

# ANNEXES

Plan d'étude école pour l'enseignement de l'éducation physique et du sport (EPS) aux apprentis

## TABLE DES MATIERES

A. DOCUMENTS DE BASE.....	3
A.1. Grille critériée pour la conduite d'un échauffement / d'une partie-contenu d'une leçon / d'un arbitrage .....	4
A.2. Grille critériée pour le jeu.....	5
A.3. Grille critériée pour l'ensemble d'une leçon / pour plusieurs leçons espacées dans le temps .....	6
A.4. ÉVALUATION DE L'ENSEIGNEMENT EPS PAR LES APPRENTIS .....	7
A.5. Programme : SUIVI EPS.....	8
A.6. Programme général ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORT.....	11
A.7. Attentes des apprentis : fil rouge de l'action sportive .....	12
A.8. Savoir-être / Savoir-faire / Savoir .....	13
A.9. Cahier des charges de l'enseignant en EPS.....	15
A.10. Les trois aspects primordiaux de l'EPS.....	16
A.11. Perspectives possibles en matière de jeu .....	17
A.12. LIENS INTERNET SUSCEPTIBLES D'INTÉRÊT.....	18
B. FICHES D'ACTIVITÉS SPORTIVES.....	19
B.1. BASKETBALL.....	20
B.2. FOOTBALL .....	21
B.3. HANDBALL .....	22
B.4. BADMINTON - TENNIS.....	23
B.5. TCHOUKBALL.....	24
B.6. UNIHOCKEY .....	25
B.7. VOLLEYBALL .....	26
B.8. NEW GAMES (Intercross – Baseball – Rugby – Kinball - Ultimate frisbee – Flag & touch football).....	27
B.9. ARBITRER ET AUTO-ARBITRER.....	28
B.10. COURSE D'ORIENTATION.....	29
B.11. ATHLETISME.....	30
B.12. GYMNASTIQUE.....	31
B.13. JONGLERIE.....	32
B.14. NATATION .....	33
B.15. PLONGEON.....	34
B.16. MOBILITÉ.....	35
B.17. PATINAGE – HOCKEY SUR GLACE.....	36
B.18. PARKOUR .....	37



B.19. ÉCHAUFFEMENT – MISE EN TRAIN (MT).....	38
B.20. ENTRAÎNEMENT CARDIO-VASCULAIRE.....	39
B.21. RENFORCEMENT MUSCULAIRE.....	40
C. FASCICULES.....	41
C.1. Santé : la proprioception.....	42
C.2. Santé : la respiration .....	46



# **A. DOCUMENTS DE BASE**

Fiches de qualification des personnes en formation



**A.1. Grille critériée pour la conduite d'un échauffement / d'une partie-  
contenu d'une leçon / d'un arbitrage**

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Classe :** .....

**Date :** .....

CRITERES / COMPETENCES		ATTENTES			
		Supérieure aux attentes	Répond aux attentes	Ne répond pas toujours aux attentes	Ne répond pas aux attentes
Implication (P/S)	Enseignant				
	Apprenti				
Connaissance et maîtrise de ce qui est demandé (P/M/D)	Enseignant				
	Apprenti				
Attitude et prestance devant les camarades (P/S)	Enseignant				
	Apprenti				
	Enseignant				
	Apprenti				

P : compétences personnelles

S : compétences sociales

M : compétences méthodologiques

D : compétences disciplinaires



## A.2. Grille critériée pour le jeu

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : .....

Date : .....

CRITERES / COMPETENCES		ATTENTES			
		Supérieure aux attentes	Répond aux attentes	Ne répond pas toujours aux attentes	Ne répond pas aux attentes
<b>Engagement</b> → Participation (P/S) → Effort physique fourni (P)	Enseignant				
	Apprenti				
<b>Attitude par rapport au groupe (P/S)</b>	Enseignant				
	Apprenti				
<b>Maîtrise technique (P/M/D)</b>	Enseignant				
	Apprenti				
<b>Exigences tactiques (P/M/S)</b>	Enseignant				
	Apprenti				
	Enseignant				
	Apprenti				

P : compétences personnelles

S : compétences sociales

M : compétences méthodologiques

D : compétences disciplinaires



### A.3. Grille critériée pour l'ensemble d'une leçon / pour plusieurs leçons espacées dans le temps

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : .....

Date : .....

CRITERES / COMPETENCES		ATTENTES			
		Supérieure aux attentes	Répond aux attentes	Ne répond pas toujours aux attentes	Ne répond pas aux attentes
<b>Engagement</b> → Participation (P/S) → Effort physique fourni (P)	Enseignant				
	Apprenti				
<b>Maitrise technique (P/M/D)</b>	Enseignant				
	Apprenti				
<b>Comportement global (P/S)</b>	Enseignant				
	Apprenti				
	Enseignant				
	Apprenti				

P : compétences personnelles

S : compétences sociales

M : compétences méthodologiques

D : compétences disciplinaires



#### A.4. ÉVALUATION DE L'ENSEIGNEMENT EPS PAR LES APPRENTIS

Ne concerne pas les classes terminales, ni les APP

Classe : .....

Enseignant : .....

	Questions	Oui ++	Plutôt oui +	Plutôt non -	Non --
1	Ai-je compris les objectifs du cours ?				
2	Ai-je l'impression que ces objectifs sont atteints ?				
3	La répartition entre les aspects théoriques, techniques, tactiques et le jeu est-elle adaptée ?				
4	Le rythme et l'organisation du cours sont-ils adaptés à mes possibilités ?				
5	La quantité d'informations théoriques convient-elle ?				
6	Les démonstrations, les correctifs et les encouragements sont-ils suffisants ?				
7	L'ambiance du cours (climat, sécurité, relation, etc.) est-elle favorable au travail ?				
8a	Est-ce que je suis ce cours par obligation ?				
8b	Est-ce que je suis ce cours par plaisir ?				
8c	Est-ce que je suis ce cours par intérêt ?				
9	Suis-je satisfait-e de la qualité globale (contenu, relation, infrastructures) de ce cours ?				
10	Question supplémentaire pouvant être posée par l'enseignant ..... .....				
11	Question supplémentaire pouvant être posée par l'enseignant ..... .....				
12	Remarques personnelles, souhaits (à remplir par l'apprenti ou l'élève : ..... ..... .....				

Nom + prénom (facultatif) : .....

Lieu + date : .....



## A.5. Programme : SUIVI EPS

Classe : \_\_\_\_\_ Enseignants : 1<sup>re</sup> année \_\_\_\_\_ 2<sup>e</sup> année \_\_\_\_\_

Volée : \_\_\_\_\_ 3<sup>e</sup> année \_\_\_\_\_ 4<sup>e</sup> année \_\_\_\_\_

	Selon fiches	Règles		Remarques
		Oui	Non	
<b>JEU</b> Jouer et découvrir les enjeux				





ESPRIT SPORTIF							EXPRESSION Concevoir et présenter
DÉFI Expérimenter et gagner en assurance			COMPÉTITION Accomplir une performance et se mesurer aux autres				



<div>SANTÉ</div> <div>Équilibre et prévenir</div>		



## A.6. Programme général ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORT

### Première année

Disciplines traitées **jeux** : accent mis sur deux disciplines (ex : basket + unihockey)  
**expression corporelle** : jonglerie, danse, gymnastique artistique, patinage, athlétisme, natation-plongeon, ...  
**santé** : hygiène corporelle, connaissances de base (pourquoi un échauffement,...), condition physique, école du dos, alimentation, dépendances (tabagisme, alcoolisme, drogues,...), étirement (stretching), entraînement de la proprioception  
**esprit sportif (compétition + défi)** : mise en pratique des compétences acquises pour se situer par rapport à soi-même ou par rapport aux autres

A la fin de l'année, chaque apprenti doit être dans la mesure de donner un échauffement complet.

---

### Deuxième année

Disciplines traitées **jeux** : accent mis sur deux autres disciplines (ex : volley + football)  
**expression corporelle** : mini-trampoline + idem  
**santé** : massage, musculation, excès de poids, respiration, gestion du stress, premiers secours, massage cardiaque, consolidation des acquis de la première année  
**esprit sportif (compétition + défi)** : idem

A la fin de l'année, chaque apprenti doit être dans la mesure de donner une partie d' «entraînement».

---

### Troisième année

Disciplines traitées **jeux** : accent mis sur une autre discipline (ex : handball et/ou tchoukball) + libre choix en accord avec les apprentis  
**expression corporelle** : avec musique + idem  
**santé** : dopage, consolidation des acquis des deux premières années  
**esprit sportif (compétition + défi)** : idem + course d'orientation → lecture de carte

A la fin de l'année, chaque apprenti doit être dans la mesure de donner une leçon-cours complète.

---

### Professions quatre ans

Pour les formations en **quatre ans**, le programme est un perfectionnement des matières travaillées durant les trois premières années.

**Projet interdisciplinaire** : dans le courant de chaque année, en collaboration avec les collègues de Culture Générale (eCG), les apprentis de toute l'école participent à un projet interdisciplinaire.



## A.7. Attentes des apprentis : fil rouge de l'action sportive

D'APRÈS KURZ, 1977, ÉDUCATION PHYSIQUE À L'ÉCOLE 2/95

...recherchons l'équilibre physique  
ainsi que la plus large sollicitation  
possible et le bien-être qu'elle procure.  
Nous attendons également des effets  
positifs sur la santé et sur notre aspect physique.  
**Formation et entretien de l'image physique de soi,  
maintien de la forme, de la santé  
SE SENTIR EN FORME**

...recherchons l'échange mutuel,  
la convivialité, voire l'appartenance  
à un groupe, la solidarité.  
**Convivialité, sociabilité,  
communauté  
PARTICIPER**

...aimerions réaliser des envies, des  
sensations, éprouver du plaisir à se  
mouvoir, vivre dans leur diversité des  
mouvements qui nous permettent de  
conduire toutes sortes d'expériences.  
**Perception et évocation d'impressions,  
d'expériences, de sensations  
APPRENDRE ET DÉCOUVRIR**

## NOUS...

...sommes à l'affût des situations  
offrant une issue qui nous convienne  
sans nous mettre en péril – de  
situations qui nous procurent le  
plaisir particulier de l'inconnu tout  
comme une libération des sens.  
**Tensions, passion, aventure,  
motivation par défi  
DÉFIER ET RIVALISER**

...aimerions pouvoir exécuter des  
mouvements qui, à nos yeux et qui,  
pour le regard des autres fassent  
bonne impression, soient beaux,  
harmonieux.  
Expressivité, esthétique,  
**créativité  
CONCEVOIR ET PRÉSENTER**

... voulons entreprendre, exiger quelque chose  
de nous-mêmes, nous mesurer à l'une des tâches  
que nous nous sommes fixées, nous mesurer aux  
autres. Nous voulons apprendre à connaître nos  
limites, être reconnus de nos semblables, être  
conscients de notre propre valeur.  
**Performance, besoin d'action, conscience de soi  
EXERCER ET ACCOMPLIR**

Suite aux constatations de Kurz, la globalité est un des principes fondamentaux de l'enseignement de l'EPS.

Dans la pratique, il convient de grouper au mieux les différentes attentes des apprenants et, dans l'action sportive, de répondre au plus grand nombre de celles-ci.



## A.8. Savoir-être / Savoir-faire / Savoir

Les trois tableaux ci-dessous sont tirés de *Espaces pédagogiques n°18*, revue du Service de l'éducation physique et du sport de l'État de Vaud.

Ces tableaux synthétisent les exigences de base de l'EPS et forment le point 1 des fiches, à savoir l'aspect FONDAMENTAL.

<b>Savoir-être</b>	
Social	Développer sa capacité d'adaptation aux situations, aux autres. Apprendre à gérer les conflits, la violence. Acquérir le sens de la responsabilité personnelle. Promouvoir le fair-play.
Construction de la personne	Prendre conscience de son image et de ses potentialités. Développer la confiance en soi, l'autonomie. Remettre en cause ses acquis, chercher à se dépasser.
Expression	Utiliser le corps et le mouvement comme moyen d'expression. Développer ses facultés créatrices, son imagination, son sens esthétique. Partager ses idées avec les autres.
Perceptions	Percevoir le sport comme source de bien-être physique et mental. Vivre, accepter, gérer ses émotions positives ou négatives générées par les différentes activités sportives.



<b>Savoir-faire</b>	
Aptitudes motrices	Affiner ses capacités motrices, son aisance corporelle. Exercer de nouvelles pratiques sportives.
Expérimentations Stratégies d'apprentissage	Fixer des objectifs, planifier et réaliser un projet personnel ou collectif. Établir un bilan de sa progression et de celle du groupe.
Apprentissages techniques	Consolider ses apprentissages techniques dans des situations nouvelles, variées, complexes.
Condition physique Santé	Expérimenter divers tests permettant d'évaluer sa condition physique, ses progrès, sa santé. Optimiser sa condition physique. Utiliser les techniques de relaxation.

<b>Savoir</b>	
Sécurité Santé	Connaître les règles de sécurité liées à la pratique du sport. Analyser d'un regard critique les excès du sport. Intégrer dans ses pratiques sportives les principes d'une éthique personnelle.
Connaissances spécifiques	Maîtriser les règles fondamentales. Les caractéristiques techniques et tactiques des sports pratiqués. Connaître le rôle des activités physiques comme facteur d'amélioration de la santé.
Organisation, méthode	Acquérir et utiliser les connaissances utiles à l'organisation et à l'animation de rencontres de journées ou de camps sportifs.
Ouverture	Appliquer, dans la vie scolaire et extrascolaire, des comportements, des stratégies et des méthodes issues de la pratique sportive. Connaître et critiquer les implications du sport dans la société.



## A.9. Cahier des charges de l'enseignant en EPS

La direction de chaque domaine nomme un des enseignants d'EPS comme responsable.

Les leçons d'éducation physique et de sport sont dispensées par les enseignants titulaires sous la responsabilité du directeur de domaine.

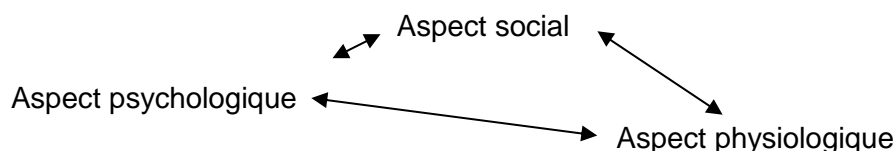
Chaque enseignant s'engage à :

- être présent aux séances de travail dans un esprit de collaboration et de partage,
- participer aux différentes manifestations de l'établissement,
- avoir la volonté de dynamiser le secteur «sport»,
- avoir la volonté et la curiosité de se perfectionner,
- **après ses leçons vérifier le rangement du matériel et fermer les armoires** et les portes à clef,
- communiquer le plus rapidement possible au responsable du matériel tout constat de disparition, dégât, ...,
- proposer au responsable du matériel de nouvelles acquisitions,
- développer et améliorer la communication avec les élèves, le corps enseignant, la direction,
- mettre en corrélation notre activité avec le bien-être (santé) de nos apprentis,
- être constructif dans la résolution des dysfonctionnements,
- respecter le programme de l'année en cours et remplir le formulaire adéquat sur l'intranet (ANNEXE 4),
- faire remplir par les apprentis, dans le cadre de l'assurance qualité, le formulaire « Évaluation des cours par les apprentis » (ANNEXE 3).

Le professeur d'éducation physique et de sport joue un rôle essentiel dans l'enseignement aux apprentis. C'est à lui qu'incombe la mission de perpétuer cette discipline. Il doit, non seulement, élaborer un enseignement diversifié et dynamique, mais également répondre aux diverses attentes des élèves, des apprentis tout en tenant compte des objectifs primordiaux de l'EPS.



## A.10. Les trois aspects primordiaux de l'EPS



### Aspect social :

- Permettre le développement de l'éthique sportive et de plusieurs qualités sociales (respect et acceptation de l'autre; respect des règles, de l'arbitre, de l'enseignant, de l'entraîneur; accepter un camarade plus fort ou plus faible; venir en aide, soutenir, encourager ses partenaires).
- Stimuler l'esprit de camaraderie.
- Favoriser et encourager le travail de groupe.
- Élaborer puis diriger un échauffement, une partie de leçon.
- Apprendre à s'imposer lors de l'arbitrage d'un jeu.
- Préparer à assumer des responsabilités (comportement responsable).

➔ L'éducation physique et le sport aident au rapprochement des êtres humains.

### Aspect psychologique :

- Apprendre à se dominer, à lutter → école de la volonté.
- Connaître ses limites, les accepter.
- Libérer son agressivité, apprendre à canaliser son stress.
- Oublier ses soucis, ses problèmes; apprendre le lâcher-prise.
- Développer la confiance et l'estime de soi.
- Permettre de se faire plaisir et prendre plaisir dans l'effort.
- Contribuer à l'épanouissement de la personnalité.
- Développer la créativité.
- Développer la volonté.

### Aspect physiologique :

- Améliorer tous les facteurs de la condition physique : endurance, force-endurance, vitesse-endurance, force, vitesse, force-vitesse.
- Apprendre à respecter son corps dans une optique de mieux-être et d'une bonne santé.





### **A.11. Perspectives possibles en matière de jeu**

Se détendre, s'extérioriser, être heureux; satisfaire l'envie de jouer, de se mouvoir; jouer pour l'attrait du jeu; oublier le quotidien; se sentir par la suite bien physiquement et psychiquement.

Se familiariser avec de nouvelles formes et de nouveaux accessoires de jeu, les essayer et les découvrir, étendre continuellement l'aptitude au jeu.

Réaliser des progrès techniques et tactiques; impressionner les autres par ses propres compétences; se réjouir de ses propres aptitudes; vouloir mieux jouer; optimiser ses propres acquisitions techniques et tactiques.

Rechercher la pression du jeu et accepter son issue incertaine; savoir perdre et gagner; prendre des risques tout en restant fair-play; accepter les règles et les respecter; approuver les normes et les décisions.

Disputer un match loyal avec son adversaire; vouloir gagner avec des moyens loyaux en respectant les règles de jeu fixées ou instituées.

Jouer ensemble ou l'un contre l'autre; se réjouir de la victoire; accepter ensemble la défaite; être une équipe; se soutenir mutuellement; œuvrer pour l'esprit d'équipe; se réjouir d'être là.

Sources : Éducation physique à l'école 5/95



## A.12. LIENS INTERNET SUSCEPTIBLES D'INTÉRÊT

### I. Le site du ceff

- [www.ceff.ch](http://www.ceff.ch)

### II. Législation fédérale

- **Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (LESp)** du 17 juin 2011 (*État le 1<sup>er</sup> janvier 2013*) :  
<https://www.admin.ch/opc/fr/federal-gazette/2011/4543.pdf>
- **Ordonnance sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (OESp)** du 23 mai 2012 :  
<https://www.admin.ch/opc/fr/official-compilation/2012/3967.pdf>
- **Commentaire de l'ordonnance sur l'encouragement du sport et de l'activité physique :**  
[https://www.admin.ch/ch/f/gg/pc/documents/1924/Rapport\\_expl\\_fr.pdf](https://www.admin.ch/ch/f/gg/pc/documents/1924/Rapport_expl_fr.pdf)
- **Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale (site de l'Office fédéral du sport OFSPO)**  
<http://www.baspo.admin.ch/fr/encouragement-du-sport/sport-a-lecole/obligatorischer-sportunterricht.html>

### III. Législation cantonale

- **Loi sur l'encouragement de la gymnastique et des sports (RSB 437.11)**  
<https://www.belex.sites.be.ch/frontend/versions/679>

### IV. Sites divers

- **Jeunesse+sport**  
<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/fr/home.html>
- **Mobilesport**  
<https://www.mobilesport.ch/fr/>
- **Blog coordinateur EPH**  
<https://portail.rpn.ch/enseignants/cm/Pages/cm-ep.aspx>

### Sites internet pour l'usage de la vidéo en EPS

- <http://epstices.blogspot.ch/p/utilisation-de-video.html>



## **B. FICHES D'ACTIVITÉS SPORTIVES**



## B.1. BASKETBALL

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les principales règles	Disciplinaires	Savoir
2. Connaître et exercer les 3 mouvements de base	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Favoriser et développer le jeu collectif	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4. Jouer en s'auto arbitrant	Sociales et méthodologiques	Savoir-être et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Connaître et exercer d'autres mouvements plus techniques	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Jouer en respectant aussi bien ses coéquipiers que ses adversaires	Sociales et personnelles	Savoir, savoir-être et savoir-faire
3. Connaître et exercer les techniques de défense	Méthodologiques	
<b>CREATIVITE</b>		
1. Arbitrer un match	Personnelles	Savoir et savoir-faire
2. Participer à des rencontres entre classes, entre écoles	Personnelles et sociales	Savoir, savoir-être et savoir-faire
3. Organiser une rencontre ou un tournoi	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-être



## B.2. FOOTBALL

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les principales règles	Disciplinaires	Savoir
2. Acquérir les mouvements de base	Disciplinaires	Savoir-faire
3. Favoriser et développer le jeu collectif	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4. Jouer en s'auto arbitrant	Sociales et méthodologiques	Savoir-être et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Améliorer les gestes techniques (dribble, tête, jonglage, etc..)	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Se positionner tactiquement sur le terrain	Sociales et personnelles	Savoir, savoir-être et savoir-faire
3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone individuelle)	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Améliorer la motricité par des gestes techniques	Disciplinaire	Savoir-faire
2. Participer à des rencontres entre classes, entre écoles	Personnelles et sociales	Savoir, savoir-être et savoir-faire
3. Organiser une rencontre ou un tournoi	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-être



### B.3. HANDBALL

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>  1. Connaître les principales règles 2. Acquérir les 3 mouvements de base 3. Favoriser et développer le jeu collectif	Disciplinaires Disciplinaires Méthodologiques	Savoir Savoir et savoir-faire Savoir et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>  1. Acquérir la tactique de jeu (par une approche ludique) 2. Acquérir des nouveaux gestes techniques 3. Connaître et exercer deux techniques de défense (zone individuelle)	Disciplinaires  Disciplinaires  Méthodologiques	Savoir-faire  Savoir et savoir-faire  Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>  1. Connaître et exercer les gestes d'une défense combative 2. Participer à des rencontres entre classes, entre écoles 3. Organiser une rencontre ou un tournoi	Disciplinaires et personnelles Personnelles et sociales Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-faire  Savoir, savoir-être et savoir-faire Savoir et savoir-être



## B.4. BADMINTON - TENNIS

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Jouer avec un partenaire	Sociales et personnelles	Savoir-être
2. Connaître et exercer les techniques de base	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Exercer et jouer de manière variée	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4. Jouer avec des règles adaptées au niveau	Personnelles	Savoir-être
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Jouer contre un partenaire	Sociales et personnelles	Savoir-être
2. Améliorer les techniques de base	Disciplinaires	Savoir-faire
3. Se placer et se déplacer sur le terrain	Méthodologiques	Savoir-faire
4. Connaître et appliquer les règles de jeu	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Exercer les coups à effet	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Participer à des rencontres entre classes, entre écoles	Personnelles et sociales	Savoir, savoir-être et savoir-faire
3. Connaître et appliquer les règles du double	Méthodologiques et sociales	Savoir, savoir-être et savoir-faire



## B.5. TCHOUKBALL

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les principales règles	Disciplinaires	Savoir
2. Expérimenter plusieurs façons de tirer	Disciplinaires	Savoir-faire
3. Se placer efficacement sur le terrain (en attaque et en défense)	Méthodologiques, personnelles et sociales	Savoir et savoir-faire et savoir-être
4. Avoir confiance en soi dans le jeu	Personnelles	Savoir-être
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Adapter le tir selon la position de adversaires	Disciplinaires. méthodologiques	Savoir-faire
2. Varier les prises d'élan	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Améliorer la défense	Méthodologiques et personnelles	savoir-faire et savoir- être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Exercer les tirs avec prise de balle dans le mouvement	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Exercer la défense par bloc	Personnelles et sociales	Savoir-être et savoir- faire
3. Arbitrer un match	Personnelles	Savoir et savoir-faire





## B.6. UNIHOCKEY

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les principales règles	Disciplinaires	Savoir
2. Acquérir et exercer l'agilité (conduite de balle) et les passes (droit et revers)	Disciplinaires	Savoir-faire
3. Connaître et exercer les différents types de tirs	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
4. Favoriser et développer le jeu collectif	Sociales et méthodologiques	Savoir-être et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Exercer différentes phases de jeu (2 contre 1, 3 contre 1, 2 contre 2, etc.)	Méthodologiques et disciplinaires	Savoir-faire
2. Se positionner tactiquement sur le terrain	Sociales et personnelles	Savoir, savoir-faire et savoir-être
3. Respecter ses camarades	Sociales	Savoir-être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Améliorer le jeu collectif	Disciplinaires et sociales	Savoir et savoir-faire
2. Améliorer les tactiques d'attaque et de défense	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-faire
3. Organiser une rencontre ou un tournoi	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-être



## B.7. VOLLEYBALL

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les principales règles	Disciplinaires	Savoir
2. Connaître et exercer la technique de base (passe, manchette, service)	Disciplinaires	Savoir et Savoir-faire
3. Coopérer avec ses camarades	Sociales	Savoir-faire et savoir-être
4. Respecter ses camarades et les décisions arbitrales	Sociale	Savoir-être
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Perfectionner la technique de base	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Connaître et exercer de nouveaux éléments (attaque, défense, bloc)	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Développer le jeu collectif	Sociales et méthodologiques	Savoir-faire et savoir-être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Connaître les règles plus détaillées	Méthodologiques et disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Découvrir et exercer les gestes techniques spécialisés	Méthodologiques et disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Entraîner un système de jeu	Personnelles et disciplinaires	Savoir et savoir-faire
4. Participer à des rencontres entre classes, entre écoles	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-être



## B.8. NEW GAMES (Intercross – Baseball – Rugby – Kinball - Ultimate frisbee – Flag & touch football)

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Lancer et recevoir avec des engins différents	Disciplinaires	Savoir, savoir-faire
2. Découvrir et appliquer les règles	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir, savoir-faire
3. Favoriser et développer le jeu collectif	Sociales et Méthodologiques	Savoir-être et savoir-faire
4. Gérer ses émotions et jouer de façon fair-play	Personnelles	Savoir-être
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Parfaire les techniques particulières	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Augmenter l'intensité du jeu (vitesse – grandeur du terrain – nombre de joueurs, etc...)	Disciplinaires	Savoir-faire
3. Développer des stratégies offensives et défensives	Méthodologiques et personnelles	Savoir-être et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Auto-arbitrer des rencontres	Sociales, personnelles et disciplinaire	Savoir, savoir-être et savoir-faire
2. Participer à des rencontres entre classes, entre écoles	Personnelles et sociales	Savoir, savoir-être et savoir-faire



## B.9. ARBITRER ET AUTO-ARBITRER

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les principales règles des sports traditionnels pratiqués à l'école	Disciplinaires	Savoir
2. Appliquer les règles	Disciplinaires et personnelles	Savoir-faire
3. Respecter les décisions	Personnelles	Savoir-être
4. S'auto-arbitrer	Disciplinaires, personnelles et sociales	Savoir-être et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Décompter les points en s'auto-arbitrant	Personnelles et disciplinaires	Savoir-être et savoir-faire
2. Connaître les principales règles des «différentes disciplines pratiquées»	Disciplinaires	Savoir
<b>CREATIVITE</b>		
1. Appliquer les règles principales des jeux pratiqués à l'école	Personnelles et disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Imposer une décision d'arbitrage	Personnelles	Savoir-être
3. Auto-évaluer son arbitrage	Personnelles	Savoir-être
4. Evaluer l'arbitrage d'un camarade	Méthodologiques et sociales	Savoir-faire et savoir-être
5. Connaître les règles détaillées d'un sport afin d'arbitrer des rencontres entre classes ou entre écoles	Méthodologiques	Savoir-faire et savoir-être



## B.10. COURSE D'ORIENTATION

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Apprendre à lire différentes cartes	Disciplinaires	Savoir
2. Apprendre à s'orienter	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Être capable de se repérer sur la carte	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
4. Être capable d'adapter son rythme de course suivant le parcours (court/long/ terrain/,etc.)	Méthodologiques	Savoir et savoir faire
5. Donner le meilleur de soi et collaborer avec un partenaire pendant une course d'orientation (compétition / défi)	Personnelles et disciplinaires	Savoir et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Entraîner l'endurance en CO	Personnelles, méthodologiques	Savoir faire
2. Être capable d'aller poser un poste de manière précise pour ses camarades.	Disciplinaires et personnelles	Savoir-faire et savoir être
3. Mémoriser certaines informations (poste, direction, éléments sur la carte) pour aider à s'orienter.	Disciplinaires et personnelles	Savoir
<b>CREATIVITE</b>		
1. Utiliser des outils pour améliorer sa technique	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire, personnelles
2. Participer à différents types de CO	Personnelles	
3. Créer un parcours pour ces camarades	Personnelles, méthodologiques	Savoir disciplinaire, savoir-faire et savoir être



## B.11. ATHLETISME

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Apprendre et découvrir les bienfaits de la course pour la santé	Personnelles et disciplinaires	Savoir et savoir-être
2. Entraîner l'endurance	Personnelles et méthodologiques	Savoir-faire et savoir-être
3. Entraîner le sprint	Disciplinaires	Savoir-faire
4. Connaître et entraîner les techniques de lancer sans élan (ballon lourd, poids, disque, javelot)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
5. Connaître et entraîner les techniques de sauts	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Entraîner la course avec les haies	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Effectuer des course relais	Sociales et disciplinaires	Savoir-être et savoir-faire
3. Connaître et entraîner les techniques de lancer avec élan (poids, disque, javelot)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4. Perfectionner les techniques de sauts	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Améliorer la technique de course à l'aide d'un camarade ou de la vidéo	Méthodologiques et sociales	Savoir-faire et savoir-être
2. Perfectionner les lancers à l'aide d'un camarade ou de la vidéo	Méthodologiques et sociales	Savoir-faire et savoir-être
3. Organiser un concours	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-être



## B.12. GYMNASTIQUE

EXIGENCES		COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>			
1.	Expérimenter la roulade avant au sol ou sur un autre engin ; tour d'appui (barre fixe, barres asym/par.)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
2.	Balancer avec rythme des 2 pas aux anneaux balançant ; gérer le ½ tour av, + arrière, sortie arrière à la fin du balancé	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
3.	Expérimenter une prise d'élan ainsi que les sauts d'appui simples (caisson, mouton)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4.	Expérimenter les sauts de base extension, groupé, tendu, carpé, écart, ½ tour, - aux mini-trampolines et au trampoline	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>			
1.	Travailler les éléments de rotation longitudinale au mini-trampoline (vrille – 180° – 360° – 540°)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
2.	Expérimenter l'appui renversé (sol)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
3.	Appliquer l'élément roulade avant à d'autres engins (trampoline, mini-trampoline, barres) ; saut roulé	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4.	Expérimenter le tour d'appui en arrière (barre fixe, anneaux balançant)	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
5.	Expérimenter des éléments simples de sortie aux différents engins (arrière, latérale)	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
6.	Appliquer les éléments connus par une suite de plusieurs éléments aux différents engins	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>			
1.	Expérimenter et appliquer le salto avant ou arrière (trampoline, mini-trampoline)	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
2.	Expérimenter les sauts d'appui par le renversement (caisson, mouton)	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
3.	Expérimenter l'appui renversé sur les épaules (barres //)	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
4.	Élaborer et expérimenter harmonieusement une suite de 5 éléments aux différents engins	Méthodologiques et disciplinaires	Savoir et savoir-faire



## B.13. JONGLERIE

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Lancer et recevoir des balles et engins en créant des variantes	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Passer une balle d'une main à l'autre de gauche à droite et inversement avec une trajectoire régulière et un rythme constant	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Jongler avec 2 balles d'une main à l'autre avec trajectoire et rythme régulier	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
4. Persévérer dans l'apprentissage du jonglage avec trois balles	Méthodologiques et personnelles	Savoir, savoir-faire et savoir-être
5. Expérimenter les différents engins de jonglerie	Disciplinaires	Savoir
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Jongler et varier avec deux balles dans une main à gauche comme à droite	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Jongler avec différents engins	Méthodologique	Savoir et savoir-faire
3. Travailler différentes figures avec les engins de jonglerie	Méthodologique	Savoir et savoir-faire
4. Introduction au « passing » (à partenaire)	Méthodologiques et sociales	Savoir-faire et savoir-être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Augmenter la difficulté en ajoutant des situations d'équilibre	Méthodologiques et personnelles	Savoir, savoir-faire et savoir-être
2. Préparer un petit spectacle à l'intention de ses camarades	Personnelles et sociales	Savoir et savoir-être





## B.14. NATATION

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les risques et respecter les règles	Disciplinaires et personnelles	Savoir
2. Avoir du plaisir d'être dans l'élément « eau »	Personnelles	Savoir-être
3. Test du « savoir-nager <sup>1</sup> »	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
4. Jouer avec des accessoires	Disciplinaires et sociales	Savoir-faire et savoir-être
5. Maîtriser ses émotions	Personnelles	Savoir-être
<sup>1</sup> <i>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.</i>		
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Nager 300 m sans s'arrêter	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Acquérir les mouvements efficaces de base du crawl ou de la brasse	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Maîtriser la respiration	Méthodologique et personnelles	Savoir, savoir-faire et savoir-être
4. Aider, corriger, encourager son camarade	Personnelles et sociales	Savoir-être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Apprendre les techniques des autres nages	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir
2. Améliorer sa technique	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir-faire
3. Travailler son endurance et sa résistance	Méthodologique et personnelles	Savoir, savoir-faire et savoir-être
4. Sensibiliser aux autres sports aquatiques	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir



## B.15. PLONGEON

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Développer le gainage au bord du bassin	Disciplinaires et personnelles	Savoir et savoir-faire
2. Chandelle avant depuis le bord ou le plot de départ ; chute avant, puis avec ½ tour	Disciplinaires et personnelles	Savoir et savoir-faire
3. Apprentissage des pas d'élan au bord du bassin (3-4)	Disciplinaires	Savoir-faire
4. Respecter les consignes de sécurité	Sociales	Savoir-être
5. Maîtriser son corps en phase aérienne en position groupée et carpée ; sans et avec élan	Disciplinaires et personnelles	Savoir et savoir-faire
6. Capacité à s'orienter lors du plongeon ordinaire avant groupé et carpé	Personnelles	Savoir-être et savoir faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Parvenir à gérer ses émotions en exécutant ces exercices à 3 mètres	Disciplinaires et personnelles	Savoir-être et savoir faire
2. Idem lors de rotations en avant à 1 mètre	Disciplinaires et personnelles	Savoir-être et savoir faire
3. Chandelle arrière à 1 et 3 mètres	Disciplinaires et personnelles	Savoir et savoir faire
4. Rotation arrière à 1 mètre	Disciplinaires et personnelles	Savoir et savoir faire
5. Maîtrise des pas d'élan à 1 mètre	Disciplinaires	Savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Être capable d'exécuter une rotation en avant suite à des pas d'élan corrects	Disciplinaires et personnelles	Savoir et Savoir-faire
2. Idem en périlleux et demi en avant à 1 mètre puis à 3 mètres	Disciplinaires et personnelles	Savoir et Savoir-faire
3. Gestion de la peur (adrénaline) et technique à 5 et 7.5 mètres	Disciplinaires et personnelles	Savoir et savoir-être



## B.16. MOBILITÉ

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les bénéfices d'une bonne mobilité	Disciplinaires et personnelles	Savoir
2. Expérimenter les exercices de mobilité	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Améliorer sa mobilité	Méthodologiques	Savoir et savoir-être
4. Connaître les contre-indications	Disciplinaires et personnelles	Savoir
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Stabiliser la technique de mobilisation et améliorer la mobilité	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Acquérir des bases anatomiques	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Développer la mobilité générale	Méthodologiques	Savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Perfectionner les différentes techniques de mobilisation	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Créer des routines de mobilité	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire



## B.17. PATINAGE – HOCKEY SUR GLACE

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Exercer et développer un bon équilibre sur la glace	Disciplinaires et personnelles	Savoir-faire et savoir-être
2. Acquérir les mouvements de base du patinage	Disciplinaires	Savoir-faire
3. Respecter les consignes de sécurité	Méthodologiques	Savoir et savoir-être
4. Petits jeux en patins	Personnelles et sociales	Savoir, savoir-faire et savoir-être
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Stabiliser la technique de patinage et perfectionner l'équilibre	Disciplinaires	Savoir-faire
2. Acquérir les techniques de base du hockey	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Développer le jeu du hockey	Méthodologiques	Savoir-faire
4. Vivre le hockey	Méthodologiques et sociales	Savoir-faire et savoir-être
5. Développer le jeu collectif	Disciplinaires et sociales	Savoir-faire et savoir-être
6. Respecter son camarade dans le jeu	Sociales	Savoir-être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Perfectionner le dribble et la passe	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Développer la passe et le tir	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Perfectionner le jeu collectif	Méthodologiques et sociales	Savoir-faire et savoir-être
4. Formes de passes et de déplacements combinées	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire



## B.18. PARKOUR

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Gérer son comportement émotionnel (peur, crainte, appréhension, blocage, courage...)	Personnelles	Savoir-être
2. Appliquer et respecter les règles de sécurité	Disciplinaire et méthodologiques	Savoir et savoir-être
3. Apprentissage des sauts ou passages d'obstacles de «bases»	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
4. Expérimenter les différents passages d'obstacle (sauter, grimper, se balancer, rouler, se réceptionner, etc.)	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire
5. Découvrir une manière fluide de passer un obstacle	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Connaître les principales prises (positionnement des mains, des pieds) pour les passages d'obstacle	Disciplinaires, méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
2. Apprendre à ne pas se sous/surestimer	Personnelles et méthodologiques	Savoir-être
3. Expérimenter les différents niveaux de difficulté de passages d'obstacle	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire
4. Exercer l'attention/concentration pour éviter la distraction	Disciplinaires et personnelles	Savoir-faire et savoir-être
<b>CREATIVITE</b>		
1. Expérimenter des passages d'obstacle difficiles (sans perdre le contrôle)	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire
2. Démontrer une suite d'éléments préparée (seul ou en groupe)	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire et savoir-être
3. Expérimenter le passage d'obstacle à l'extérieur	Personnelles, sociales et disciplinaires	Savoir-faire et savoir-être



## B.19. ÉCHAUFFEMENT – MISE EN TRAIN (MT)

EXIGENCES		COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>			
1.	Connaître et citer les buts de l'échauffement (préparer le corps à l'effort, cardio/articulations et muscles)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir
2.	Pouvoir citer et expliquer les quatre parties qui compose l'échauffement (c.f doc échauffement)	Disciplinaires et méthodologiques	Savoir
3.	Exécuter les exercices des différentes parties de l'échauffement	Disciplinaires, méthodologiques	Savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>			
1.	Exécuter parfaitement les différentes parties de l'échauffement avec la durée adaptée à chaque exercice	Disciplinaires, méthodologiques	Savoir-faire
2.	Etre capable de diriger l'échauffement pour un groupe de personnes (respect des exercices, gestion et corrections)	Disciplinaires, méthodologiques et personnelles	Savoir-faire et savoir-être
3.	Proposer des variations des exercices de bases qui composent l'échauffement	Disciplinaires, méthodologiques et personnelles	Savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>			
1.	Proposer un échauffement orienté en préparation d'un sport ou d'une activité spécifique	Disciplinaires, méthodologiques et personnelles	Savoir-faire



## B.20. ENTRAÎNEMENT CARDIO-VASCULAIRE

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les bienfaits de l'entraînement cardio-vasculaire	Disciplinaires	Savoir
2. Savoir prendre sa fréquence cardiaque (FC)	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
3. Connaître et comprendre la relation intensité/FC	Disciplinaires	Savoir
4. Être capable de fournir un effort en endurance.	Méthodologiques et personnelles	Savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Comprendre et être capable d'utiliser les notions de fréquence cardiaque maximale (FCM)	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Vivre l'endurance dans les différentes zones d'intensité	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
3. Acquérir une pratique autonome et continue	Personnelles	Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Participer à des compétitions scolaires et extrascolaires	Sociales et personnelles	Savoir, savoir-faire, savoir-être
2. Participer à des compétitions multisports	Sociales et personnelles	Savoir, savoir-faire, savoir-être



## B.21. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXIGENCES	COMPETENCES	
<b>FONDAMENTAL</b>		
1. Connaître les effets du RM sur sa santé, ses performances sportives, et son apparence physique	Disciplinaires	Savoir
2. Être sensibilisé aux divers problèmes de santé dus à des faiblesses musculaires	Disciplinaires	Savoir
3. Découvrir et appliquer divers exercices pour améliorer ses déficits musculaires ou déséquilibres musculaires	Méthodologiques et personnelles	Savoir et savoir-faire
4. 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.)	Méthodologiques et sociales	Savoir et savoir-faire
<b>DEVELOPPEMENT</b>		
1. Connaître la complémentarité indispensable entre RM et étirements	Disciplinaires	Savoir
2. Connaître et pratiquer des exercices d'étirement correspondant aux exercices de RM	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
3. Connaître et pratiquer des exercices (abdos & lombaires) de RM et des étirements agissant sur le positionnement du bassin	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
<b>CREATIVITE</b>		
1. Connaître et appliquer des exercices de RM avec charges (haltères)	Disciplinaires	Savoir et savoir-faire
2. Connaître et exercer le RM selon des rythmes et des séries qui varient (pyramide, lourd, léger, vite, lent, négatif, etc.)	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire
3. Connaître et exercer le RM spécifique à une activité sportive	Méthodologiques	Savoir et savoir-faire





## **C. FASCICULES**



### C.1. Santé : la proprioception



Source image : <http://www.globalcoh.com/wp-content/uploads/2015/02/Proprioception1.jpg>

### C.1.1.1. DEFINITION ET GENERALITES:

*« Qui se rapporte à la sensibilité du système nerveux, aux informations provenant des muscles, des articulations et des os.*

*Elle permet d'avoir conscience de la position et des mouvements de chaque segment du corps et donne au système nerveux, de façon inconsciente, les informations nécessaires à l'ajustement des contractions musculaires pour les mouvements et le maintien des postures et de l'équilibre. »*



Dans toute activité humaine, notre cerveau, cet ordinateur extraordinaire, enregistre, à notre insu, toute une série d'informations sensorielles issues de notre environnement et sont stockées, pour la plupart pendant un court instant, dans la partie supérieure de notre inconscient, à savoir notre subconscient.

Lors de nos activités, ces informations resurgissent sans que nous nous en rendions compte pour affiner nos réactions corporelles et également pour nous protéger.

Dans la vie de tous les jours, que ce soit lors de tâches ménagères, professionnelles, de loisirs, lors d'un déséquilibre entraînant une chute, un individu possédant une bonne proprioception réussira à s'en sortir sans dommage. D'ailleurs les sportifs de haut niveau, par exemple les skieurs, les motards, les grimpeurs, etc. s'entraînent à chuter, ils entraînent leur proprioception.

La proprioception s'acquiert le plus facilement dès notre plus jeune âge. Il est donc primordial de satisfaire le besoin de bouger de nos enfants (« entraînement » naturel par le jeu dans la forêt, les ruisseaux, etc.) ce qui leur permettra également de développer chez eux la confiance et l'estime de soi.

Sans sollicitations régulières, nos capacités en proprioception se perdent très rapidement et avec l'âge elles s'amenuisent terriblement. Il est donc judicieux de maintenir ces capacités jusqu'à nos derniers jours et heureusement il n'est jamais trop tard !

Une bonne proprioception permettra également, aussi bien professionnellement qu'en activité sportive, une meilleure acquisition et un meilleur contrôle des mouvements et autres gestes.



### C.1.2. EXEMPLE CONCRET

Ce n'est que sur des chemins difficiles et dangereux que notre attention se porte à nos pieds. Au cours d'une simple promenade, notre regard vagabonde, nous profitons d'admirer le paysage.

Toutefois, notre cerveau va enregistrer une foule d'informations. En passant d'un chemin goudronné à un chemin blanc, très naturellement, tout un chacun va automatiquement s'adapter. Sur un sentier il en est de même. Si nous posons notre pied sur un caillou qui dépasse ou une racine, en possédant une bonne proprioception, notre corps va immédiatement réagir par une contraction du muscle antagoniste et protéger le muscle mis sous tension. Si ce n'est pas le cas, le dommage physique pourra être une foulure.

Si la capacité de proprioception est plus mauvaise, l'information devra être, dans un premier temps, véhiculée jusque dans le bas de la colonne vertébrale puis revenir au niveau de la cheville. Le muscle antagoniste protecteur réagira avec une fraction de seconde de retard, laps de temps suffisant pour une lésion telle qu'une entorse. Dans certaines situations, l'information doit parvenir jusqu'au cerveau, plus précisément au cervelet, puis retour à la case départ. Ce laps de temps, encore plus important, conduira à une lésion plus grave telle qu'une déchirure.

### C.1.3. ENTRAÎNEMENT DE LA PROPRIOCEPTION

Notre imagination peut nous fournir une multitude de possibilités d'entraînement. Nous pouvons avoir à disposition du matériel spécifique ou utiliser du matériel improvisé (en détournant l'utilisation de base d'un objet ou d'un engin quelconque).

Matériel spécifique : ballon de physiothérapie, chapeau mexicain, planche d'équilibre, etc.

Matériel improvisé : ballon lourd (médecine balle), barres parallèles, caisson sur ballons lourds, planchette de bois, des cubes, bâton de gymnastique, etc. En extérieur, un tronc, des cailloux, etc.

**La seule limite étant celle de notre imagination.**

Pour optimiser l'entraînement de la proprioception, en parallèle, un travail de gainage serait fort judicieux.



#### C.1.4. RÉFÉRENCES ET LIENS

A consulter :

- T:\ceff ARTISANAT\\_Commun\Projets\Santé\02\_MoiEtMonCorps
- Classeur sur la proprioception à disposition dans la salle des maîtres

Sources :

STEINER H., (1995), *Faisons le tour du ballon. Exercices pour le dos et entraînement de la condition physique avec le ballon*. Karlsruhe :motio, VHS, 58'28''.

GAUTSCHI R., *Ballon sans frontière*, revue d'éducation physique et de sport « Mobile, cahier pratique n°3 », 11p.





## C.2. Santé : la respiration



Source image: <http://www.methode3corps.com/corps-energetique/controle-de-la-respiration-corps-energetique>





### C.2.1. généralités:

« *Le souffle, c'est le commencement et la fin.* »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

« *Le souffle est la première chose à apprendre.* »

Confucius

**Commencement : cri du nouveau-né  
La fin : rendre son dernier souffle.**

La **respiration** est à la fois involontaire et contrôlable.

La **respiration** involontaire est automatique et inconsciente. C'est une respiration réflexe. Elle n'alimente que 10% de la capacité de nos poumons. Elle est suffisante pour maintenir la vie, mais insuffisante pour donner la santé. Bon nombre de personnes s'en contentent. Il reste donc 90% d'air vicié stocké dans nos poumons.

**C'est pourquoi il est important de s'entraîner à la respiration voire de réapprendre à respirer.**

### C.2.2. Quelques expressions de la vie quotidienne :

- *Ça me pompe l'air,*
- *Quelle journée, je n'ai pas eu le temps de respirer,*
- *Un souffle d'indignation remplit la salle.*

### C.2.3. Modalités de respiration

En dehors de l'activité sportive, la respiration devrait toujours se faire par le nez et le ventre sans oublier que nous respirons également par la peau. En effet, cette respiration correspond à 1/6 de la respiration totale.

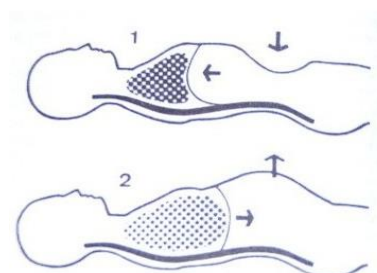
#### Rôles du nez :

- Filtration,
- Humidification ou assèchement,
- Réchauffement,
- Identificateur d'odeurs.



#### Pourquoi par le ventre ?

- Respiration par le ventre = respiration naturelle.





#### C.2.4. La respiration naturelle

Pour tout être humain en santé, la respiration naturelle se fait spontanément. Malheureusement, les contraintes de nos vies, dans la société actuelle, ont changé la donne.

#### C.2.5. Pourquoi ?

Nous possédons un muscle dédié spécifiquement à la respiration : **le diaphragme**. Il est également le muscle des émotions. Dans toutes situations dites stressantes, ce muscle se contracte, se tétanise. D'ailleurs nous utilisons des expressions de la vie courante pour signaler cet état de fait : *j'ai la boule à l'estomac, j'ai la peur au ventre, j'ai un nœud à l'estomac, ....*

Grâce à l'écoute de notre corps, nous pouvons constater ce blocage et par décision volontaire, remettre en activité notre diaphragme.

Dans une situation d'énervement, si une personne extérieure nous demande de nous calmer, bien souvent c'est l'effet contraire qui en résulte.

Grâce à un léger entraînement, il est très facile de commander son diaphragme, car comme nous l'avons vu précédemment, la respiration est contrôlable.

Il a été constaté scientifiquement que lorsque le diaphragme est bloqué et que, par la même, la respiration naturelle n'est plus garantie, nous ne pouvons plus être efficaces aussi bien dans nos ressentis que dans nos réflexions.

Si le diaphragme se libère, alors nos neurones peuvent redevenir efficaces, nous redevenons calmes et sereins, prêts à parcourir nos chemins de vie dans l'ouverture à soi-même et aux autres.





### C.2.6. Quelques exercices de respiration

- Écouter son corps et placer la main ou ses mains sur la partie du corps qui bouge lors des inspirations et des expirations → prendre conscience que lorsque l'on inspire, le ventre devient comme un gros ballon et que lorsque l'on expire le ventre devient plat.
- Respirer de plus en plus vite (inspirer et expirer toujours par le nez).
- Après une bonne inspiration, bloquer sa respiration puis jouer avec son ventre en le faisant à plusieurs reprises bien rond puis plat.
- Idem après une profonde expiration.

### C.2.7. LE STRESS

Le stress c'est simplement les réactions de notre corps face à des événements extérieurs de toute sorte qui portent le nom de stressors.

Le stress peut être positif (=eustress) ou négatif (=distress=détresse).

L'important c'est d'être capable de gérer ce stress.

Les propos de notre information ne sont pas la suppression des situations pouvant générer un stress, car ces situations sont extrêmement nombreuses et peuvent varier d'un individu à l'autre, mais de se donner un outil pour réagir le plus rapidement afin de ne pas le subir...

Ces outils peuvent être primordiaux afin de se diriger vers le mieux-être, vers le bien-être.

## **1- ECOUTE DE SON CORPS**

## **2- RESPIRATION NATURELLE**

Un autre outil intéressant pour l'évaluation du stress est disponible dans le classeur (voir références ci-dessous) qui regroupe l'ensemble de la documentation sur le sujet. Il s'agit de l'Echelle de Holmes et Rahe intitulée : « Le stress dû à l'adaptation au changement ».



#### C.2.8. Références et liens

A consulter :

- T:\ceff ARTISANAT\\_Commun\Projets\Santé\02\_MoiEtMonCorps
- Classeur sur la respiration à disposition dans la salle des maîtres

Sources :

- Jürg Bichsel et Marc Thiébaud, Echelle de Holmes et Rahe
- Dossiers sur la respiration du site internet [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

Images :

- Respiration par le ventre : <http://www.espace-sciences.org/archives/pourquoi-on-a-un-nombril>
- Respiration par le nez : <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Articles-et-Dossiers/Conseil-apprendre-a-respirer-la-serenite>