

Priorités par niveau – cycle 4

| Domaines du socle | 5 ^{ème} | 4 ^{ème} | 3 ^{ème} | Compétences générales (GC) |
|---|--|---|---|---|
| Des langages pour penser et communiquer | + + + | + | + + | Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1) MOTRICITÉ |
| Les méthodes et outils pour apprendre | + + | + | + + + | S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) OUTILS |
| La formation de la personne et du citoyen | + | + + + | + + | Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3) CITOYENNETÉ |
| Les systèmes naturels et les systèmes techniques | + | + + | + + | Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) SANTÉ |
| Les représentations du monde et de l'activité humaine | + + | + | + | S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5) CULTURE |
| Thème prioritaire | Développement des compétences et des connaissances dans les APSA pour former un pratiquant et un organisateur autonome | Intégrer et incorporer un cadre pour savoir pratiquer seul avec plaisir dans le but d'un entretien de soi éclairé | Savoir analyser la pratique (de soi ou d'un tiers) afin d'élaborer un projet en vue d'une pratique plus efficace. | Thème prioritaire |

Champs d'apprentissage 1 : axes prioritaires

| Champs d'apprentissage 1 « Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée » | | Attendus de fin de cycle pour le CA1 | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|
| | | Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages (A1) | S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif (A2) | Planifier et réaliser une épreuve combinée (A3) | S'échauffer avant un effort (A4) | Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (A5) |
| Domaines du socle | Compétences générales (GC) | Enjeux d'apprentissages | | | | |
| Des langages pour penser et communiquer | Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1) | <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible. 5^{ème} 3^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Développer ses ressources pour améliorer ses performances. 4^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible. 5^{ème} 3^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> S'approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement. | <ul style="list-style-type: none"> S'approprier un vocabulaire relatif à la motricité. |
| Les méthodes et outils pour apprendre | S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) | <ul style="list-style-type: none"> Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible. 3^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Déterminer des axes de progrès et accepter de répéter pour apprendre et se transformer. 3^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve. 5^{ème} 3^{ème} Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve. | <ul style="list-style-type: none"> S'approprier les principes d'un échauffement. 5^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Analyser les actions et les performances d'autres élèves. 3^{ème} |
| La formation de la personne et du citoyen | Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3) | | <ul style="list-style-type: none"> Participer à des histoires collectives d'apprentissage. 4^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif. 4^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Conduire un échauffement collectif. 4^{ème} 3^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Assurer différents rôles. 5^{ème} (juge) 4^{ème} (observateur) 3^{ème} (entraîneur) |
| Les systèmes naturels et les systèmes techniques | Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) | | <ul style="list-style-type: none"> Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique. | <ul style="list-style-type: none"> Respecter des principes d'hygiène collective et de vie. 4^{ème} | | |
| Les représentations du monde et de l'activité humaine | S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5) | <ul style="list-style-type: none"> S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites. 5^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> S'approprier des principes simples d'entraînement. | <ul style="list-style-type: none"> S'approprier le règlement d'une épreuve. 5^{ème} | <ul style="list-style-type: none"> Reconnaitre les bienfaits d'un échauffement. | |

Lancer de javelot

| <h1 style="color: red;">APSA :</h1> <h2 style="color: red;">Lancer de javelot</h2> | | Attendus de fin de cycle pour le CA1 | | | | |
|--|---|--|---|---|---|--|
| | | Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages (A1) | S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif (A2) | Planifier et réaliser une épreuve combinée (A3) | S'échauffer avant un effort (A4) | Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (A5) |
| Domaines du socle | Compétences générales (GC) | Compétences visées | | | | |
| Des langages pour penser et communiquer | Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1) | <ul style="list-style-type: none"> Être capable d'avoir une prise correcte, de créer une rampe de lancement pour lancer loin sans élan. 5^{ème} Être capable de lancer le javelot pour qu'il se plante. 5^{ème} 4^{ème} Être capable de lancer le javelot dans l'axe du lancer. 4^{ème} Être capable de lancer le javelot de sorte qu'il reste orienté. 4^{ème} Être capable de lancer plus loin avec élan. 4^{ème} | | | | |
| Les méthodes et outils pour apprendre | S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) | Être capable de faire un projet de zone de performance. 4 ^{ème} | | | <ul style="list-style-type: none"> Être capable de s'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité. 5^{ème} 4^{ème} | |
| La formation de la personne et du citoyen | Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3) | | | <ul style="list-style-type: none"> Être capable de respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et du groupe afin de pratiquer dans de bonnes conditions. 5^{ème} 4^{ème} | | |
| Les systèmes naturels et les systèmes techniques | Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) | | | | | |
| Les représentations du monde et de l'activité humaine | S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5) | <ul style="list-style-type: none"> Etre capable de chercher à progresser pour lancer dans sa zone de performance maximale 5^{ème} | | <ul style="list-style-type: none"> Être capable de connaître les principes de validité d'un jet. 5^{ème} | | |

5ème (lancer loin et réglementairement, sans élan, dans une zone de performance + règles de sécurité + validité d'un lancer) :

Être capable de savoir s'échauffer seul (A4-CG2), de connaître les principes de validité d'un jet (A3-CG5), de respecter les règles de sécurité et de fonctionnement pour une pratique sécuritaire (A3-CG3). Être capable de bien tenir son javelot et de lancer avec une rampe de lancement longue, accélérée et orientée de bas en haut sans élan (A1-CG1) pour réaliser des performances régulièrement dans une zone de performance maximale (A1-CG5)

| 5ème | Maitrise insuffisante | Maitrise fragile | Maitrise satisfaisante | Très bonne maitrise |
|---------------|---|---|---|---|
| Global | <ul style="list-style-type: none"> L'élève a une mauvaise saisie du javelot, reste de face (pas de recul de l'épaule). Le lancer se fait par un geste non accéléré d'extension de l'avant-bras (vers l'avant ou le côté). Le trajet du javelot est court, lent, à plat, voire descendant. Il retombe très souvent sur la queue. Les lancers sont très irréguliers en performance et dans l'espace (parfois devant, parfois sur le côté). Echauffement : succinct, voire inexistant Règles : non connu, élève gênant qui parfois ne respecte pas les règles de sécurité. | <ul style="list-style-type: none"> La saisie est correcte. Le lancer se fait avec une légère torsion du buste, mais avec le bras un peu fléchi. Le geste est non accéléré sans flexion du bras. Le trajet du javelot est plutôt court, sur le côté, à plat. Il retombe souvent sur la queue, voire à plat dans un mouvement de rotation. Les lancers sont irréguliers en performance et dans l'espace (parfois devant, parfois sur le côté). Echauffement : Respecte l'échauffement si celui-ci est guidé. Ne sait pas s'échauffer seul. Règles : l'élève connaît la règle de validité du jet. Connais et respecte globalement les règles de sécurité, mais reste inattentif. | <ul style="list-style-type: none"> La saisie est bonne. Le lancer se fait d'arrière en avant en « bras cassé ». Le geste est accéléré, mais le trajet de lancer est encore court (buste très droit). Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Les lancers sont toujours dans l'axe, mais assez irréguliers en performance. Echauffement : s'échauffe seul en de manière continue. Règles : les règles sont connues et respectées | <ul style="list-style-type: none"> La saisie est bonne. Le lancer se fait en « bras cassé ». Le geste est accéléré, long (prise d'avance des appuis) avec une extension complète du bras. Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Les lancers sont dans l'axe et dans une zone de performance stabilisée. L'élève s'échauffe de manière pertinente et sait se maintenir chaud Il connaît, respecte et fait respecter les règles |
| Indic. de cpt | <ul style="list-style-type: none"> En cours d'élaboration | <ul style="list-style-type: none"> En cours d'élaboration | <ul style="list-style-type: none"> En cours d'élaboration | <ul style="list-style-type: none"> En cours d'élaboration |

| 5 ^{ème} | Maitrise insuffisante | Maitrise fragile | Maitrise satisfaisante | Très bonne maitrise |
|------------------|--|--|---|--|
| A4-CG2 | <ul style="list-style-type: none"> L'élève ne s'échauffe pas où de manière très formelle quand il est contraint. L'élève s'assoit sur les temps de non-pratique durant le cours. | <ul style="list-style-type: none"> L'élève s'échauffe avec guidance, mais ne sait pas s'échauffer seul. L'élève ne se maintient pas échauffé | <ul style="list-style-type: none"> L'élève s'échauffe seul de manière continue, mais pas toujours de manière adaptée. L'élève ne se maintient pas échauffé | <ul style="list-style-type: none"> L'élève s'échauffe seul de manière pertinente et adaptée. L'élève sait se maintenir échauffé durant tout le cours. |
| A3-CG5 | <ul style="list-style-type: none"> L'élève ne connaît et ne respecte pas les règles de l'activité. | <ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît une des règles de validité du jet (javelot planté) | <ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît et respecte les règles de l'activité (validité du jet, zone de lancer) | <ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît, respecte, explique aux autres et fait respecter les règles |
| A3-CG3 | <ul style="list-style-type: none"> L'élève n'a pas conscience du risque et n'en respecte pas les règles | <ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît et respecte globalement les règles de sécurité, mais reste inattentif. | <ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît et respecte les règles de sécurité. | <ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît, respecte, explique aux autres et fait respecter les règles de sécurité. |
| A1-CG1 | <ul style="list-style-type: none"> L'élève a une mauvaise saisie du javelot, reste de face (pas de recul de l'épaule). Le lancer se fait par un geste non accéléré d'extension de l'avant-bras (vers l'avant ou le côté). Le trajet du javelot est court, lent, à plat, voire descendant. Il retombe très souvent sur la queue. | <ul style="list-style-type: none"> La saisie est correcte. Le lancer se fait avec une légère torsion du buste, mais avec le bras un peu fléchi. Le geste est non accéléré sans flexion du bras. Le trajet du javelot est plutôt court, sur le côté, à plat. Il retombe souvent sur la queue, voire à plat dans un mouvement de rotation. | <ul style="list-style-type: none"> La saisie est bonne. Le lancer se fait d'arrière en avant en « bras cassé ». Le geste est accéléré, mais le trajet de lancer est encore court (buste très droit). Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Le javelot retombe rarement sur la queue. | <ul style="list-style-type: none"> La saisie est bonne. Le lancer se fait en « bras cassé ». Le geste est accéléré, long (prise d'avance des appuis) avec une extension complète du bras. Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Le javelot retombe rarement sur la queue. |
| A1-CG5 | <ul style="list-style-type: none"> Les lancers sont très irréguliers en performance et dans l'espace (parfois devant, parfois sur le côté). | <ul style="list-style-type: none"> Les lancers sont irréguliers en performance et dans l'espace (parfois devant, parfois sur le côté). | <ul style="list-style-type: none"> Les lancers sont toujours dans l'axe, mais assez irréguliers en performance. | <ul style="list-style-type: none"> Les lancers sont dans l'axe et dans une zone de performance stabilisée. |

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Javelot

Objectifs du cycle :

Être capable de savoir s'échauffer seul, de connaître les principes de validité d'un jet, de respecter les règles de sécurité et de fonctionnement pour une pratique sécuritaire. Être capable de bien tenir son javelot et de lancer avec une rampe de lancement longue, accélérée et orientée de bas en haut avec un élan réduit de profil pour réaliser des performances régulièrement dans une zone de performance maximale.

| Domaines du socle commun | Compétences générales en EPS |
|---|---|
| Des langages pour penser et communiquer | Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps |
| Les méthodes et outils pour apprendre | S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre |
| La formation de la personne et du citoyen | Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités |
| Les systèmes naturels et les systèmes techniques | Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière |
| Les représentations du monde et de l'activité humaine | S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain |

| Compétences visées : |
|---|
| ✓ Être capable d'avoir une prise correcte, de créer une rampe de lancement longue, orientée et accélérée et de coordonner un élan pour lancer loin. |
| ✓ Être capable de chercher à progresser pour lancer dans sa zone de performance maximale |
| ✓ Être capable de respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et du groupe afin de pratiquer dans de bonnes conditions. |
| ✓ Être capable de s'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité. |
| ✓ Être capable de connaître les principes de validité d'un jet. |

| Programme d'EPS Attendus de fin de cycle |
|---|
| Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages |
| S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif |
| Planifier et réaliser une épreuve combinée |
| S'échauffer avant un effort |
| Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux |

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Javelot

Objectifs du cycle :

Je suis capable de savoir m'échauffer seul, de connaître les principes de validité d'un jet, de respecter les règles de sécurité et de fonctionnement pour une pratique sans risque. Je suis capable de bien tenir mon javelot et de lancer avec « une rampe de lancement » longue, accélérée et orientée vers le ciel avec un élan de 2 pas chassés pour réaliser des performances régulièrement dans une zone proche de mon record.

| Domaines du socle commun | Compétences générales en EPS |
|---|---|
| Des langages pour penser et communiquer | Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps |
| Les méthodes et outils pour apprendre | S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre |
| La formation de la personne et du citoyen | Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités |
| Les systèmes naturels et les systèmes techniques | Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière |
| Les représentations du monde et de l'activité humaine | S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain |

| Compétences visées : |
|---|
| ✓ Je suis capable d'avoir une prise de javelot correcte, de créer une « rampe de lancement » longue, orientée et accélérée et de coordonner un élan pour lancer loin. |
| ✓ Je suis capable de chercher à progresser pour lancer près de mon record |
| ✓ Je suis capable de respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et du groupe afin de pratiquer sans risque. |
| ✓ Je suis capable de m'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes expliqués par le professeur |
| ✓ Je suis capable de connaître les principes de validité d'un jet. |

| Programme d'EPS Attendus de fin de cycle |
|---|
| Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages |
| S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif |
| Planifier et réaliser une épreuve combinée |
| S'échauffer avant un effort |
| Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux |

4ème (Lancer avec élan dans couloir de performance + projet de zone de performance) :

Être capable de savoir s'échauffer seul (A4-CG2), de respecter les règles de sécurité et de fonctionnement pour une pratique sécuritaire (A3-CG3). Être capable d'élaborer et réaliser un projet de zone de performance (A2-CG2) en utilisant un élan efficace (A1-CG1) pour lancer loin son javelot dans l'axe de déplacement (A1-CG1), pour qu'il retombe sur la pointe (A1-CG1) sans tourner sur lui-même (A1-CG1).

| 4ème | Maitrise insuffisante | Maitrise fragile | Maitrise satisfaisante | Très bonne Maîtrise |
|---------------|---|---|---|--|
| Global | <ul style="list-style-type: none"> • L'élève a une mauvaise saisie du javelot, reste de face (pas de recul de l'épaule). Le lancer se fait par un geste non accéléré d'extension de l'avant-bras (vers l'avant ou le côté). • Le trajet du javelot est court, lent, à plat, voire descendant en tournant sur lui-même. • Il retombe très souvent désaxé par rapport au lanceur et sur la queue. • Les lancers sont très irréguliers en performance et souvent hors zone de performance. • Les lancers avec élan sont beaucoup moins bons qu'avec élan. • Le projet de performance est souvent farfelu. • Echauffement : succinct, voire inexistant • Règles : non connu, élève gênant qui parfois ne respecte pas les règles de sécurité. | <ul style="list-style-type: none"> • La saisie est correcte. Le lancer se fait avec une légère torsion du buste, mais avec le bras un peu fléchi. Le geste est non accéléré sans flexion du bras. • Le trajet du javelot est plutôt court, sur le côté, à plat. Il retombe parfois dans l'axe, parfois désaxé, souvent sur la queue, voire à plat, dans un mouvement de rotation supérieur à 45°. • Les lancers sont irréguliers en performance. • Le lancer se fait avec une rupture entre l'élan et le jet, de sorte que l'élan n'apporte pas de bénéfice de performance. • Le projet de performance est réalisable, mais encore loin des capacités optimales de l'élève. • Échauffement : Respecte l'échauffement si celui-ci est guidé. Ne sait pas s'échauffer seul. • Règles : l'élève connaît la règle de validité du jet. Connais et respecte globalement les règles de sécurité, mais reste inattentif. | <ul style="list-style-type: none"> • La saisie est bonne. Le lancer se fait d'arrière en avant en « bras cassé ». Le geste est accéléré, mais le trajet de lancer est encore court (buste très droit). • Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Le javelot retombe toujours dans l'axe, rarement sur la queue. La rotation du javelot est limitée. • Les lancers sont encore irréguliers en performance. • L'élève coordonne l'élan réduit et le lancer, de sorte que l'élan apporte un bénéfice léger sur la performance • Le projet de performance est réalisable et souvent assuré : la sécurité prime sur la recherche de performance optimale. • Échauffement : s'échauffe seul en de manière continue. • Règles : les règles sont connues et respectées | <ul style="list-style-type: none"> • La saisie est bonne. Le lancer se fait en « bras cassé ». Le geste est accéléré, long (prise d'avance des appuis) avec une extension complète du bras. • Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Le javelot retombe toujours à plat ou sur la pointe, sans tourner sur lui-même. • Les lancers sont régulièrement dans la zone de performance maximale. • L'élève coordonne l'élan et le lancer avec peu de ruptures, de sorte que l'élan permet un gain de performance. • Le projet de performance est réalisable et en lien avec le niveau maximal de l'élève. • L'élève s'échauffe de manière pertinente et sait se maintenir chaud • Il connaît, respecte et fait respecter les règles |
| Indic. de cpt | <ul style="list-style-type: none"> • En cours d'élaboration | <ul style="list-style-type: none"> • En cours d'élaboration | <ul style="list-style-type: none"> • En cours d'élaboration | <ul style="list-style-type: none"> • En cours d'élaboration |

| 4 ^{ème} | Maitrise insuffisante | Maitrise fragile | Maitrise satisfaisante | Très bonne maîtrise |
|--|--|--|--|---|
| A1-CG1 PLANTER SON JAVELOT | LE JAMAIS PLANTÉ • L'élève lance le javelot qui ne retombe que très rarement sur la pointe. | L'IRRÉGULIER • Les lancers sont irréguliers : parfois sur la pointe, parfois à plat, parfois sur la queue. | LE PLANTEUR PARFOIS À PLAT • Les lancers ne retombent qu'exceptionnellement sur la queue. La majorité des lancers sont sur pointe, parfois à plat. | LE PLANTEUR • Les lancers sont toujours réglementaires : très souvent sur la pointe, rarement à plat. |
| A1-CG1 LANCER LOIN DANS L'AXE | LE PRES DÉSAXÉ • L'élève ne lance pas loin et souvent désaxé (hors couloir de lancer) sur le côté du bras lanceur. | LE PEU PERFORMANT PARFOIS DÉSAXÉ • L'élève lance moyennement loin par rapport aux attendus. La moitié des lancers sont désaxés | LE PERFORMANT RAREMENT DÉSAXÉ • L'élève lance dans une zone correcte, voire loin, mais parfois de manière désaxée. | LE PERFORMANT DANS L'AXE • L'élève lance loin et dans l'axe à chaque lancer. |
| A1-CG1 LANCER SON JAVELOT SANS ROTATION | L'HÉLICOPTÈRE • L'élève lance son javelot bras tendu sur le côté de sorte qu'il tourne énormément et se plante désaxer (> 90°) | LE TOURNANT • L'élève lance son javelot bras casé sur le côté de sorte qu'il tourne un peu et se plante désaxer (> 30°) | L'IRRÉGULIER ou LE PEU DÉSAXÉ • Le lancer se fait soit avec peu d'éloignement avec l'axe. • Le lancer est parfois irrégulier (souvent dans l'axe et parfois désaxé) | LE RÉGULIER DANS L'AXE • L'élève lance toujours le javelot dans l'axe de sorte qu'il se plante sans avoir dévié. |
| A1-CG1 LANCER AVEC UN ÉLAN EFFICACE | L'ÉLAN INEFFICACE • L'élan pose un vrai problème au lanceur de sorte que les lancers avec élan sont beaucoup moins bons qu'avec. | L'ÉLAN INUTILE • Le lancer se fait avec une rupture entre l'élan et le jet, de sorte que l'élan n'apporte pas de bénéfice de performance. | L'ÉLAN RÉDUIT UN PEU UTILE • L'élève coordonne l'élan réduit et le lancer, de sorte que l'élan apporte un bénéfice léger sur la performance | L'ÉLAN UTILE • L'élève coordonne l'élan et le lancer avec peu de ruptures, de sorte que l'élan permet un gain de performance. |
| A1-CG2 PROJET DE PERFORMANCE | L'IRRÉGULIER A PROJET FARFELU • Les lancers sont très irréguliers en performance. • Le projet de performance est souvent farfelu. | LE PROJET RÉALISABLE, MAIS LOIN D'ÊTRE RÉALISÉ • Les lancers sont irréguliers en performance. • Le projet de performance est réalisable, mais encore loin des capacités optimales de l'élève. | LE PROJET RÉALISABLE SANS AMBITION • Les lancers sont assez réguliers en performance. • Le projet de performance est réalisable et souvent assuré : la sécurité prime sur la recherche de performance optimale. | LE PROJET RÉALISABLE AVEC AMBITION • Les lancers sont réguliers dans une zone de performance stabilisée. • Le projet de performance est réalisable et en lien avec le niveau maximal de l'élève. |
| A3-CG3 SÉCURITÉ | LE DANGEREUX L'élève ne connaît et ne respecte pas les règles de l'activité et de sécurité. | L'INATTENTIF • L'élève respecte les règles de sécurité, mais il est inattentif et doit être parfois repris | LE SÉCURITAIRE • L'élève connaît et respecte les règles de sécurité à tout moment. | LE GESTIONNAIRE DE SÉCURITÉ • L'élève connaît, respecte, explique aux autres et fait respecter les règles de sécurité. |
| A4-CG2 SAVOIR S'ÉCHAUFFER | LE NON ÉCHAUFFEUR • L'élève ne s'échauffe pas ou de manière très formelle quand il est contraint. • L'élève s'assoit sur les temps de non-pratique durant le cours. | L'ÉCHAUFFEUR CONTRAINT • L'élève s'échauffe avec guidance, mais ne sait pas s'échauffer seul. • L'élève ne se maintient pas échauffé | L'AUTONOME QUI SE REFROIDIT • L'élève s'échauffe seul de manière continue, mais pas toujours de manière adaptée. • L'élève ne se maintient pas échauffé | L'AUTONOME CHAUD TOUT LE TEMPS • L'élève s'échauffe seul de manière pertinente et adaptée. • L'élève sait se maintenir échauffé durant tout le cours. |

La validation ainsi que la production de bilan de compétences se fera via l'application idocéo (sous ipad).

Le tutoriel pour l'usage de ce moyen de validation et/ou d'édition de bilan est ici : <http://www.dailymotion.com/video/x5mee4x>