mise en place des différentes épreuves.</li> </ul> <p><i>D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen / Partager des règles et assumer des rôles et des responsabilités »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de connaître les règles de sécurité et de validation d'une performance pour les respecter et les faire respecter ;</li> <li>d'assumer et de partager des responsabilités au sein d'un groupe pour réaliser un projet collectif.</li> </ul> <p><i>D4 / CG4 : « Les systèmes naturels et techniques / Apprendre à entretenir sa santé »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de respecter des règles d'hygiène collective (natation) et d'adopter une hygiène de vie (sommeil, alimentation) adaptée à la réalisation d'une performance à une échéance donnée.</p> <p><i>D5 / CG5 : « Les représentations du monde et de l'activité humaine / S'approprier une culture sportive et artistique »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève de connaître les règlements et principes d'élaboration de différentes épreuves afin de les mettre en place de manière autonome.</p>	<p><b>Intensité de l'effort</b></p> <p>Vers une régulation de l'intensité de l'effort prenant en compte la situation (ressentis, rapport d'opposition...).</p> <p><b>Choix de l'enchaînement des épreuves</b></p> <p>D'un élève qui enchaîne des épreuves de façon imposée ou aléatoire à un élève qui choisit une succession des efforts permettant un enchaînement efficient.</p> <p><b>Gestion du collectif</b></p> <p>D'une répartition aléatoire des épreuves entre les membres de l'équipe à une répartition prenant en compte le potentiel de chacun.</p> <p><b>Organisation et gestion du déroulement des épreuves</b></p> <p>D'une organisation des épreuves par l'enseignant à une prise en charge par les élèves.</p>

## S'échauffer avant un effort

EXPLICITATION DE L'ATTENDU	PRÉCISIONS SUR LES LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ
<p><i>Aider l'élève à :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se préparer efficacement sur le plan physique et psychologique pour réaliser un effort physique ;</li> <li>• mettre en œuvre les étapes d'un échauffement dont le contenu est adapté à l'activité et à ses ressources ;</li> <li>• adapter le contenu de l'échauffement à l'effort à réaliser et à ses ressentis.</li> </ul> <p><i>Liens avec les « compétences visées » des programmes :</i>  <i>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</i></p>	<p><i>D1 / CG1 : « Les langages / Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps »</i>            Il s'agit pour l'élève de connaître et utiliser à bon escient les différents termes liés à un échauffement physique (groupes musculaires, mouvements articulaires...).</p> <p><i>D2/SG2 : «Des méthodes et outils pour apprendre »</i>            Il s'agit pour l'élève d'enchaîner différents exercices et de gérer leur intensité pour se préparer à un effort physique de façon efficace, sur la base de ses ressentis et en relation avec les caractéristiques de l'effort à réaliser.</p> <p><i>D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen / Partager des règles et assumer des rôles et des responsabilités »</i>            Il s'agit pour l'élève de prendre en charge tout ou partie d'un échauffement pour l'ensemble de la classe ou un groupe d'élèves, en respectant les principes de base d'un échauffement et en prenant en compte les caractéristiques de l'effort à réaliser.</p> <p><i>D4 / CG4 : « Les systèmes naturels et techniques / Apprendre à entretenir sa santé »</i></p> <p><i>D5 / CG5 : « Les représentations du monde et de l'activité humaine / S'approprier une culture sportive et artistique »</i>            Il s'agit pour l'élève de connaître les bienfaits physiologiques et psychologiques d'un échauffement et de les justifier en recourant à diverses connaissances.</p>	<p><b>Précision et pertinence du vocabulaire utilisé</b>            D'un vocabulaire usuel ou approximatif à un vocabulaire spécifique à l'échauffement.</p> <p><b>Adaptation du contenu de l'échauffement</b>            D'un contenu standard de l'échauffement à un contenu adapté au regard des caractéristiques de l'effort à réaliser.            D'un échauffement standard à un échauffement régulé en fonction de ses ressentis.</p> <p><b>Prise en charge de l'échauffement</b>            D'un échauffement conduit par l'enseignant à un échauffement réalisé de manière autonome.</p> <p><b>Appropriation des principes d'un échauffement</b>            Vers une justification des modalités d'échauffement choisies et de leurs effets.</p>

## Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométrateur, juge de mesure, organisateur, collecteur de résultats, etc.)

EXPLICITATION DE L'ATTENDU	PRÉCISIONS SUR LES LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ
<p>Aider l'élève à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>observer ses camarades pour leur donner des conseils adaptés ;</li> <li>utiliser des outils spécifiques et s'organiser collectivement pour assurer le déroulement de différentes épreuves.</li> </ul> <p>Liens avec les « compétences visées » des programmes : Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</p>	<p><i>D1 / CG1 : « Les langages / Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève d'utiliser un vocabulaire adapté pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>décrire et analyser la motricité d'autrui et la sienne ;</li> <li>décrire les performances réalisées.</li> </ul> <p><i>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d'utiliser des outils divers (numériques ou papiers) de mesure et d'observation pour recueillir des informations sur les actions de ses camarades ;</li> <li>d'interpréter les informations recueillies.</li> </ul> <p><i>D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen / Partager des règles et assumer des rôles et des responsabilités »</i></p> <p>Il s'agit pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d'observer et de conseiller ses camarades ;</li> <li>d'assumer différentes responsabilités ;</li> <li>de respecter, construire et faire respecter différentes règles (liées à l'activité et au fonctionnement du groupe classe) ;</li> <li>de s'approprier un code commun.</li> </ul>	<p><b>Précision et pertinence du vocabulaire utilisé</b></p> <p>D'un vocabulaire usuel ou approximatif à un vocabulaire spécifique à l'activité sportive.</p> <p><b>Efficacité dans le rôle d'entraîneur</b></p> <p>De conseils standards à des conseils adaptés au camarade en fonction d'observations récurrentes le concernant et de l'interprétation de diverses informations.</p> <p><b>Rapport aux règles</b></p> <p>D'une connaissance formelle des règles à leur respect (pour soi-même et pour les autres).</p>