

Mr CIBERT

**SECONDE**



*Emploi du temps*

**PROGRAMMATION/CYCLES:**

4 modules de formation en cycle de 7 à 8 semaines

	03/09 au 19/10 7 SEANCES	05/11 au 20/12 7 SEANCES	05/01 au 22/03 8 SEANCES	25/03 au 14/06 8 SEANCES
MARDI 13H00 15H00	COURSE D'ORIENTATION	SOL	VB	COURSE DE DUREE

**Les contenus de programmes**

**5 compétences propres**

- réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ;
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains ;
- réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique ;
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif ;
- réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

**3 compétences méthodologiques et sociales**

- s'engager lucidement dans la pratique;
- respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;
- savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : *observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

**Une compétence attendue est constituée par l'ensemble des connaissances, capacités et attitudes** nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée

**Les connaissances**, conformément au socle commun, renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui.

**Les capacités** attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière et non une classe de situations. Elles s'observent dans la pratique effective, dans le déroulement de l'action ou par son résultat.

**Les attitudes** se définissent comme des manières d'être, de se préparer à, de se tenir, pour se mettre en rapport avec le monde environnant, humain et matériel.

**CAHIER DE TEXTE**

## REGLES DE VIE EN EPS

Elles sont un prolongement du règlement intérieur.

1. J'arrive à l'heure en cours et j'ai toujours mon carnet de liaison .
2. Je régularise les absences et les retards avant d'aller en cours.
3. Je respecte l'ensemble des personnes de l'établissement, adultes et élèves, le matériel et les locaux (CF Règlement gym municipal et vestiaires lycée).
4. J'assiste au cours même si je suis inapte à la pratique physique.
5. Je jette mon chewing-gum et autres confiseries dans une poubelle avant de venir en cours. Je range mon téléphone et autre MP3.
6. J'ai toujours une tenue (paire de chaussures de sport propres pour l'intérieur, affaire de douche....) spécifique à la pratique. **Les baskets de ville** sont interdites.
7. J'ai une attitude correcte en classe: je lève la main pour parler, j'écoute mon professeur ou mes camarades quand ils parlent...

## MODALITES GENERALES DE FONCTIONNEMENT

**Vestiaires :**

	<b>CYCLE 1</b>	<b>CYCLE 2</b>	<b>CYCLE 3</b>	<b>CYCLE 4</b>
	5/09 au 18/11 7 SEANCES	21/11 au 28/01 7 SEANCES	30/01 au 07/04 7 SEANCES	10/04 au 16/06 8 SEANCES
<b>LIEU</b>	VESTIAIRE GYM LYCEE	VESTIAIRE GYM MUNI	VESTIAIRE DOJO	VESTIAIRE GYM LYCEE

**Déplacements :** circulaire N° 96 248 du 25/10/96 cf règlement EPS

Les déplacements se font **SANS** le professeur ; les élèves arrivent seuls et vont se changer directement. Le cours commence (appel) 10 minutes après la sonnerie.

Le déplacement au gymnase Municipal se fait seul : les élèves partent du lycée et se rendent directement au gymnase ; attendent leur professeur devant ce dernier.

Ils sont libérés 15 min avant l'heure pour se doucher et revenir au lycée pour les cours suivant.

# Echauffement pour les classes du LYCEE A.Camus MOURENIX



## OBJECTIFS DE CE TRAVAIL :

- 1-Faire réfléchir les élèves sur l'utilité d'un échauffement général et spécifique.
- 2-Etre capable prendre en charge son échauffement dans le futur.
- 3-Savoir qu'il faut mettre son corps à température.
- 4-Savoir qu'il faut s'étirer (articulation, muscles).
- 5-Etre capable de s'exprimer devant un groupe.

L'échauffement est pris en charge par deux élèves, un document d'aide se trouvent sur le site eps .

# GYMNASTIQUE AU SOL

## PROGRAMMES

CP 3 : SOL	COMPETENCES NIVEAU3	SECONDE
<p>Composer deux séquences différentes constituées chacune de trois éléments enchaînés (trois familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.</p>		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b>  <b>Réalisation</b>            - La terminologie descriptive des éléments gymniques (rotations avant/arrière/longitudinale, costale, appuis, suspensions, appui tendu/renversé/tendurenversés...)            - Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments (ouverture, fermeture, impulsion bras ou jambes, antépulsion, rétropulsion...)            - Le code de référence utilisé.            - Les routines d'échauffement.</p> <p><b>Composition</b>            - Les composantes du code: combinaison, difficulté, exécution en relation à la composition d'un enchaînement.            - L'identification des éléments relatifs aux familles gymniques.            - Les règles de l'enchaînement gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité.</p> <p><b>Sur sa propre activité</b>  <b>Réalisation</b>            - Les règles de sécurité passive.            - Les repères perceptifs (proprioceptifs, kinesthésiques, visuels) utilisés pour agir et/ou se mettre en sécurité (sécurité active).            - Les repères perceptifs liés au placement et au contrôle d'un corps tonique et/ou aligné.            - Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments.            - La connaissance de son niveau de maîtrise.</p> <p><b>Composition</b>            - Les règles de composition des séquences.</p> <p><b>Sur les autres</b>  <b>Réalisation</b>            - Les règles de sécurité pour la parade et initiation à l'aide pour des éléments simples.</p> <p><b>Appréciation – Jugement</b>            - Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé.</p>	<p><b>Savoir faire en action</b>  <b>Réalisation</b>            - Maîtriser les modalités de préservation de la colonne vertébrale (enrouler, amortir, verrouiller, gagner).            - Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de son niveau (3 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès) pour pouvoir les enchaîner sans rupture.            - Réinvestir les acquis moteurs dans la réalisation d'éléments nouveaux proches (créer des élans, amorti/impulsion, complexification ...).            - Soutenir son effort dans les répétitions (éléments et séquences).            - Gérer son effort par l'identification des temps forts et faibles de son enchaînement.</p> <p><b>Composition</b>            - Organiser la composition des séquences pour permettre leur réalisation sans rupture (ordre, rythme, équilibre dynamique).            - Transformer le début et la fin des actions de chaque élément pour optimiser les conditions de leur enchaînement.            - Gérer position, posture et direction du regard pour présenter l'enchaînement avec un souci de correction.</p> <p><b>Appréciation – Jugement</b>            - Reconnaître la conformité des éléments par rapport à leur présentation (description écrite, schéma, vidéo).            - Repérer les moments de rupture dans l'enchaînement.            - Apprécier une prestation observée (appréciation objective) en utilisant les indicateurs de réalisation et de réussite.</p> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b>  <b>Réalisation</b>            - Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, éléments gymniques simples).            - Régler le matériel à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique.            - Se placer pour parer sans gêner lors de la réalisation des éléments.</p> <p><b>Composition</b>            - Choisir les éléments gymniques en rapport à son niveau de maîtrise</p> <p><b>Appréciation – Jugement</b>            - S'organiser pour juger efficacement les prestations (orientation de l'espace de prestation et de jugement).            - Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite.</p>	<p><b>En direction de soi</b>  <b>Réalisation</b>            - Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès et/ou de réussite différée.            - Accepter de prendre des risques (subjectifs) pour acquérir de nouveaux éléments.            - Accepter de s'engager dans des tâches d'apprentissages éloignées de l'élément gymnique à acquérir.            - Se concentrer et se préparer au passage devant un public.            - Accepter d'être vu et jugé.</p> <p><b>En direction d'autrui</b>  <b>Réalisation</b>            - Respecter les espaces de travail (aires de réception et d'évolution).            - S'impliquer dans la parade.            - Faire confiance à celui qui assure la parade.</p> <p><b>Composition</b>            - Coopérer pour construire (planification).            - Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs.</p> <p><b>Appréciation – Jugement</b>            - Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.</p>

## TRANSFORMATIONS ATTENDUES AU LYCEE DE MOURENX :

Transformation attendues	CMS1 s'engager lucidement dans la pratique
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire un enchaînement de 6 éléments dans les différentes familles gymniques (3)</li> <li>- Construire un projet adapté et le réaliser.</li> <li>- Juger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproduire un échauffement spécifique à l'activité</li> <li>- Faire des choix en fonction de ses capacités</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>CMS2</b> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se contrôler et respecter les règles de sécurité</li> <li>- Respecter les consignes de travail</li> <li>- Participer aux différents rôles (installations matériel, aide, parade, observateur, juge)</li> </ul>
	<p><b>CMS3</b> savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : <i>observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de s'entraîner, répéter pour progresser</li> <li>- Se concentrer, prendre des repères, gérer son tonus</li> <li>- Observer avec attention afin d'identifier les conduites efficaces</li> <li>- Dans le travail d'enchaînement, enrichir la pratique de tous en étant critique et juge</li> </ul>

### SECURITE

Une attention particulière est portée sur l'échauffement, l'organisation matérielle, la parade et les consignes données aux élèves.

- enlever bijoux, montres, bracelets, colliers, boucle d'oreilles
- jeter chewing-gum....

## SEANCES ET VISION CHRONOLOGIQUE DU CYCLE :

Thèmes/Dates	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
<b>EVALUATION DIAGNOSTIQUE (évaluer les besoins)</b>	X						
Ateliers (cf fiche) par famille, choix des éléments TRAVAIL AVEC TICE ET TABLETTES		X	X	X			
<b>Construction projet d'enchaînement</b>				X	X	X	
<b>EVALUATION FORMATIVE (Vidéo)</b>		x	x	x	X	X	
<b>EVALUATION SOMMATIVE</b>							X



# EVALUATION

## 1. GENERALITES:

L'enchaînement est exécuté sur un carré de tapis de 10mx10m, auquel peuvent être ajoutés, un ou des tapis de réception, un ou des engins dynamiques (tremplin, mini trampoline) qui ne seront pas déplacés après le début de l'enchaînement. L'espace doit être utilisé sur trois dimensions minimum.

## 2. DIFFICULTES:

A = 0,4                      B = 0,6      C = 0,8      D = 1

L'enchaînement se compose de 6 éléments ou plus pour une valeur maximale de 6 points  
Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur.

## 3. PROJET ET COMPOSITION de l'ENCHAINEMENT:

L'enchaînement doit être construit en cohérence avec ses capacités. Ne pas forcer la difficulté au détriment de la maîtrise d'exécution. Privilégier des éléments plus faciles mais bien réalisés et bien enchaînés à des éléments plus durs mais non maîtrisés et entraînant des arrêts ou des chutes!

Nom Prénom :



# PROJET D'ENCHAINEMENT

Classe :

Ordre	1	2	3	4	5	6
Dessins, croquis						
Famille						
Noms/Numéros						
Points						
					<b>TOTAL /6</b>	

## Respect des exigences

- Un passage à l'appui tendu renversé (ATR)
- Une rotation en avant
- Une rotation en arrière
- Un élément de souplesse ou de maintien
- Un saut

### Description complète avec éléments de liaison originaux (mots et dessins) :

Position départ/ Jury

Position d'Arrivée/Jury

### Schéma :

Une de ces familles non représentée  
entraînera la perte d'un point dans la  
note de projet.

A = arrivée

**Jury**





Nom du candidat :

Classe :

Durée :

Ordre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Description												
Famille / Difficulté												
Points / valeur												
	Niveau<4					Niveau 4					TOTAL Points :.....	
note	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
pts	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
<b>NOTE DIFF /6pts :.....</b>												

Exécution Sur 8 pts 1.33XDIFF	Petites Fautes - 0.2		Grosses Fautes - 0.5		Contraintes -1		Chute - 1pt		
	Tenue		Amplitude		Temps		Exigences Manquantes - 2pts		
	Présentation		Gainage		Espace (2 longueurs dont 1 diagonale)				
	Maintien		Placement						
Total		Total		Total		Total			
<b>NOTE EXE /8pts :.....</b>									

Composition sur 3 pts	Items à évaluer	Niveau<4		Niveau 4		
		0 1	1.5 3	2	2.5	
	Scénario	Sommaire	Présenté clairement.		Lisible et utilisable pour les juges	
	Espace	Restreint	Exploité dans son ensemble		De façon originale (dissymétrie, aérien plus présent)	
	Rythmes	Pas de rythme	uniforme		Originaux, rythmes adaptés au temps fort de l'enchaînement	
	Adéquation	Inadéquation avec les ressources	Proposition réaliste		Proposition optimisée dans la gestion risque/originalité	
	Manque exigence renversement et rotation	Manque une exigence		Complet		
<b>NOTE COMPO /3pts :.....</b>						

Rôle de juge Sur 3 pts	Niveau<4		Niveau 4	
	0 1	1.5 3	2	2.5
	<b>Jugement partiel</b> Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.	<b>Jugement global</b> Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.		<b>Jugement explicatif</b> Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connaît précisément les critères de notation.
Ecart de notation important (3 pts et plus /17)	Ecart de notation réduit (entre 1.5 pts et 2.5 pts/17)		Ecart de notation recevable (1pt /17)	

<b>Nom du juge :</b>		<b>Classe :</b>		<i>Le juge récapitule les notes qu'il a attribuées en dessous et justifie celles-ci dans la case grisée</i>			
Note de difficultés		Note exécution		Note de composition		Note sur 17	
	+		+		=		

Note de difficultés		Note exécution		Note de composition		Note de juge
	+		+		+	

<b>NOTE DE GYMNASTIQUE /20:</b>	.....
---------------------------------	-------

## SOL FICHE du JUGE (2d.).

Pour celui qui réalise l'enchaînement:

**NOM:**

**Prénom:**

Pour celui qui juge:

**NOM:**

**Prénom:**

<b>EXECUTION</b>	Pour chaque faute le juge porte un trait (   ) dans la case correspondant au type d'erreur et calcule les totaux.			
Élément techniquement mal réalisé = moins la valeur de l'élément.	Flexions de bras, de jambes, manque de gainage, jambes écartées..		Hésitations, déséquilibres = moins 0,5.	Arrêts prolongés, chutes = moins 1
	Petites fautes = moins 0,2	Grosses fautes = moins 0,5		
Total=	Total=	Total=	Total=	Total=
<b>Exécution = 1,33 x les points de difficulté =</b>	moins total des pénalités =			<b>=</b>
	<b>sur 8 pts.</b>			

## SOL FICHE du JUGE (2d.).

Pour celui qui réalise l'enchaînement:

**NOM:**

**Prénom:**

Pour celui qui juge:

**NOM:**

**Prénom:**

<b>EXECUTION</b>	Pour chaque faute le juge porte un trait (   ) dans la case correspondant au type d'erreur et calcule les totaux.			
Élément techniquement mal réalisé = moins la valeur de l'élément.	Flexions de bras, de jambes, manque de gainage, jambes écartées..		Hésitations, déséquilibres = moins 0,5.	Arrêts prolongés, chutes = moins 1
	Petites fautes = moins 0,2	Grosses fautes = moins 0,5		
Total=	Total=	Total=	Total=	Total=
<b>Exécution = 1,33 x les points de difficulté =</b>	moins total des pénalités =			<b>=</b>
	<b>sur 8 pts.</b>			

# COURSE DE DUREE

## PROGRAMMES

BO spécial n°4 du 29 avril 2010..

CP 5 : COURSE DE DUREE	COMPETENCES NIVEAU3	SECONDE
<p><b>Compétence attendue :</b> Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée</p>		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Connaissances spécifiques à la course en durée en EPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des dispositifs (repères spatiaux et temporels, balisage de la piste).</li> <li>• Des 2 objectifs possibles (améliorer son potentiel ou l'entretenir)</li> </ul> <p><b>Connaissances relatives à la pratique physique</b> (principes d'une foulée économe et de l'échauffement)</p> <p><b>Connaissances relatives à la notion de VMA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance d'un test</li> <li>• Connaissance de sa VMA</li> <li>• Connaissance des différentes allures de travail (verte, orange, rouge) en rapport avec l'objectif (mobile) poursuivi.</li> <li>• Les relations entre fréquence cardiaque et ventilation.</li> <li>• Les temps de course possibles dans les différentes allures</li> <li>• De sa fréquence cardiaque au repos et maximale théorique</li> </ul> <p><b>Connaissances sur soi :</b> Une échelle de ressentis ?</p> <p><b>Connaissances relatives à l'hygiène de vie :</b> sommeil, nutrition, hydratation ...</p>	<p><b>Concevoir :</b> Compléter une fiche de travail.</p> <p><b>Réaliser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un chronomètre.</li> <li>- Réguler son effort en fonction des indicateurs internes (sensations) et externes (sifflet, plots, ...).</li> <li>- Identifier des seuils de pénibilité liés à l'effort.</li> </ul> <p><b>Ressentir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbaliser son ressenti.</li> <li>- Identifier les déterminants des ses échecs et de ses réussites</li> </ul>	<p>Accepter la pénibilité de l'effort (inconfort respiratoire ou musculaire). S'inscrire dans une logique de progrès (faire l'effort pour soi). Accepter le bilan fait par un camarade ou l'enseignant et en tenir compte pour progresser en dépassant les critères de jugement d'ordre affectif. Mener son travail à terme.</p>

## TRANSFORMATIONS ATTENDUES AU LYCEE DE MOURENX :

<b>Transformation attendues</b>	<b>CMS1</b> s'engager lucidement dans la pratique
Construire son entraînement pour son entretien, au service d'un mobile personnel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reproduire un échauffement spécifique à l'activité</li><li>- Ne pas se mettre en danger / Ne pas mettre les autres en danger</li><li>- Contrôler son engagement émotionnel</li><li>- Accepter les remarques et conseils relatifs aux réalisations</li><li>- Gérer ses ressources et son énergie en fonction de la situation (dominant dominé).</li><li>- - Opérer des choix.</li></ul>
	<b>CMS2</b> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Accepter de travailler physiquement pour apprendre.</li><li>- S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel</li><li>- S'inscrire dans une planification (tâches, partenaires, temps) sur une durée.</li><li>- Mettre en oeuvre un plan individualisé de travail pour progresser et améliorer ses points faibles.</li></ul>
	<b>CMS3</b> savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : <i>observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre et accepter la nécessité de la répétition pour apprendre.</li><li>- S'engager corporellement pour réaliser une performance.</li><li>- Relever des résultats, observer des prestations et en tirer des conséquences pour réguler des actions.</li><li>- Avoir une attitude réflexive sur sa pratique après l'action</li></ul>

## SEANCES ET VISION CHRONOLOGIQUE DU CYCLE :



Thèmes/Dates	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
EVALUATION DIAGNOSTIQUE (évaluer les besoins) <b>Test VMA</b>	X						
Echauffements, construction de routines de préparation		X	X	X	X	X	
Travail en capacité (objectif 3)		X					
Travail en Puissance Aérobic longue (objectif 2)			X				
Travail en Puissance Aérobic longue (objectif 1)				X			
Séance au choix objectif 1, 2 ou 3				X	X	X	X
EVALUATION FORMATIVE					X	X	
EVALUATION SOMMATIVE							X

# EVALUATION

Nom		Classe	
Prénom		Objectif	

		Nbre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total
		<b>P R O J E T</b>	Passages aux balises d'allures N° 2 et N° 3																														
Passages aux balises de Récup N° 1																																	0
<b>R É A L I S A T I O N</b>	Volume de course passages aux balises N° 2 et N° 3																																#DIV/0! %
	Contrôle des récup balise N° 1.																																#DIV/0! %
	Passage à la balise de référence																																0

Balise 1 = % d'effort le plus faible =
Balise 2 = % d'effort moyen =
Balise 3 = % d'effort le plus fort =

NOTATION								
Volume de course	Note/5	Passage à la balise de référence	Note/2,5	Contrôle des récup	Note/2,5	Concevoir/7	Analyser/3	Note
#DIV/0!	#DIV/0!	0	0,00	#DIV/0!	#DIV/0!			#DIV/0!

# COURSE D'ORIENTATION

## PROGRAMMES

BO spécial n°4 du 29 avril 2010...

CP 2 COURSE D'ORIENTATION	COMPETENCES NIVEAU3	SECONDE
Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b> Vocabulaire spécifique relatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'activité : poste, balise, élément remarquable, ligne directrice, ligne d'arrêt, point d'attaque, point d'appui, azimut...</li> <li>- aux légendes et symboles principaux : planimétrie (fossé, petit muret...), relief (butte, bosse,...), végétation (vert et blanc...), point de départ, point d'arrivée, postes...</li> <li>- à la motricité (type de course, etc...).</li> <li>- à la conduite à tenir en milieu naturel : signalétique « ONF », « parcs &amp; jardins ».</li> <li>- aux différentes modalités de course (étoile, papillon, au score, etc...).</li> </ul> <p>Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les éléments principaux sur une carte, liaison carte terrain, conversion des échelles, identification des points cardinaux, etc...</li> <li>- Stratégie de course : choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?), notion de « risque-sécurité » en relation avec le temps imparti (ai-je le temps ?).</li> </ul> <p>Les conditions d'une pratique en sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone d'évolution, limites de sécurité, limite de temps (heure de retour).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b> Règles de Sécurité active.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matériel à avoir avec soi (carte avec point de ralliement, sifflet, n° d'urgence, etc...).</li> <li>- La conduite à tenir en cas d'accident.</li> </ul> <p>Quelques indices pour se situer dans sa pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire, des temps de repos nécessaires.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Conduite à tenir pour alerter et porter secours.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b> Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir les lignes d'arrêt et point d'attaque de poste.</li> <li>- Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux.</li> <li>- Utiliser une boussole : pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables, ou pour « attaquer » un poste.</li> </ul> <p>Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire.</li> <li>- Réguler sa course en fonction de sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers.</li> <li>- Evaluer approximativement une distance sur le terrain.</li> </ul> <p>Affiner sa motricité spécifique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain.</li> </ul> <p>Agir en sécurité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser son retour dans le temps imparti.</li> <li>- Remplir convenablement un carton de contrôle (définir un poste, poinçonner).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> En coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparer ses choix d'itinéraires avec les autres.</li> <li>- Partager ses connaissances avec ses partenaires.</li> <li>- Pour un progrès personnel</li> <li>- Tenir un tableau de gestion de course (heure de départ, d'arrivée, temps course, etc...).</li> <li>- Se remémorer l'itinéraire parcouru.</li> <li>- Retranscrire oralement ou sur la carte son itinéraire.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</b> Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée. S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures. Intégrer les règles de sécurité passive et active.</p> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b> Dans une pratique collective, émettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire. Ecouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun. Etre solidaire de ses équipiers dans les déplacements. Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</p> <p><b>En direction du milieu</b> Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.</p>

Conduire son déplacement en suivant des lignes de type sentiers et intérieures pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle , en milieu connu ,puis remplir son carton de contrôle complètement.

### TRANSFORMATIONS ATTENDUES AU LYCEE DE MOURENX :

<b>Transformation attendues</b>	<b>CMS1</b> s'engager lucidement dans la pratique
<p>Apprendre à lire une carte de CO.</p> <p>Placer et trouver des balises proches des lignes directrices</p> <p>Gérer un effort de 30 mn à 45 mn dans un parcours varié comportant 10 balises</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproduire un échauffement spécifique à l'activité</li> <li>- Gérer l'effort dans sa longueur et sa difficulté</li> </ul>
	<b>CMS2</b> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les consignes de placement des postes</li> <li>- Respecter les horaires de départ et de retour Les règles de sécurité</li> <li>- Participer aux différents rôles (installations matériel, juge, observateur)</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>CMS3</b>savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : <i>observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire son parcours avant le départ Respecter les lignes d'arrêt, comprendre les points d'attaque</li> <li>- Etre précis dans: les localisations de balises leur définition, leur placement sur la carte mère</li> <li>- Observer avec attention afin d'identifier les conduites efficaces</li> <li>- Réaliser des courses en étoile</li> </ul>





## SEANCES ET VISION CHRONOLOGIQUE DU CYCLE :

Thèmes/Dates	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
PRESENTATION GENERALE : légendes, échelle, équidistance, balises, pinces, poinçons, coupons de contrôle, sécurité... etc.	X						
EVALUATION DIAGNOSTIQUE	X	X					
TRAVAIL EN ETOILE AVEC POSE.			X				
TRAVAIL BALISE POSEES RECHERCHE SANS NUMERO DE BALISE					X		
COURSE AU SCORE						X	X
EVALUATION FORMATIVE			X	X	X	X	
EVALUATION SOMMATIVE							X


## SECURITE

Le secteur géographique couvert par la carte d'orientation utilisée ne présente pas de difficulté ou de danger particuliers. La proximité du lycée permet une intervention rapide du professeur. La règle est que tout élève qui repère un camarade en difficulté se détourne de sa route pour porter de l'aide. Selon la nature de l'événement traumatique il aide l'élève à retourner au lycée ou demande à un camarade de prévenir le professeur pendant qu'il demeure auprès du blessé. A chaque course est attribué un temps maximum de travail avec obligation de rentrer même si l'on n'a pas trouvé la ou toutes les balises. A partir du tableau de contrôle le professeur peut à tout moment savoir sur quel parcours se trouve chaque élève et depuis combien de temps il est en course.

## EVALUATION

### Récapitulatif et attribution de la note.

NOMS	PRENOMS	SEXE	Classe	Note définitive /20	Points réalisés	Note sur la lecture de carte et conduite d'un itinéraire /10	T effectif	Note du temps de course /4	Nombre de balises du contrat trouvé	Note pour le respect du contrat /2	Points Légende /2	Travail Cycle/2
		M		8,00	20	6	51	-1	4	1	0	2,00
		M		12,50	16	4	37	3,5	6	1,5	1,5	2,00
		F		12,50	23	8,5	48	0	8	2	0,5	1,50
		M		20,00	34	10	35	4	8	2	2	2,00

COURSE D'ORIENTATION		EVALUATION SECONDE								
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		<p>Le candidat doit réaliser un parcours de son choix, dans un temps de 35 minutes, en cherchant à réaliser le score le plus important.</p> <p>Le dispositif construit dans un périmètre adapté, comprend entre 12 et 16 postes classés en 4 niveaux de difficulté (difficulté : 1,2, 3 ,4 points) et distribués en 3 postes au minimum par niveau. La difficulté des postes s'établit en fonction de l'éloignement du poste par rapport aux lignes directrices, à la distance de course qu'il impose, aux caractéristiques du point poste à trouver.</p> <p>Ils sont positionnés de façon à ce qu'il soit très difficile de passer par tous dans le temps alloué. Le code d'identification du poste est précisé sur la carte-mère mais pas sur le poste. Le candidat dispose d'un maximum de 4 minutes pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>reporter sur sa carte la position des postes en se référant aux définitions mises à sa disposition et aux points attribués,</li> <li><b>annoncer son contrat</b>: 8 postes par lesquels il prévoit de passer (contrat à remettre par écrit).</li> </ul> <p>A la 4<sup>o</sup> minute, le signal de départ est donné. Le candidat peut encore prendre du temps pour construire son itinéraire, mais celui-ci est pris sur le temps de course. Ensuite celui-ci doit conduire un itinéraire passant par le plus grand nombre de postes dont les 8 choisis dans le temps imparti.</p> <p>Le total des points obtenus par chaque candidat est égal à la somme des points correspondant aux postes trouvés (contrat plus les autres). Toutes ces données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide de sa montre personnelle ou d'un chronomètre.</p>								
<p>Conduire son déplacement en suivant des lignes de types "sentiers" et "intérieures" pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.</p> 		<b>NIVEAU 1 NON ATTEINT</b>		<b>DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1</b>			<b>DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2</b>			
<b>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>Nombre de points FILLES</b>	<b>Note</b>	<b>Nombre de points GARCONS</b>	<b>Nombre de points FILLES</b>	<b>Note</b>	<b>Nombre de points GARCONS</b>	<b>Nombre de points FILLES</b>	<b>Note</b>	<b>Nombre de points GARCONS</b>
10/20	<b>Conduite d'un itinéraire et lecture de la carte.</b>  Nombre de points obtenus en fonction de la valeur des postes trouvés.	Moins de 3	1.0	Moins de 3	11	4.5	17	20	8.0	24
		4	1.5	7	13	5.0	18	22	8.5	25
		6	2.0	9	14	5.5	19	24	9.0	26
		7	2.5	11	15	6.0	20	26	9.5	28
		8	3.0	13	16	6.5	21	Plus de 28	10.0	Plus de 30
		9	3.5	15	17	7.0	22			
		10	4.0	16	18	7.5	23			
04/20	<b>Temps de course effectif (T) pour l'ensemble des postes trouvés</b>	<b>Temps + 5minutes</b>		<b>Temps + 2 minutes</b>		<b>Respect du temps T 35min</b>		<b>Temps – 5minutes</b>		<b>Temps – 10 minutes</b>
		0 Pt		2 Pt		3 Pts		3.5 Pts		4 Pts
		Temps + 10 minutes = - 1pt, + 12min -2 pts...								
02/20	<b>Contrat réalisé</b>	<b>Contrat non réalisé 0 balise</b>		<b>Contrat non réalisé 1 à 2 balises</b>		<b>Contrat non réalisé 3 à 4 balises</b>		<b>Contrat non réalisé 5 à 7 balises</b>		<b>Contrat réalisé 8 balises</b>
	Respect du contrat  Note	0 pt		0.5pt		1 pt		1.5 pt		2 pts
02/20	<b>4 questions sur des éléments de légende</b>	<b>0 élément</b>		<b>1 à 2 éléments</b>		<b>2 à 3 éléments</b>		<b>3 à 4 éléments</b>		<b>+ de 4 éléments</b>
		0 pt		0.5pt		1 pt		1.5 pt		2 pts
02/20	<b>Travail sur les séances notées du cycle</b>	< 5/20		Entre 5 et 8 /20		Entre 8 et 12/20		Entre 12 et 15 /20		> 15/20
		0 pt		0.5pt		1 pt		1.5 pt		2 pts

# Volley-ball

## PROGRAMMES

BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

<b>CP 4 VOLLEY BALL</b>	<b>COMPETENCES NIVEAU3</b>	<b>SECONDE</b>
<p>Pour gagner le match, mettre en oeuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.</p>		
<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<p><b>Sur l'APSA</b> Les principes d'efficacité tactiques : L'occupation partagée de l'espace de jeu, le placement de chaque joueur (au service en réception). Les principes d'efficacité techniques: - Liaison formes de frappes / productions de trajectoires (la manchette détermine la direction de la balle vers l'avant et le haut,...). - Paramètres associés de la trajectoire (direction et vitesse). Le vocabulaire spécifique : - La manchette, la passe haute, l'attaque placée, frappée...).</p> <p>Les règles associées au niveau de jeu notamment la pénétration dans le camp adverse (aspect sécuritaire)</p> <p><b>Sur sa propre activité</b> Les repères pour s'organiser (ballon, zone avant ou arrière, position par rapport au filet, aux partenaires). Les possibilités de son propre jeu: ce que je sais faire techniquement (choix du mode de service, du type d'attaque ...). Les sensations d'équilibre, de placement pour choisir la frappe adaptée.</p> <p><b>Sur les autres</b> Les indicateurs permettant de caractériser le jeu de mes partenaires et de l'équipe adverse (balle d'attaque cadeau, mise en difficulté, point...). La répartition des joueurs sur le terrain à la réception et lors de l'échange.- Conduite à tenir pour alerter et porter secours.</p>	<p><b>Savoir-faire en action</b> Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique.</p> <p><b>Au plan collectif</b> S'organiser pour attaquer le fond de la cible adverse. Se répartir sur le terrain pour défendre toute la cible.</p> <p><b>Au plan individuel</b> Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu. <i>Porteur de balle</i> Assurer régulièrement une mise en jeu réussie. S'identifier comme intervenant (réceptionneur, relayeur ou attaquant) ou non intervenant direct (soutien, aide...) et communiquer avec mes partenaires. Adopter une posture dynamique et active permettant une intervention rapide et efficace sur la balle : orientation des appuis, flexion des jambes, équilibration. Choisir une frappe adaptée pour permettre : Soit la conservation du ballon quand je suis en zone arrière ou en difficulté (haute dans mon propre camp). Soit l'attaque du terrain adverse (trajectoire tendue et si possible puissante) quand je suis en zone avant. <i>Aide au porteur de balle</i> Adopter une attitude active pour aider mes partenaires (regard sur le ballon, orientation vers le porteur....) Se rendre disponible pour faire progresser la balle vers l'avant. <i>Défenseur</i> Se positionner au fond de sa zone de défense. Se placer pour remonter le ballon devant soi.</p> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> Se concerter pour améliorer l'organisation collective de la défense de son camp et l'atteinte du fond du terrain adverse. Apprécier globalement les raisons de la réussite ou de l'échec (individuels et collectifs) et chercher à y remédier pour progresser. Assurer des envois de balle précis et réguliers Assurer le bon déroulement d'un match (annoncer les fautes, le score). Gérer les changements de joueur en cours de match Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</p>	<p><b>En direction de soi</b> Participer aux temps morts de façon constructive (écouter les autres, donner son avis, accepter les décisions). S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective. S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense. S'engager en respectant son intégrité physique. Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs. Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur. Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser; Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...)</p> <p><b>En direction d'autrui</b> S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui. Respecter les règles et les décisions de l'arbitre. Accepter les erreurs de ses partenaires. Ecouter les conseils de ses partenaires et des observateurs. Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match. Partager la tâche d'arbitrage.</p>

## TRANSFORMATIONS ATTENDUES AU LYCEE DE MOURENX :

Transformation attendues	CMS1 s'engager lucidement dans la pratique
<ul style="list-style-type: none"> <li>- intégrer une différenciation des rôles portant sur les notions arrière/avant pour choisir entre conserver et renvoyer</li> <li>- s'organiser pour attaquer le fond de la cible adverse</li> <li>- se répartir sur le terrain pour défendre toute la cible</li> <li>- construire une attaque en 3 touches de balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproduire un échauffement spécifique à l'activité</li> <li>- Faire des choix en fonction de ses capacités</li> </ul>
	<p><b>CMS2</b> respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective</li> <li>- Connaître et respecter les règles du jeu</li> <li>- Respecter les décisions de l'arbitre, les partenaires et adversaires</li> <li>- Participer aux différents rôles (installations matériel, arbitre, observateur)</li> </ul>
	<p><b>CMS3</b> savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : <i>observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de s'entraîner, répéter pour progresser</li> <li>- Prélever les indices pertinents sur le jeu et l'équipe adverse et les utiliser pour faire des choix efficaces</li> <li>- Observer avec attention afin d'identifier les conduites efficaces</li> <li>- Se concerter pour construire un projet d'attaque</li> </ul>

### **SECURITE**

- Enlever montres, bijoux, bracelets, montres...pour l'activité.
- Lacets serrés.



## SEANCES ET VISION CHRONOLOGIQUE DU CYCLE :



Thèmes/Dates	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
<b>EVALUATION DIAGNOSTIQUE</b>	X						
Travail technique de manipulation de balle (frappes de balles à 2 mains hautes, manchettes, services)		X	X	X	X	X	
Se différencier intervenant / non intervenant lors de la réception		X	X	X			
Chercher à atteindre le fond du terrain adverse en attaque			X	X	X		
Construire une attaque en 2 ou 3 touches de balles				X	X	X	
<b>EVALUATION FORMATIVE</b>					X	X	
<b>EVALUATION SOMMATIVE</b>							X

## EVALUATION

L'évaluation consiste en une série de rencontres (2x2 / 3 x3) entre plusieurs équipes constituées dans la classe. Les élèves seront observés sur leur comportement individuel mais aussi sur leur organisation collective en attaque et en défense (projet élaboré collectivement).

pour optimiser l'affichage à l'écran, cliquer sur "Affichage" puis "Plein écran"

### VOLLEY

niveau	<i>Pertinence, efficacité de l'organisation collective offensive</i>	<b>ACTION OFFENSIVES</b>	<i>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</i>
0	Projet non identifiable, pas d'organisation.		Joueur passif. Pas d'investissement, faiblesse technique, choix erronés.
0+	Ne se préoccupe pas de l'organisation défensive adverse.		Joueur intermittent. Renvois directs, pertes de balle. Réagit pour aider.
1	Communication qui permet l'acheminement du ballon en zone avant.		Service assuré, vise la continuité du jeu.
1+	Prise en compte du rapport de force afin de prendre des initiatives.		Passes assurées. Elabore, s'intègre au schéma de jeu. Quelques smashes.
2	Perçoit l'évolution du rapport de force et s'y adapte pour conclure avec efficacité.		Les initiatives sont pertinentes et tactiques. La technique est efficace.
2+	Tactiques collectives variées et performantes		Est efficace quelque soit son statut. Interventions déterminantes dans le collectif.

niveau	<i>Pertinence, efficacité de l'organisation collective défensive</i>	<b>ACTIONS DEFENSIVES</b>	<i>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</i>
0	Pas d'organisation défensive décelable.		Passif, subit.
0+	Organisation identifiable uniquement en réception de service.		Interventions lentes et épisodiques
1	Organisation identifiable en situation de jeu.		Connaît son rôle, se place et se replace, intervient sur des balles faciles.
1+	Remplacement anticipé pour mettre en place le projet défensif.		Intervient dans son espace proche. Constitue un obstacle réel.
2	Défense adaptée à l'adversaire, postes et rôles déterminés.		Assure différents rôles avec efficacité (contre, défense basse) sur des balles rapides.
2+	Organisation défensive efficace qui fait basculer le rapport de force. Elle s'adapte et évolue en cours de jeu		Efficace, rôle prépondérant dans l'organisation collective défensive.

cliquer sur les boutons pour **Trier par**

<b>CLASSE NOM, PRENOM</b>	<b>EQUIPE</b>
-------------------------------	---------------

choisissez le N° des équipes que vous évaluez puis cliquez sur le bouton "EQUIPE"

N°

niveau	<b>EFFICACITE COLLECTIVE</b> <i>gain des rencontres</i>
0	Matches perdus
0+	Matches perdus avec peu d'écart
1	Equilibre matches perdus / matches gagnés
1+	Equilibre des scores grâce à l'organisation collective
2	Matches gagnés
2+	Matches gagnés grâce à l'organisation collective

CL	NOM	PRENOM	F ou G	n° d'équipe	n° Maillot	ACTIONS OFFENSIVES				ACTIONS DEFENSIVES				NOTE	
						Collective		Individuelle		Collective		Individuelle			Efficacité
						Niveau	Ajustement	Niveau	Ajustement	Niveau	Ajustement	Niveau	Ajustement		Niveau
	DUMOLLARD	Julien		1											
	BACHIR	Fabien		1											
	LACAZETTE	Laura		1											
	QUESNEL	Medhi		2											
	DE ALMEIDA	Renaud		2											
	SANGLAR	Bertrand		2											
	GARCIA	Théo		3											
	RIBEIRO	Enzo		3											

pondération