

PEEC 2016



**Plan d'étude d'établissement
cantonal NE
Formation professionnelle
Fiches des
objectifs et des compétences**

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Table des matières

1 basketball	3
2 football.....	4
3 handball	5
4 badminton – tennis Speedminton – Tennis de table - Goba.....	6
5 tchoukball	7
6 unihockey.....	8
7 volleyball	9
8 new-games Intercross – Baseball – Rugby – Kinball Ultimate frisbee – Flag & touch football	10
9 arbitrer auto-arbitrer.....	11
10 jeux de coopération.....	12
20 athlétisme Courir – sauter - lancer	13
22 course d'orientation	15
30 musique et mouvement.....	16
31 jonglerie	17
32 plongeon	18
40 mise en train (MT)	19
41 relaxation	20
42 renforcement musculaire.....	21
43 entraînement cardio-vasculaire	22
44 natation	23
45 VTT	24
50 équilibre	25
51 gymnastique.....	26
52 escalade.....	27
53 engins à roulettes Roller – Trottinette - Skate.....	28
54 sports de glace Patinage – hockey sur glace	29
55 sports d'hiver Ski – Snowboard – Télémark Ski de fond – raquettes à neige.....	30
56 sports lacustres Planche à voile – Voile Stand up paddle – Canoë	31
57 parkour.....	32

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	1 basketball	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ul style="list-style-type: none"> 1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer Disciplinaires 2. Connaître et exercer les 3 mouvements de base du basket : le dribble, la passe et le tir Disciplinaires 3. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon, marquage, démarquage ; favoriser le jeu collectif Méthodologiques 4. Dans le jeu, faire participer les 4 autres équipiers (collectif) Sociales 5. Jouer en s'auto arbitrant, ceci en évitant les conflits et en appliquant des règles simplifiées (street-basket) Sociales et méthodologiques 	
2 Développement	<ul style="list-style-type: none"> 1. Connaître et exercer d'autres mouvements plus techniques (pied de pivot, arrêt un ou deux temps, tir en extension, tir en foulée, etc.) Disciplinaires 2. Jouer en s'auto arbitrant, ceci en évitant les conflits et en appliquant les règles du basket Sociales et personnelles 3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone et individuelle) Méthodologiques 	
3 Créativité	<ul style="list-style-type: none"> 1. Arbitrer dans sa classe Personnelles 2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles Personnelles et sociales 3. Organiser un tournoi ou une rencontre Méthodologiques et sociales 	

Plan d'étude d'établissement cantonal NE - PEEC - formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	2 football	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> Connaître les principales règles qui permettent de jouer Acquérir les mouvements de base tels que la conduite de balle, la passe, l'amorti et le tir Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon, marquage, démarquage ; favoriser le jeu collectif Maintenir l'aspect ludique par différents petits jeux (autres buts, terrains, ballons...) Jouer en s'auto arbitrant, ceci en évitant les conflits et en appliquant des règles simplifiées 	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques Sociales Sociales et méthodologiques
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> Améliorer les gestes techniques comme le dribble, la passe aérienne, employer ses deux pieds, tir du coup de pied, jouer de la tête et jonglage (futnet) Tactiquement se positionner sur le terrain Connaître et exercer deux techniques de défense (zone et individuelle) 	Disciplinaires Sociales et personnelles Méthodologiques
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> Améliorer la motricité et la coordination générale (reprise de volée, bicyclette, etc.) Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles Organiser un tournoi ou une rencontre 	Disciplinaire Personnelles et sociales Méthodologiques et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE - PEEC - formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	3 handball	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer 2. Connaître et exercer les 2 mouvements de base du handball : la passe, le tir et le dribble 3. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon, marquage, démarquage ; favoriser le jeu collectif 4. Maintenir l'aspect ludique par différents petits jeux (autres buts, terrains, ballons...) 5. Laisser à l'élève ses propres possibilités de création pour la passe et le tir 	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques Sociales Sociales et méthodologiques
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduire progressivement la tactique de jeu au niveau des apprenants (es) par une approche ludique (balle au banc, balle au roi, balle au cerceau...) 2. Développer les capacités physiologiques ; accoutumance à l'effort alterné et capacité de répétition 3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone et individuelle) 4. Feintes 	Disciplinaires Disciplinaires et personnelles Méthodologiques
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître et gérer les gestes d'une défense combative, mais non agressive 2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles 3. Organiser un tournoi ou une rencontre 	Disciplinaire et personnelles Personnelles et sociales Méthodologiques et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	4 badminton – tennis Speedminton – Tennis de table - Goba	 
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ul style="list-style-type: none"> 1. Tennis : jouer avec un partenaire 2. Badminton : passer du « jeu du volant » au badminton 3. Exercer la technique de base (prise, coup droit, revers, service, volée) 4. Exercer et jouer de manière variée (long/court, haut/bas, lent/vite) avec la technique de base 5. Jouer des parties amicales avec des règles adaptées au niveau de chacun 	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques Sociales et personnelles
2 Développement	<ul style="list-style-type: none"> 1. Jouer contre un partenaire 2. Améliorer et perfectionner les coups de base (prise, coup droit, revers, service, volée) 3. Se placer et se déplacer sur le terrain (incidences tactiques et techniques) 4. Connaître et appliquer les règles du jeu de simple 5. Se conseiller et se corriger entre apprenants → partenariat 	Personnelles et sociales Disciplinaires Méthodologiques Méthodologiques Sociales et personnelles
3 Créativité	<ul style="list-style-type: none"> 1. Introduire et perfectionner les coups à effet (lift, slice, drops, etc.) 2. Participer à des rencontres, des tournois interclasses ou inter-écoles 3. Connaître et appliquer les règles du double 	Disciplinaires Personnelles et sociales Méthodologiques et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	5 tchoukball	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les principales règles qui permettent de jouer 2. Expérimenter plusieurs manières de tirer au cadre de renvoi (cadre) 3. Se placer dans la trajectoire du rebond pour défendre 4. Se placer sur le terrain afin d'être utile au porteur du ballon (attaque) 5. Se placer efficacement sur le terrain en défense (tactique simple) 6. Avoir confiance en soi dans les trois phases de jeu (passe – tir – défense)	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires Méthodologiques Personnelles et sociales Sociales et méthodologiques Personnelles
2 Développement	1. Adapter le tir afin de tomber dans une zone déterminée 2. Adapter son tir à la position de la défense 3. Varier les prises d'élan pour tirer 4. Améliorer la défense individuelle à la zone (bloquer ou dévier)	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	1. Exercer les tirs avec prise de balle dans le mouvement ou en l'air 2. Entraîner la défense par bloc (à 2 et à 3 à la première zone et à 1 ou 2 à la deuxième zone) 3. Arbitrer une rencontre scolaire	Disciplinaires Sociales et personnelles Méthodologiques et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	6 unihockey	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acquérir les techniques de base du maniement de la crosse : conduite de balle / passes coup droit et revers 2. Petits jeux : jeux des 10 passes/estafettes/slalom 3. Respecter les consignes de sécurité et les règles de jeu relatives à la technique individuelle 4. Exercice de tir au goal seul, ou contre un défenseur sans canne ; tir suite à une passe 5. Concours de vitesse et d'agilité ; petits parcours individuels et par deux 6. Vivre le unihockey dans des formes simples de jeu 	Disciplinaires Disciplinaires et sociales Méthodologiques Disciplinaires Disciplinaires Sociales et méthodologiques
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respecter l'autre 2. Développement de la triangulation à 3 contre 1, idem avec tir sur le gardien 3. Développer le jeu en mouvement ; la passe et le tir 2 contre 1 et 2 contre 2 4. Exercer les notions de placement sur le terrain 	Sociales Disciplinaires et sociales Méthodologiques et disciplinaires Méthodologiques
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Améliorer le collectif : but sur rebond, contre-attaque 2. Tactique, apprendre à défendre et attaquer 3. Participer à des manifestations interscolaires ou interclasses 	Disciplinaires et sociales Méthodologiques et sociales Personnelles et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	7 volleyball	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> Connaître les règles du jeu de base Connaître et exercer les éléments du jeu et la technique de base (passe à deux mains, manchette, service « tennis » et par le bas, réception, etc.) Coopérer avec son ou ses partenaires (petits matchs 2-2...6-6) Respecter les coéquipiers, les adversaires et les décisions des arbitres 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires Sociales Sociales
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> Perfectionner les techniques de base et introduire de nouveaux éléments (attaque sur passe haute, défense, bloc à 1 ou 2, etc.) Développer le système collectif par le jeu 6-6 	Disciplinaires Sociales et méthodologiques
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> Connaître des règles plus détaillées et les spécialisations des joueurs (ses) ; passe, centre, aile, libéro Découvrir et exercer les gestes techniques spécialisés (service flottant et smashé, attaque courte, plongeons, roulades, etc.) Entraîner un système de jeu (position, pénétration, etc.) Participer à des tournois inter-écoles 	Méthodologiques et disciplinaires Méthodologiques et disciplinaires Personnelles et disciplinaires Méthodologiques et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	<h2>8 new-games</h2> <p>Intercross – Baseball – Rugby – Kinball Ultimate frisbee – Flag & touch football</p>	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer et recevoir dans le cadre de jeux disposant « d'engins » différents 2. Découvrir et appliquer les règles des « new Games » avec des petits jeux d'introductions 3. Intégrer de nouvelles formes de jeux avec leurs aspects techniques et tactiques 4. Développer le jeu collectif en intégrant le plus possible l'ensemble des joueurs/joueuses 5. Gérer ses émotions et éviter toutes formes de brutalité dans les contacts 	Disciplinaires Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires Sociales Personnelles
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parfaire les techniques particulières comme feintes, passes particulières, trajectoires de course, couverture défensive et tirs variés 2. Augmenter l'intensité de jeu (vitesse – grandeur des terrains – nombre de joueuses –joueurs) 3. Développer et mettre en pratique différentes stratégies offensives et défensives 	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auto-arbitrer des rencontres dans les « New Games » 2. Jouer des rencontres « officielles » dans le cadre de tournoi inter-écoles 	Sociales, personnelles et disciplinaire Sociales et personnelles

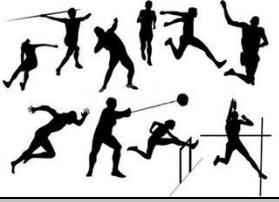
Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	<h2>9 arbitrer auto-arbitrer</h2>	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ul style="list-style-type: none"> 1. Connaître les règles principales des sports traditionnellement pratiqués à l'école¹ 2. Appliquer les règles fixées 3. Respecter les décisions 4. Pratiquer l'auto-arbitrage sans transgredier les règles 	Disciplinaires Disciplinaires et personnelles Personnelles Disciplinaires, personnelles et sociales <small>¹ Football – Volley-ball – Basket-ball – Unihockey – Badminton en simple et double</small>
2 Développement	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pouvoir faire le décompte des points lors de petites rencontres auto-arbitrées 2. Connaître les règles principales des nouveaux sports pratiqués à l'école² 	Personnelles, disciplinaires Disciplinaires <small>² Tchoukball – Rugby – Ultimate – Intercross – Baseball – Tennis – etc.</small>
3 Créativité	<ul style="list-style-type: none"> 1. Appliquer les règles principales des jeux pratiqués à l'école 2. Imposer une décision d'arbitrage 3. Être capable d'auto-évaluer son arbitrage 4. Évaluer l'arbitrage d'un (e) camarade dans un esprit constructif (formatif) 5. Mettre en perspective le respect des règles de jeu et de ses « applications » dans la vie quotidienne 6. Connaître les règles détaillées d'un ou plusieurs afin d'arbitrer jeux pour arbitrer des rencontres scolaires, des tournois interclasses ou inter-écoles 	Disciplinaires, personnelles Personnelles Personnelles Méthodologiques et sociales Sociales Méthodologiques

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action JOUER	10 jeux de coopération	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Niveau « découverte » : laisser jouer sans trop de consignes tactiques 2. Suivre les règles, respecter les décisions de l'arbitre 3. Favoriser la participation avec les 2 éléments les plus appréciés des apprenants « le plaisir et l'action » 4. Aider un partenaire, aider une personne sans affinités particulières ; aider quelqu'un du sexe opposé 5. Ne pas se froisser lors d'un échec ou lorsque notre équipe perd (être bon perdant) 6. Faire de son mieux ; se donner à 100% ; ne pas abandonner 	Disciplinaires, sociales Disciplinaires, personnelles Méthodologiques Personnelles, sociales Personnelles, sociales Personnelles, sociales
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Niveau perfectionnement : au travers de consignes précises, développer les objectifs pédagogiques 2. Valoriser l'esprit d'équipe plutôt que la victoire 3. Développer la conscience et la notion de groupe 4. Appliquer, prendre conscience des stratégies pour faire gagner le groupe parfois au détriment de l'individualité 5. Ne jamais se dévaloriser, se rabaisser, encourager les autres 	Méthodologiques et disciplinaires Sociales Sociales Disciplinaires, sociales Sociales et personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Application dans les jeux classiques : 2. Vivre des éléments des jeux classiques dans ces jeux de coopération. Exemple : utilisation du dribble du basket dans le jeu «Les prisonniers » 	Méthodologiques Méthodologiques

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action COMPÉTITION	20 athlétisme Courir – sauter - lancer	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Apprendre et découvrir les bienfaits de la course pour la santé 2. Entraîner l'endurance moyenne et courte durée de façon attractive 3. Entraîner le sprint court 4. Connaître et exercer la tenue et le placement des engins (ballon lourd, poids, disque, javelot) 5. Entraîner et connaître les techniques de lancer sans élan (ballon lourd, poids, disque, javelot) 6. Entraîner la vitesse d'élan, la détente et l'habileté au saut, sous forme d'ateliers 7. Exercer les techniques élémentaires des sauts (hauteur, longueur)	Personnelles et disciplinaires Personnelles et méthodologiques Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Personnelles et méthodologiques Personnelles et disciplinaires
2 Développement	1. Entraîner la course avec haies 2. Effectuer des courses de relais sous forme de navettes, estafette 4x80m) 3. Exercer le lancer du javelot avec 3 pas d'élan (blocage) 4. Entraîner le lancer du poids avec mise en action 5. Entraîner et savoir prendre ses marques sur une courte prise d'élan 6. Perfectionner la technique pour les sauts (hauteur, longueur)	Disciplinaires Sociales et disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques et disciplinaires Personnelles et méthodologiques
3 Créativité	1. Améliorer la technique de course à l'aide d'un camarade ou de la vidéo 2. Perfectionnement des lancers à l'aide d'un camarade ou de médias 3. Participer à l'organisation d'un concours	Méthodologiques et sociales Méthodologiques et sociales Méthodologiques et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action COMPÉTITION	21 sports de combat Judo – self-défense - lutte	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ul style="list-style-type: none"> 1. Respecter et appliquer les rituels traditionnels propres à ces disciplines sportives 2. Pratiquer dans un état d'esprit de respect et coopérer avec ses partenaires 3. Apprendre à chuter et connaître les principes de combat au sol 4. Apprendre les techniques de retournement dans le combat au sol ainsi que les formes élémentaires de combat debout 5. Apprendre les premières techniques de self défense 	Disciplinaires et personnelles Personnelles et sociales Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires
2 Développement	<ul style="list-style-type: none"> 1. Perfectionner les chutes et contrôler son partenaire lors de projection 2. Apprendre et pratiquer les techniques de combat debout 3. Connaître les règles d'arbitrage et arbitrer un combat 4. Pratiquer des formes simples de combat debout 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Méthodologiques Disciplinaires et personnelles
3 Créativité	<ul style="list-style-type: none"> 1. Apprendre et pratiquer des combats debout (randori) 2. Perfectionner des techniques (uchi komi) et apprendre les étranglements et clés de bras dans le combat au sol 3. Passage de ceinture(s), participer à un tournoi inter-école 	Disciplinaires et personnelles Méthodologique et disciplinaires Personnelles et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action COMPÉTITION	<h2>22 course d'orientation</h2>	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprendre à lire différentes cartes topographiques /carte dessinée 2. Apprendre à s'orienter grâce à différentes cartes (1 :25000/1 :10000/1 :5000 /,etc.) 3. Être capable de se repérer sur la carte en utilisant les différentes informations : chemins/ forêt/clairière/ pierre, etc. lors d'un parcours en groupe. → orienter sa carte à chaque croisement, etc. 4. CO sprint duel ou forme simple 5. Être capable d'adapter son rythme de course à l'activité proposée (courte/longue/ terrain/,etc.) 6. Entraîner différents rythmes de course et temps de course afin d'améliorer sa condition physique. 7. Donner le meilleur de soi pour réaliser une course d'orientation (compétition) avec un partenaire. 	Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Personnelles et disciplinaires Personnelles et disciplinaires Personnelles et disciplinaires Sociales disciplinaires et personnelles
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entraîner l'endurance extensive et intensive 2. Être capable d'aller poser un poste de manière précise pour ses camarades. 3. Mémoriser un poste (ou plus) et aller le chercher sans carte. 4. Reconnaître les vrais postes des faux postes (CO avec « une forêt de poste ») 5. Participer à une compétition organisée par l'enseignant (chaque élève court pour lui avec pénalités de temps pour les erreurs commises) 	Personnelles, méthodologiques Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires Personnelles et disciplinaires
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Améliorer la technique de course à l'aide d'un camarade ou de la vidéo 2. Améliorer sa lecture de carte en utilisant les courbes de niveau 3. Participer à différents types de CO : carte, photo CO, itinéraire à suivre sur carte. 4. Créer un parcours de CO pour ses camarades 	Méthodologiques et personnelles Personnelles et disciplinaires Personnelles Personnelles, méthodologiques et disciplinaires

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action EXPRESSION	30 musique et mouvement	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître et être sensible aux différents temps musicaux <ul style="list-style-type: none"> a. Écouter et être capable de percevoir le rythme de la musique (tempo) b. Rechercher les phrases musicales (1 phrase = 32 temps) 2. Connaître et expérimenter sur un rythme imposé (musique) les différents pas de base 3. Maîtriser « l'effet miroir » (prof – élève) 	Disciplinaires Méthodologiques Personnelles et disciplinaires
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vivre des chorégraphies en musique afin de travailler sur un rythme imposé. 2. Ajouter des mouvements de bras à des suites de pas simples. 3. Maîtriser une chorégraphie simple. 4. Créer soi-même une chorégraphie simple en choisissant par exemple maximum 4 pas d'aérobic. 	Disciplinaires Méthodologiques Disciplinaires Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pouvoir enseigner une chorégraphie au reste de la classe 2. Participer à des productions, spectacles de fin d'année ou vidéos 	Méthodologiques et sociales Personnelles et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action EXPRESSION	31 jonglerie	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer et recevoir des balles et engins en créant des variantes (différentes parties du corps, amorti, sous la jambe, etc.) 2. Passer une balle d'une main à l'autre de gauche à droite et inversement avec une trajectoire régulière et un rythme constant 3. Jongler avec 2 balles d'une main à l'autre avec trajectoire et rythme régulier 4. Persévérer dans l'apprentissage du jonglage avec trois balles (avec condition facilitée si nécessaire) 5. Expérimenter les différents engins de jonglerie (assiette, diabolo, devil stick, anneaux, massues, etc.) 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Méthodologiques et personnelles Méthodologiques
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jongler et varier avec deux balles dans une main à gauche comme à droite 2. Jongler avec d'autres engins (foulards, anneaux, massues, différentes grandeurs et engins) 3. Travailler différentes figures avec les engins de jonglerie (assiette, diabolo, devil stick, etc.) 4. Introduction au « passing » (à partenaire) 	Disciplinaires et méthodologiques Méthodologiques Méthodologiques Méthodologiques et sociales
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Augmenter la difficulté en ajoutant des situations d'équilibre (monocycle, pédalo, planche sur tuyau, etc.) 2. Préparer un petit spectacle à l'intention de ses camarades (chorégraphie et maîtrise des gestes et des enchaînements) 	Méthodologiques et personnelles Personnelles et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action EXPRESSION	<h1>32 plongeon</h1>	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer le tonus musculaire et la tenue par différents ex. au bord du bassin ; ceinture pelvienne et scapulaire 2. Chandelle avant depuis le bord ou le plot de départ ; chute avant, puis avec $\frac{1}{2}$ tour 3. Apprentissage des pas d'élan au bord du bassin (3-4) 4. Respecter les consignes de sécurité (par rapport à l'enseignement en groupe) 5. Maîtriser son corps en phase aérienne en position groupée et carpée ; sans et avec élan 6. Capacité à s'orienter lors du plongeon ordinaire avant groupé et carpé 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires Sociales Disciplinaires et personnelles Personnelles
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parvenir à gérer ses émotions en exécutant ces exercices à 3 mètres 2. Idem lors de rotations en avant à 1 mètre 3. Chandelle arrière à 1 et 3 mètres 4. Rotation arrière à 1 mètre 5. Maîtrise des pas d'élan à 1 mètre 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable d'exécuter une rotation en avant suite à des pas d'élan corrects 2. Idem en périlleux et demi en avant à 1 mètre puis à 3 mètres 3. Gestion de la peur (adrénaline) et technique à 5 et 7.5 mètres 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action Santé	40 mise en train (MT)	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître l'utilité et les effets d'une MT sur l'organisme Disciplinaires 2. Connaître la démarche progressive à suivre lors d'une MT Disciplinaires <ol style="list-style-type: none"> a. Travail cardio-vasculaire b. Assouplissement articulaire c. Étirement musculaire d. Renforcement musculaire e. Augmenter l'intensité CV 3. Connaître et pratiquer correctement des exercices pour suivre la démarche progressive d'une MT. Méthodologiques 4. Pratiquer des MT dans différents sports avec des exercices et le matériel spécifiques à ceux-ci Méthodologiques 	
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pratiquer une MT par l'intermédiaire d'un jeu de façon « progressive » Méthodologiques 2. Être capable de faire soi-même la MT correspondant à l'activité physique que l'on va pratiquer Personnelles 3. Vivre des MT en musique afin de travailler sur un rythme imposé Méthodologiques et disciplinaires 4. Pratiquer des MT pendant lesquelles chacun participe en montrant et en expliquant un ou plusieurs exercices (reformuler l'acquis en réfléchissant ensemble) Méthodologiques et sociales 	
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pouvoir donner une MT au reste de la classe Méthodologiques et sociales 	

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action Santé	41 relaxation	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les effets de la relaxation sur son corps (bien-être / anti-stress) Disciplinaires 2. Être sensibilisé grâce à certains exercices de relaxation à prendre conscience de son corps. (connaître ses déficits et ses forces au niveau physique) -> tonus musculaire (ex. de contraction et de décontraction) Personnelles 3. Découvrir et appliquer la relaxation respiratoire (inspiration expiration profonde, rôle du diaphragme) Personnelles et disciplinaires 4. Prendre conscience de la différence entre un muscle contracté et un muscle détendu grâce à la relaxation musculaire progressive Méthodologiques	
2 Développement	1. Essayer d'exercer ces techniques de manière autonome Méthodologiques 2. Gérer et prendre conscience de sa décontraction, appel à la visualisation mentale en introduisant des images positives (mouvements/figures) Personnelles 3. Faire accéder l'élève à un niveau de conscience entre la veille et le sommeil (utiliser un ton de voix neutre et régulier propice à un état de relâchement ou de la musique) Méthodologiques	
3 Créativité	1. Expérimenter d'autres méthodes de relaxation (elles tendent toutes à permettre le contrôle de la musculation volontaire) Méthodologiques 2. Training autogène Personnelles 3. « Musicothérapie » □ processus de visualisation grâce à un contexte musical, etc. Personnelles	

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action Santé	42 renforcement musculaire	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Connaître les effets du RM sur sa santé, ses performances sportives et son apparence physique 2. Connaître les grands groupes de muscles de son corps (dos, paroi abdominale, bras, jambes) 3. Être sensibilisé aux divers problèmes de santé dus à des faiblesses musculaires 4. Prendre conscience des éventuels besoins en RM de son propre corps. 5. Découvrir et appliquer divers exercices pour améliorer ses déficits musculaires ou déséquilibres musculaires 6. Pratiquer des exercices de RM sous diverses formes (avec le poids de son corps, avec un autre élève, de façon isométrique, selon un rythme imposé, etc.)	Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Personnelles Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et sociales
2 Développement	1. Connaître la complémentarité indispensable entre RM et étirements 2. Connaître et pratiquer des exercices d'étirement correspondant aux exercices de RM 3. Connaître l'influence des 4 groupes musculaires (ischio-abdo-quadriceps-lombaires) sur le positionnement du bassin donc de la colonne vertébrale 4. Connaître et pratiquer des exercices de RM et des étirements agissant sur le positionnement du bassin	Disciplinaires Méthodologiques Disciplinaires Méthodologiques
3 Créativité	1. Connaître et appliquer des exercices de RM avec charges (haltères) 2. Connaître et exercer le RM selon des rythmes et des séries qui varient (pyramide, lourd, léger, vite, lent, négatif, etc.) 3. Connaître et exercer le RM spécifique à une activité sportive	Disciplinaires Méthodologiques Méthodologiques

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action Santé	43 entraînement cardio-vasculaire	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître les bienfaits de l'entraînement cardio-vasculaire Disciplinaires 2. Savoir prendre sa fréquence cardiaque (FC) Disciplinaires 3. Connaître et comprendre la relation intensité/FC Disciplinaires 4. Être capable de fournir un effort en endurance Méthodologiques et personnelles <ul style="list-style-type: none"> a. Course à pied (courir 1.5 x son âge en minute) b. Roller (patiner 2 x son âge en minutes) c. Vélo (pédaler 2 x son âge en minutes) d. Natation (nager 1 x son âge en minutes) 	
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre et être capable d'utiliser les notions de fréquence cardiaque maximale (FCM) Disciplinaires <ul style="list-style-type: none"> a. de zone d'endurance (65% à 79% de FCM) b. de résistance douce (80% à 90% de FCM) c. de résistance dure VMA (91% à 100% de FCM) d. seuil aérobie/anaérobiose 2. Vivre l'endurance dans les différentes zones d'intensité Méthodologiques 3. Acquérir une pratique autonome Personnelles 	
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participer à des compétitions scolaires et extrascolaires Sociales et personnelles 2. Participer à des compétitions multisports (triathlon, run and bike, duathlon, raids) Sociales et personnelles 	

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action Santé	44 natation	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> Connaître les risques et respecter les règles liées à la natation et aux équipements utilisés à la piscine Avoir du plaisir d'être dans l'élément « eau » Test du « savoir-nager¹ » Jouer avec des accessoires (planches, pull boy, assiettes, tapis, etc.) Maîtriser ses émotions <p>¹ L'enchaînement suivant : un plongeon ou saut suivi d'un parcours de 50 m de nage, en eau profonde, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position) suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur environ.</p>	Disciplinaires et personnelles Personnelles Disciplinaires Disciplinaires et sociales Personnelles
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> Nager 300 m sans s'arrêter Acquérir les mouvements efficaces de base du crawl ou de la brasse Maîtriser la respiration, utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de l'expiration sous l'eau Aider, corriger, encourager son camarade 	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques et personnelles Sociales et personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> Apprendre les techniques des autres nages, brasse, dauphin, dos crawlé... Améliorer sa technique (appuis et glisse) Travailler son endurance et sa résistance Participer à des rencontres inter-écoles ou cantonales (traversée du lac) Sensibiliser aux autres sports aquatiques, palmes et masque, kitesurf, paddle, ... 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Méthodologiques et personnelles Sociales et personnelles Disciplinaires et méthodologiques

Plan d'étude d'établissement cantonal NE - PEEC - formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

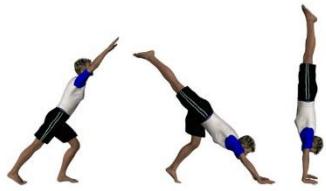
Champ d'action Santé	45 VTT	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Savoir régler correctement son VTT 2. Se servir des vitesses de façon optimale 3. Utiliser les freins correctement 4. Gérer son équilibre 5. Rouler à plat sur chemins et sentiers 6. Respecter les règles de la circulation 7. Gérer son effort lors d'une sortie de 45 minutes	Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires et personnelles Personnelles Disciplinaires Personnelles
2 Développement	1. Utiliser différentes techniques pour monter et descendre du VTT 2. Anticiper les changements rapport-vitesse avant les obstacles 3. Rouler sur un terrain accidenté 4. Passer des obstacles jambes tendues sans être assis sur la selle 5. Aborder une descente technique 6. Planifier une sortie en VTT 7. Changer une roue après crevaison	Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires et personnelles Personnelles Méthodologiques Méthodologiques Disciplinaires
3 Créativité	1. Participer à des compétitions scolaires et extrascolaires 2. Participer à des compétitions multisports (triathlon, run and bike, duathlon, raids) 3. Essayer d'autres disciplines du VTT (Cross-Country, descente, enduro, trial, ...)	Sociales et personnelles Sociales et personnelles Personnelles

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	50 équilibre	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expérimenter les quatre sortes d'équilibre (statique – cinétique – rotatoire – aérien)¹ 2. Tenir en équilibre sur des éléments à différentes hauteurs (vertige et peur) 3. Se déplacer sur différents agrès en avant, en arrière et de côté 4. Tenir en équilibre et se déplacer sur la slackline 5. Expérimenter l'absence d'un des trois instruments de l'équilibre (l'appareil vestibulaire – la vue – la proprioception) dans le maintien de l'équilibre¹ 6. Tenir différents objets en équilibre (bâton, canne unihockey, ballon, raquette, intercrosse, etc.) 	Méthodologiques et personnelles Personnelles Disciplinaires Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et personnelles Disciplinaires
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Varier les situations dans les situations d'équilibre (agrès, équilibre précaire, hauteur, Slackline, monocycle, parkour, etc.) 2. Travailler les rotations (vrille et salto) et ses sauts (mini-trampoline, tir en suspension, attaque en volley, en tchoukball, en handball). 3. Transferts dans les différents sports où l'équilibre joue un rôle important (ski, roller, plongée, plongeon, patin, vélo, planche à voile, grand trampoline) 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parfaire son équilibre en cherchant de nouvelles situations et/ou en compliquant des situations (yeux bandés, agrès balançant, etc.) 2. Travailler au grand trampoline 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires

¹ Voir cahier pratique **Mobile 1/03**

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	51 gymnastique	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expérimenter la roulade avant au sol ou sur un autre engin ; tour d'appui (barre fixe, barres asym/par.) 2. Balancer avec rythme des 2 pas aux anneaux balançant ; gérer le $\frac{1}{2}$ tour av, + arrière, sortie arrière à la fin du balancé 3. Expérimenter une prise d'élan ainsi que les sauts d'appui simples (caisson, mouton) 4. Expérimenter les sauts de base extension, groupé, tendu, carpé, écart, $\frac{1}{2}$ tour, - aux mini-trampolines et au trampoline 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Méthodologiques et personnelles
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Travailler les éléments de rotation longitudinale au mini-trampoline (vrille – 180° -360° – 540°) 2. Expérimenter l'appui renversé (sol) 3. Appliquer l'élément roulade avant à d'autres engins (trampoline, mini-trampoline, barres) ; saut roulé 4. Expérimenter le tour d'appui en arrière (barre fixe, anneaux balançant) 5. Expérimenter des éléments simples de sortie aux différents engins (arrière, latérale) 6. Appliquer les éléments connus par une suite de plusieurs éléments aux différents engins 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expérimenter et appliquer le salto avant ou arrière (trampoline, mini-trampoline) 2. Expérimenter les sauts d'appui par le renversement (caisson, mouton) 3. Expérimenter l'appui renversé sur les épaules (barres //) 4. Élaborer et expérimenter harmonieusement une suite de 5 éléments aux différents engins 	Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et disciplinaires

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	52 escalade	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer son comportement émotionnel (peur, crainte, appréhension, blocage, courage...) 2. Appliquer et respecter les règles de sécurité 3. Faire entièrement confiance à un tiers 4. Découvrir une manière harmonieuse de se déplacer 	Personnelles Disciplinaires et méthodologiques Sociales et personnelles Méthodologiques et personnelles
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître les principaux nœuds utilisés en escalade ; connaissance du matériel de base et des nœuds : nœud de huit et ½ nœud d'amarre 2. Utiliser adéquatement les différents bras de levier du corps humain 3. Apprendre à ne pas surestimer sa force musculaire, s'autoévaluer judicieusement 4. Vivre intensément le moment présent, se concentrer sur sa tâche sans se laisser distraire 	Disciplinaires et méthodologiques Disciplinaires et méthodologiques Méthodologiques et personnelles Personnelles
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vivre un rappel, une tyrolienne, un pendule, une via ferrata ou une activité style "Acroland" en milieu extérieur 	Personnelles et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	53 engins à roulettes Roller – Trottinette - Skate	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer un bon équilibre sur les rollers (idéalement sur des surfaces en tartan) 2. Acquérir les mouvements de base au plat : avancer, tourner, freiner (à travers des formes ludiques) 3. Comprendre l'importance et utiliser les protections de base pour le roller 4. Repérer ses compétences et collaborer avec les moins adroits ; se déplacer sur un parcours de moyenne distance en respectant les règles liées au trafic sur les postes cyclables 5. Connaître la technique de chute afin d'éviter les blessures 	Disciplinaires, personnelles Disciplinaires Méthodologiques Personnelles, sociales Méthodologiques, disciplinaires
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exercer les techniques de déplacement et de freinage 2. Adapter son comportement selon les éléments extérieurs et son niveau personnel 3. Reconnaître et adapter son rythme afin de soutenir un effort en aérobie 	Disciplinaires Méthodologiques Méthodologiques
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer l'agilité sur les rollers (freiner, tourner, manège avant-arrière, sauter) en privilégiant les formes ludiques (rink-hockey etc.) 2. Respecter les principales règles liées au trafic sur les routes, pistes cyclables ou autres. (priorité aux vélos, aux passants, etc.) 	Disciplinaires Sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE - PEEC - formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	54 sports de glace Patinage – hockey sur glace	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	1. Exercer et développer un bon équilibre sur la glace 2. Acquérir les mouvements de base du patinage : patinage avant, arrière / manège avant, arrière / freinage 3. Respecter les consignes de sécurité 4. Petits jeux en patins : tapes / estafettes	Disciplinaires, personnelles Disciplinaires Méthodologiques Personnelles et sociales
2 Développement	1. Stabiliser la technique de patinage et perfectionner l'équilibre : sauts / slalom / parcours / jeux de poursuite / se passer un objet (frisbee) 2. Acquérir les techniques de base du hockey : conduite du puck, passes et tir puck accompagné 3. Développer le jeu du hockey au travers d'un jeu simplifié : la ringuette (jeu avec anneau en caoutchouc et cannes retournées) 4. Vivre le hockey dans des formes simples de jeu 5. Développer le jeu collectif 6. Respecter l'autre dans le jeu du hockey	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques Sociales et méthodologiques Sociales Sociales
3 Créativité	1. Perfectionner le dribble et la passe ; en mouvement, sur un parcours, avec un adversaire 2. Développer la passe et le tir puck frappé au sol 3. Développer le tir sur gardien équipé : slap / mouvement du poignet 4. Perfectionner le jeu collectif : but sur reprise directe / nombre de passes imposées / 3 secondes avec le puck 5. Formes de passes et de déplacements combinées ; développer le jeu arrière avant 6. Participation à des tournois inter-écoles	Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques et sociales Disciplinaires Disciplinaires Sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE - PEEC - formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

<p>Champ d'action DÉFI</p>	<h3>55 sports d'hiver</h3> <p>Ski – Snowboard – Télémark Ski de fond – raquettes à neige</p>	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaître les dangers (météo, neige...) et les risques (surestimation, fatigue...) de la montagne et apprendre à les gérer 2. Connaître les règles FIS et SKUS et être capable de les appliquer 3. Respecter l'environnement 4. Utiliser les mouvements clé de manière adéquate afin de : <ol style="list-style-type: none"> a. se déplacer - acquérir/stabiliser b. glisser/freiner c. tourner d. sauter 	Disciplinaire et personnelles Disciplinaires et personnelles Personnelles Disciplinaires
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser les mouvements clé de manière adéquate afin de : <ol style="list-style-type: none"> a. se déplacer - appliquer/varier b. glisser/freiner c. tourner d. sauter 2. Utiliser de manière optimale la résistance de la neige 	Disciplinaires Disciplinaires
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser un second engin de glisse 2. Utiliser les mouvements clé de manière adéquate afin de : <ol style="list-style-type: none"> a. se déplacer créer/compléter b. glisser/freiner c. tourner d. sauter 3. Variantes de formes 4. Participer à des défis, des compétitions, des « contests » 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaires Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et sociales

Plan d'étude d'établissement cantonal NE – PEEC – formation professionnelle
Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	<h2>56 sports lacustres</h2> <h3>Planche à voile – Voile</h3> <h3>Stand up paddle – Canoë</h3>	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respecter les consignes de sécurité ; savoir nager au minimum 150m 2. Développer son équilibre sur la planche grâce à des petits jeux et exercices 3. Sortir la voile de l'eau en ayant une position correcte (protéger son dos) 4. Apprendre les bases de la navigation 5. Partir d'un endroit fixe, naviguer vent de travers, faire demi-tour et revenir au point de départ 6. Acquérir les techniques de virement 7. Apprendre les allures de base (près, vent de travers, vent arrière) 8. Chavirer et retourner son bateau 9. Acquérir les techniques de pagaiage 	Personnelles et disciplinaires Personnelles, sociales Personnelles Disciplinaires Disciplinaires Disciplinaires et méthodologique Personnelles Personnelles et disciplinaires Disciplinaires
2 Développement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir préparer son matériel 2. Connaître et appliquer les termes lofer et abattre 3. Connaître le vocabulaire spécifique pour se comprendre sur l'eau et pouvoir s'impliquer (matériel et termes de navigation) 4. Apprendre les allures par rapport au vent 5. Développer les connaissances « choquer et border » en fonction de la direction du vent 6. Perfectionner les techniques de virement 7. Être capable de prendre un ris (sur un bateau quillard) 8. Maîtriser l'homme à la mer, accoster une bouée d'amarrage ou un ponton 9. Pagayer en rythme avec un équipage 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaire et méthodologique Méthodologiques, disciplinaires et sociales Disciplinaire Disciplinaire et méthodologiques Disciplinaires et méthodologique Disciplinaires Méthodologiques Disciplinaires et sociales
3 Créativité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naviguer par vent fort 2. Utiliser le harnais (planche à voile) 3. Participer à des défis et à des régates 4. Préparation au permis voile 5. Choix de la trajectoire, lecture de l'eau et du courant 	Disciplinaires et personnelles Disciplinaires et personnelles Sociales et personnelles Personnelles Méthodologiques

Plan d'étude d'établissement cantonal NE - PEEC - formation professionnelle

Fiches des objectifs et des compétences

Champ d'action DÉFI	57 parkour	
Exigences	Objectifs	Compétences
1 Fondamental	<ul style="list-style-type: none"> 1. Gérer son comportement émotionnel (peur, crainte, appréhension, blocage, courage...) 2. Appliquer et respecter les règles de sécurité 3. Apprentissage des sauts ou passages d'obstacles de «bases» 4. Expérimenter les différents passages d'obstacle (sauter, grimper, se balancer, rouler, se réceptionner, etc.) 5. Découvrir une manière fluide de passer un obstacle 	Personnelles Disciplinaires et méthodologiques Méthodologique Méthodologique et personnelles Méthodologique et personnelles
2 Développement	<ul style="list-style-type: none"> 1. Connaître les principales prises (positionnement des mains, des pieds et des différentes parties du corps) pour les passages d'obstacle 2. Apprendre à ne pas se sous/surestimer 3. Expérimenter les différents niveaux de difficulté de passages d'obstacle 4. Travailler sur la tâche à effectuer sans se faire distraire 5. Appliquer les éléments connus par une suite de plusieurs éléments (mini-parkour). Seul ou à deux 	Disciplinaires, méthodologiques et personnelles Personnelles et méthodologique Méthodologiques et personnelles Disciplinaires et personnelles Méthodologiques, personnelles et sociales
3 Créativité	<ul style="list-style-type: none"> 1. Expérimenter des passages d'obstacle plus difficiles tout en restant maître de la situation 2. Démontrer une suite d'éléments préparée à un groupe d'étudiants sans faire attention aux regards de ces derniers 3. Expérimenter le parkour à l'extérieur 	Méthodologiques et personnelles Méthodologiques et personnelles Personnelles, sociales et disciplinaire