Priorités par niveau – cycle 4

Domaines du socle	5ème	4ème	3ème	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)** MOTRICITÉ	• Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible. 5ème 3ème	• Développer ses ressources pour améliorer ses performances. 4ème	• Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible. 5ème 3ème	• S'approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement.	• 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)** OUTILS	• Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible. 3ème	• Déterminer des axes de progrès et accepter de répéter pour apprendre et se transformer. 3ème	• Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve. 5ème 3ème • Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve.	• S'approprier les principes d'un échauffement. 5ème	• Analyser les actions et les performances d'autres élèves. 3ème
La formation de la personne et du citoyen	**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3)** CITOYENNETÉ		• Participer à des histoires collectives d'apprentissage. 4ème	• Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif. 4ème	• Conduire un échauffement collectif. 4ème 3ème	• Assurer différents rôles. 5ème (juge) 4ème (observateur) 3ème (entraîneur)
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)** SANTÉ		• Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique.	• Respecter des principes d'hygiène collective et de vie. 4ème	• Reconnaitre les bienfaits d'un échauffement.	
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	• S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites. 5ème	• S'approprier des principes simples d'entraînement.	• S'approprier le règlement d'une épreuve. 5ème		

CC BY NC

Vitesse / relai

APSA : Vitesse / relai		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)** MOTRICITÉ	• Être capable d'optimiser la transmission pour être efficace en relai **5ème** **4ème**		• Être capable de prendre en compte le résultat de l'action, les observations de son observateur (et/ou de la vidéo) et les conseils pour modifier le relai afin de mieux performer. **4ème**		
Les méthodes et outils pour apprendre	**S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)** OUTILS	• Être capable de faire des choix et un projet pertinent permettant de performer au mieux **3ème**	• En tant qu'observateur, être capable de donner des conseils judicieux aux coureurs afin qu'ils améliorent leur performance individuelle et/ou collective. **4ème** **3ème**	• Etre capable d'adapter ses marques pour répondre au mieux au projet et aux contraintes de l'activité (espace de transmission) **3ème**	• Etre capable de s'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours. 5ème	• En tant qu'observateur, être capable d'analyse une course en direct et/ou une vidéo pour comprendre ce qui va et ne va pas dans le déroulement du relai selon des thématiques. **4ème** **3ème**
La formation de la personne et du citoyen	**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3)** CITOYENNETÉ			• Être capable de respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et du groupe afin de pratiquer dans de bonnes conditions. **4ème**	• Etre capable de prendre en main l'échauffement de son groupe de course en en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours. **4ème** **3ème**	• être capable de remplir efficacement et de manière pertinente les rôles de juge (stater, chronométreur, juge de transmission, juge à l'arrivée), d'observateur et de conseiller **5ème** **4ème** **3ème**
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	• Être capable d'optimiser ses capacités pour courir vite. (A1-CG5). **5ème**		• Être capable de connaitre et utiliser les règles de l'activité vitesse / Relai. **5ème**		

Franck LABROSSE - mars-18

CC BY NC

5ème (coordonner les courses du donneur et du receveur pour perdre le moins de temps possible) :

Être capable de savoir s'échauffer seul (A4-CG2) , connaitre le règlement (A4-CG5) et savoir juger (A5-CG3) afin de s'organiser à 2 en courant au maximum de ses possibilités (A1-CG5) pour se transmettre le témoin dans les meilleures conditions possible (A1-CG1) afin de minimiser les pertes de vitesse. Objectif : perf collective = somme des perf individuelles.

Dispositif : course de 2 x 30m ou de 12 secondes de course avec zone de transmission de 20m et position du receveur à 15m. Plots repère de marque à 3.50m, 4m, 4.50m, 5m, 5.50m, 6m. Équipe de 3, 3 courses : A donne à B, B donne à C, C donne à A. Indicateur du relai = ou > à la somme des performances

5ème	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	• Donneur : Départ à l'amble, mise en action lente et en zigzag, course peu efficace puis ralentissement. • Receveur : pas d'anticipation, prise du témoin de profil ou de face, à l'arrêt ; ralenti vers la fin, sort du couloir • Transmission : hors zone ou à l'arrêt, sortie de couloir • Juge : absent ou gênant • Echauffement : succinct • Règles : non connu, élève gênant	• Donneur : Position de départ correcte, mais pas efficace, course rapide, tend le bras dès l'approche du receveur • Receveur : Mauvaise d'anticipation, court bras tendu, voire de profil puis ralentit pour prendre le témoin • Transmission : dans la zone, mais à vitesse moyenne. • Juge : le dilettant, présent, mais approximatif • Échauffement : respecte les phases, mais avec arrêt et non progressif. Ne se réchauffe pas. • Règles : respecte la sécurité, mais pas toutes celles de l'activité	• Donneur : Bonne position de départ, mise en action rapide, mais non efficiente. • Receveur : Pars à la bonne marque, cours sans regarder derrière, tends le bras à l'approche du donneur. • Transmission : Dans la zone à vitesse rapide • Juge : Sait juger dans tous les rôles, mais reste encore imprécis parfois. • Échauffement : s'échauffe seul en 3 phases de manière continue. Récupère et se tient chaud durant la séance. • Règles : les règles sont connues et respectées	• Donneur : Utilise efficacement un appui au départ, mise en action efficace, ne ralentit pas. • Receveur : Bonne anticipation des marques, se positionne sur le côté, connait le mode de transmission • Transmission : en pleine vitesse, position des coureurs dans le couloir, main, type de transmission sont planifiés et réalisés • Juge : polyvalent et fiable. Aide les autres juges. • Échauffement : s'échauffe en 4 phases, récupère et se maintien échauffé. • Règles : L'élève exploite les règles pour optimiser sa performance.
Indic. de cpt	• Très loin de la performance cible : perf individuelle >> perf collective	• Loin de la performance cible : perf individuelle > perf collective	• Atteint la performance cible : perf individuelle = ou < perf collective	• Dépasse la performance cible : perf individuelle < < perf collective

5ème	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
A1-CG1 Efficacité de la transmission	**TRANSMISSION A L'ARRÊT** • Le témoin se transmet à l'arrêt sans anticipation avec le receveur qui se retourne.	**TRANSMISSION EN FOOTING** • Le témoin se transmet en course, mais à vitesse réduite. Début d'utilisation de marque et d'anticipation de la manière de se transmettre. Les élèves sont au-dessous de leur « performance-cible »	**TRANSMISSION EN COURSE ALÉATOIRE** • Le témoin se transmet en coordonnant les deux courses rapides (donneur & receveur) afin de ne pas perdre de temps. Il y a cafouillage lors de la passation (manière de donner et de recevoir, place dans le couloir, signal, etc). Les élèves réalisent leur « performance-cible »	**TRANSMISSION EN COURSE ANTICIPÉE** • Le témoin se transmet à pleine vitesse avec une transmission prévue (type de main, type de transmission, placement dans le couloir, signal, etc.). Les élèves dépassent leur « performance-cible ».
A4-CG2 Savoir s'échauffer seul	**LE SIMULATEUR FROID** • L'élève s'échauffe en ne faisant qu'un footing avec des arrêts puis quelques exercices sans chercher à bien les réaliser et sans intensité, sans progressivité, sans continuité et sans lien avec l'activité. • Il s'assoit sur les temps de non-pratique durant le cours.	**LE GUIDÉ DISCONTINU REFROIDI** • L'élève s'échauffe avec guidance en réalisant un footing continu suivi d'exercices adaptés à l'activité, mais avec de nombreux arrêts, sans progressivité. • Il reste debout à attendre sur les temps de non pratique durant le cours.	**L'AUTONOME SE RÉCHAUFFANT** • L'élève s'échauffe seul en 3 phases : footing continu, gammes adaptées à l'activité athlétique puis accélération sans arrêt et avec progressivité. • Il se déplace pour rester en activité sur les temps de non-pratique durant le cours.	**L'INDÉPENDANT TOUJOURS CHAUD** • L'élève s'échauffe seul ou avec son groupe en 4 phases : footing continu, gammes adaptées à l'activité athlétique, accélérations, puis série de transmission sans arrêt et avec progressivité. • Il se déplace pour rester en activité sur les temps de non-pratique durant le cours
A5-CG3 Rôle, juge, observation	**L'ÉVITEUR ou LE GÊNEUR** • L'élève ne prend pas la fonction de juge. • Il gêne les autres juges.	**LE PEU FIABLE** • L'élève sait juger, mais n'est pas fiable dans le temps. • Il sait juger certaines fonctions, mais pas toutes.	**LE JUGE FIABLE** • L'élève sait prendre les rôles de juge, quels qu'ils soient.	**LE JUGE MULTIFONCTION PERTINENT** • L'élève est un juge multifonction, précis et fiable. • Il aide et conseille les autres juges.
A3-CG5 Règles	**LE HORS CADRE, ou L'IRRESPECTEUX du CADRE** • L'élève ne connait et ne respecte pas les règles de l'activité.	**LE CONNAISSEUR PARTIEL** • L'élève connait certaines règles, mais en ignore d'autres.	**LE CONNAISSEUR DE RÈGLES** • L'élève connait et respecte les règles de l'activité relais.	**L'ADAPTEUR AUX RÈGLEMENTS** • L'élève exploite les règles, notamment celle de la limite de transmission pour essayer de performer au mieux.
A1-CG5 Courir au maximum de ses capacités	**LE NON-CHERCHEUR DE PERFORMANCE** • L'élève ne cherche pas à performer. • L'élève ne cherche pas à faire en sorte que le relai soit efficace.	**LE PERFORMEUR SEUL** • L'élève cherche à courir vite seul de manière non optimisée et ne cherche pas à optimiser la performance collective	**LE CHERCHEUR DE PERFORMANCES COLLECTIVES** • L'élève cherche à courir au maximum de ses capacités à chaque course. • L'élève recherche des solutions pour mieux performer à deux.	**L'OPTIMISATEUR** • L'élève exploite au maximum ses capacités par une position active au départ. • L'élève recherche plusieurs solutions pour optimiser la transmission.

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Objectifs du cycle :
Être capable de savoir s'échauffer seul, connaitre le règlement et savoir juger afin de s'organiser à 2 en courant au maximum de ses possibilités pour se transmettre le témoin dans les meilleures conditions possibles afin de minimiser les pertes de vitesse

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 :

- ✓ **Être capable d'optimiser la transmission pour être efficace en relai.**
- ✓ **Être capable d'optimiser ses capacités pour courir vite.**
- ✓ **Être capable de s'échauffer seul, en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours.**
- ✓ **Être capable de connaitre et utiliser les règles de l'activité vitesse / Relai.**
- ✓ **Être capable de remplir efficacement et de manière pertinente les rôles de juge (starter, chronométreur, juge de transmission, juge à l'arrivée), d'observateur et de conseiller.**

Langage prof 5°

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

Franck LABROSSE - mars-18

CC BY NC

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Objectifs du cycle :
Je suis capable de savoir m'échauffer seul, de connaitre le règlement et savoir juger afin de s'organiser à 2 en courant au maximum de mes possibilités pour se transmettre le témoin dans les meilleures conditions possibles pour ne pas perdre de temps ni de vitesse

Langage parent & élèves 5°

Programme d

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

Ce qui va être travaillé durant le cycle :
✓ **Je suis capable de transmettre le témoin en perdant le moins de temps possible.**
✓ **Je suis capable de courir au plus vite de mes capacités.**
✓ **Je suis capable de m'échauffer, de me maintenir chaud et récupérer activement seul en respectant les principes vus durant le cycle.**
✓ **Je connais et j'applique les règles de la classe et le règlement du relai.**
✓ **Je suis capable de prendre tous les rôles de juge, observateur et conseiller**

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

Franck LABROSSE - mars-18

cc BY NC

NOM – Prénom

Classe

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Bilan des acquisitions
5°

Objectifs du cycle :
Je suis capable de savoir m'échauffer seul, de connaitre le règlement et savoir juger afin de s'organiser à 2 en courant au maximum de mes possibilités pour se transmettre le témoin dans les meilleures conditions possibles pour ne pas perdre de temps ni de vitesse

Non atteint

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS	Ce que j'ai acquis durant le cycle :	Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	✓ Je suis capable de transmettre le témoin en perdant le moins de temps possible. **Non atteint**	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages **Non atteint**
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	✓ Je suis capable de courir au plus vite de mes capacités. **Partiellement atteint**	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif **Non évalué**
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	✓ Je suis capable de m'échauffer, de me maintenir chaud et récupérer activement seul en respectant les principes vus durant le cycle. **Non atteint**	Planifier et réaliser une épreuve combinée **Dépassé**
	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	✓ Je connais et j'applique les règles de la classe et le règlement du relai. **Dépassé**	S'échauffer avant un effort **Atteints**
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	✓ Je suis capable de prendre tous les rôles de juge, observateur et conseiller. **Non atteints**	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux **Non atteints**
Atteints	**Non évalué**		

Franck LABROSSE - mars-18

CC BY NC

4ème (coordonner les courses et optimiser la transmission du donneur et du receveur pour gagner du temps collectivement):

Être capable de respecter l'organisation et les règles (A3-CG3), savoir s'échauffer par groupe (A4-CG3), savoir juger (A5-CG3) et savoir observer ses camarades pour les conseiller (A5-CG2) afin de faire les meilleurs choix possible (A3-CG1) pour d'optimiser la transmission (A2-CG2) afin de courir plus rapidement en relai qu'en cumulant les performances individuelles (A1-CG1).

Dispositif : course de 2 x 30m ou de 12sec de course avec zone de transmission de 20m et position du receveur à 15m. **Le plot repère de marque est à positionner par l'élève receveur**. Équipe de 3, 3 courses : A donne à B, B donne à C, C donne à A. Indicateur du relai > à la somme des performances.

4ème	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	• Donneur : Départ à l'amble, mise en action lente et en zigzag, course peu efficace puis ralentissement. • Receveur : pas d'anticipation, prise du témoin de profil ou de face, à l'arrêt ; ralenti vers la fin, sort du couloir • Transmission : hors zone ou à l'arrêt, sortie de couloir. • Juge : absent ou gênant • Echauffement : succinct • Règles : non connu, élève gênant • Observateur, conseiller : spectateur	• Donneur : Position de départ correct, mais pas efficace, course rapide, tend le bras dès l'approche du receveur. • Receveur : Début d'anticipation, court bras tendu, voire de profil puis ralentit pour prendre le témoin, mode de transmission « improvisée » • Transmission : dans la zone, à vitesse de course moyenne, vitesse de transmission lente • Juge : le dilettant, présent, mais approximatif • Échauffement : Échauffe les autres, mais de manière formelle avec des arrêts. Ne se réchauffe pas. • Règles : respecte la sécurité, mais pas toutes celles de l'activité. • Observateur, conseiller : observe et conseille, mais avec une aide (un questionnement) pour le guider	• Donneur : Bonne position de départ, mise en action rapide, mais non efficiente. • Receveur : Part à la bonne marque, cours sans regarder derrière, tend le bras à l'approche du donneur, mode de transmission prévue dans sa forme • Transmission : Dans la zone à vitesse de course et de transmission rapide. • Juge : Sait juger dans tous les rôles, mais reste encore imprécis parfois. • Échauffement : Échauffe son groupe en 3 phases de manière continue. Récupère et se tient chaud durant la séance. • Observateur, conseiller : observe et conseille seul, mais avec une trame pour le guider.	• Donneur : Utilise efficacement un appui au départ, mise en action efficace, ne ralentit pas. • Receveur : Bonne anticipation des marques, se positionne sur le côté, connait le mode de transmission prévu • Transmission : en pleine vitesse, position des coureurs dans le couloir, main, type de transmission sont planifiés et réalisés efficacement. • Juge : polyvalent et fiable. Aide les autres juges. • Échauffement : Échauffe son groupe en 4 phases, fait récupérer et maintenir échauffé. • Règles : L'élève exploite les règles pour optimiser sa performance. • Observateur, conseiller : observe et conseille seul en prenant plusieurs critères
Indic. de cpt	• Très loin de la performance cible : perf individuelle >> perf collective	• Loin de la performance cible : perf individuelle > voir = perf collective	• Atteins la performance cible : perf individuelle < perf collective	• Dépasse la performance cible : perf individuelle < < perf collective

4ème	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
A3-CG3	• L'élève gêne constamment le déroulement du cours en ne respectant pas les règles de sécurité, de fonctionnement, de groupe et conteste les juges.	• L'élève gêne parfois le déroulement du cours en ne respectant pas les règles de sécurité, de fonctionnement, de groupe et en contestant ponctuellement les juges.	• L'élève respecte le déroulement du cours, les règles de sécurité, les règles de fonctionnement, celle du groupe et en accepte les décisions des juges.	• L'élève structure et organise le respect des règles. Il régule ses camarades.
A4-CG3	• L'élève s'échauffe seul et/ou refuse de prendre en main son groupe.	• L'élève échauffe ses camarades, mais en réalisant un footing continu suivi d'exercices adaptés à l'activité, mais avec de nombreux arrêts, sans progressivité. • L'élève ne gère pas le maintien en situation échauffé, reste debout à attendre sur les temps de non pratique durant le cours.	• L'élève échauffe ses camarades en 3 phases : footing continu, gammes adaptées à l'activité athlétique puis accélération sans arrêt et avec progressivité. • L'élève s'occupe du maintien échauffé, mais ne sollicite que le fait de rester actif sur les temps de non-pratique durant le cours.	• L'élève échauffe son groupe en 4 phases : footing continu, gammes adaptées à l'activité athlétique, accélérations, puis série de transmission sans arrêt et avec progressivité. • L'élève mobilise ses camarades en leur demander de se réactiver avant chaque reprise d'activité.
A5-CG3	• L'élève ne prend pas la fonction de juge. • L'élève gêne les autres juges.	• L'élève sait juger, mais n'est pas fiable dans le temps. • L'élève sait juger certaines fonctions, mais pas toutes.	• L'élève sait prendre les rôles de juge, quels qu'ils soient.	• L'élève est un juge multifonction, précis et fiable. Il aide et conseille les autres juges.
A5-CG2	• L'élève ne sait pas filmer une course et ne sait pas l'analyser.	• L'élève sait filmer une course, mais ne sait pas l'analyser seul sans guidance. • L'élève arrive à analyser la course si l'enseignant le questionne sur des points précis, mais ne met pas en lien les causes et les conséquences.	• L'élève sait filmer une course et sait l'analyser à partir de thématiques fournies. • L'élève arrive à mettre en lien une cause et une conséquence (ex : marque et lieux de rattrapage du donneur avec le receveur).	• L'élève sait filmer une course et sait l'analyser sans thématiques fournies. • L'élève arrive à mettre en lien plusieurs causes et conséquences (ex : position dans le couloir, main de transmission et temps de transmission).
A2-CG2	• L'élève ne donne pas de conseils à ses partenaires	• L'élève donne seul des conseils à ses partenaires, mais pas toujours judicieux. • Il peut donner de bons conseils à ses partenaires grâce à analyse guidée par l'enseignant ou un autre camarade.	• L'élève donne seul des conseils judicieux à ses partenaires sur des thématiques fournies et grâce à une grille de conseils proposés.	• L'élève hiérarchise ses conseils pertinents en donnant ceux qui sont prioritaires au regard de ses observations.
A3-CG1	• L'élève ne prend pas en compte les conseils et ne modifie pas sa manière de courir (seul ou en relai)	• L'élève ne s'attache qu'à un seul facteur de la transmission (souvent la marque) pour faire progresser le relai	• L'élève s'attache à prendre en compte plusieurs facteurs influençant la performance collective (marque, mise en action, mains de la transmission, type de transmission, place dans le couloir, etc.)	• L'élève s'attache à prendre en compte le maximum de facteurs influençant la performance collective (marque, mise en action, mains de la transmission, type de transmission, place dans le couloir, etc.).
A1-CG1	• Le témoin se transmet à l'arrêt sans intention d'optimiser la transmission	• Le témoin se transmet en course, mais à vitesse moyenne et la transmission est longue, voire hasardeuse. • Les élèves se centrent sur les marques, mais la transmission n'est pas efficace.	• Le témoin se transmet en coordonnant les deux courses rapides (donneur & receveur). • La transmission et assez rapide, car le mode de passation est prévu et anticipé.	• Le témoin se transmet à pleine vitesse avec une transmission prévue et pertinente (type de main, type de transmission, placement dans le couloir, signal, etc.)

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage prof 4°

Objectifs du cycle :
Être capable de respecter l'organisation et les règles, savoir s'échauffer par groupe , savoir juger et savoir observer ses camarades pour les conseillers afin de faire les meilleurs choix possibles pour d'optimiser la transmission afin de courir plus rapidement en relai qu'en cumulant les performances individuelles .

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 :

- ✓ **Être capable d'optimiser la transmission pour être efficace en relai.**
- ✓ **Être capable de prendre en compte les résultats de l'action, les observations de son observateur (et/ou de la vidéo) et les conseils pour modifier le relai afin de mieux performer.**
- ✓ **En tant qu'observateur, être capable de donner des conseils judicieux aux coureurs afin qu'ils améliorent leurs performances individuelle et/ou collective**
- ✓ **Être capable de respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et du groupe afin de pratiquer dans de bonnes conditions.**
- ✓ **Etre capable de prendre en main l'échauffement de son groupe de course en en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours.**
- ✓ **Être capable de remplir efficacement et de manière pertinente les rôles de juge (starter, chronométreur, juge de transmission, juge à l'arrivée), d'observateur et de conseiller**
- ✓ **En tant qu'observateur, être capable d'analyse une course en direct et/ou une vidéo pour comprendre ce qui va et ne va pas dans le déroulement du relai selon des thématiques.**

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

Franck LABROSSE - mars-18

cc BY NC

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage parent & élèves 4°

Objectifs du cycle :
Je suis capable de respecter l'organisation et les règles, de savoir échauffer mon groupe , de savoir juger et savoir observer mes camarades pour les conseiller afin de faire les meilleurs choix possible pour optimiser la transmission dans le but de courir plus rapidement en relai qu'en cumulant les performances individuelles .

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

Ce qui va être travaillé durant le cycle :

- ✓ **Je suis capable de transmettre efficacement le témoin pour performer à deux.**
- ✓ **Je suis capable de prendre en compte mes courses passées et les remarques de mon conseiller pour améliorer la transmission.**
- ✓ **Je suis d'observer, de filme et de relever des indices concernant mes partenaires de course.**
- ✓ **Je connais et je respecte les règles de sécurité, du groupe et de l'activité pour que les leçons se déroulent bien.**
- ✓ **Je suis capable d'échauffer mes camarades au sein de mon groupe en respectant les différentes phases ainsi que les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé**
- ✓ **Je suis capable de prendre efficacement toutes les fonctions de juges, mais aussi celles d'observateur et de conseiller.**
- ✓ **En tant qu'observateur, je suis capable d'analyser une course ou une vidéo de course afin de donner des conseils judicieux à mes partenaires.**

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

Franck LABROSSE - mars-18

CC BY NC

Nom Prénom

Classe

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Bilan acquisitions 4°

Objectifs du cycle :
Je suis capable de respecter l'organisation et les règles, de savoir échauffer mon groupe , de savoir juger et savoir observer mes camarades pour les conseiller afin de faire les meilleurs choix possible pour optimiser la transmission dans le but de courir plus rapidement en relai qu'en cumulant les performances individuelles .

x

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS	Ce que j'ai acquis durant le cycle :	Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	✓ Je suis capable de transmettre efficacement le témoin pour performer à deux. x	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages x
		✓ Je suis capable de prendre en compte mes courses passées et les remarques de mon conseiller pour améliorer la transmission. x	
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	✓ Je suis d'observer, de filme et de relever des indices concernant mes partenaires de course. x	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif x
		✓ Je connais et je respecte les règles de sécurité, du groupe et de l'activité pour que les leçons se déroulent bien. x	
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	✓ Je suis capable d'échauffer mes camarades au sein de mon groupe en respectant les différentes phases ainsi que les principes d'un bon échauffement. x	Planifier et réaliser une épreuve combinée x
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	✓ Je suis capable de prendre efficacement toutes les fonctions de juges, mais aussi celles d'observateur et de conseiller. x	S'échauffer avant un effort x
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	✓ En tant qu'observateur, je suis capable d'analyser une course ou une vidéo de course afin de donner des conseils judicieux. x	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux x

Franck LABROSSE - mars-18

cc BY NC

3ème (Trouver le meilleur compromis risque/sécurité pour choisir la bonne zone de transmission permettant de performer collectivement):

Être capable d'échauffer un groupe ou s'échauffer en groupe (A4-CG3), savoir juger (A5-CG3) et savoir observer ses camarades (A5-CG2) pour les conseiller afin d'élaborer un projet (A1-CG2) permettant d'optimiser la performance selon l'épreuve proposée (A3-CG2).

Dispositif : course de 2 x 30m ou de 12sec de course avec une zone de transmission de 10m à choisir (20 à 30m, 25 à 35m ou 35 à 40m) et position du receveur à 15m. **Le plot repère de marque est à positionner par l'élève receveur**. Équipe de 3, 3 courses avec 2 possibilités soit A donne à B, B donne à C, C donne à A ou bien B donne à A, A donne à C et C donne à B.

3ème	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	• Donneur : Départ à l'amble, mise en action lente et en zigzag, course peu efficace puis ralentissement. • Receveur : pas d'anticipation, prise du témoin de profil ou de face, à l'arrêt ; ralenti vers la fin, sort du couloir • Transmission : hors zone ou à l'arrêt, sortie de couloir • Juge : absent ou gênant • Echauffement : succinct • Règles : non connu, élève gênant • Observateur, conseiller : spectateur • Projet : aléatoire	• Donneur : Position de départ correcte, mais pas efficace, course rapide, tend le bras dès l'approche du receveur • Receveur : Début d'anticipation, court bras tendu, voire de profil puis ralentit pour prendre le témoin, mode de transmission « improvisé » • Transmission : dans la zone, à vitesse de course moyenne, vitesse de transmission lente. • Juge : le dilettant, présent, mais approximatif • Échauffement : Échauffe les autres, mais de manière formelle avec des arrêts. Ne se réchauffe pas. • Règles : respecte la sécurité, mais pas toute celle de l'activité. • Observateur, conseiller : observe et conseille, mais avec une aide (un questionnement) pour le guider • Projet : par tâtonnement, la transmission s'organise par rapport au choix de zone.	• Donneur : Bonne position de départ, mise en action rapide, mais non efficiente. • Receveur : Pars à la bonne marque, cours sans regarder derrière, tend le bras à l'approche du donneur, mode de transmission prévue dans sa forme • Transmission : dans la zone à vitesse de course et de transmission rapide. • Juge : Sait juger dans tous les rôles, mais reste encore imprécis parfois. • Échauffement : Échauffe son groupe en 3 phases de manière continue. Récupère et se tient chaud durant la séance. • Observateur, conseiller : observe et conseille seul, mais avec une trame pour le guider. • Projet : pour minimiser les prises de risque (zone médiane), la transmission s'organise par rapport au choix de zone.	• Donneur : Utilise efficacement un appui au départ, mise en action efficace, ne ralentit pas. • Receveur : Bonne anticipation des marques, se positionne sur le côté, connait le mode de transmission prévu. • Transmission : en pleine vitesse, position des coureurs dans le couloir, main, type de transmission sont planifiés et réalisés efficacement. • Juge : polyvalent et fiable. Aide les autres juges. • Échauffement : Échauffe son groupe en 4 phases, fait récupérer et maintenir échauffé. • Règles : L'élève exploite les règles pour optimiser sa performance. • Observateur, conseiller : observe et conseille seul en prenant plusieurs critères. • Projet : le choix de la zone de transmission se fait pour optimiser la performance et selon les caractéristiques des coureurs.
Indic. de cpt	• Très loin de la performance cible : perf individuelle >> perf collective	• Loin de la performance cible : perf individuelle > voir = perf collective	• Atteins la performance cible : perf individuelle < perf collective	• Dépasse la performance cible : perf individuelle < < perf collective

3ème	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
A3-CG3	• L'élève gêne constamment le déroulement du cours en ne respectant pas les règles de sécurité, de fonctionnement, de groupe et conteste les juges.	• L'élève gêne parfois le déroulement du cours en ne respectant pas les règles de sécurité, de fonctionnement, de groupe et en contestant ponctuellement les juges.	• L'élève respecte le déroulement du cours, les règles de sécurité, les règles de fonctionnement, celle du groupe et en accepte les décisions des juges.	• L'élève structure et organise le respect des règles. Il régule ses camarades.
A5-CG3	• L'élève ne prend pas la fonction de juge. • L'élève gêne les autres juges.	• L'élève sait juger, mais n'est pas fiable dans le temps. • L'élève sait juger certaines fonctions, mais pas toutes.	• L'élève sait prendre les rôles de juge, quels qu'ils soient.	• L'élève est un juge multifonction, précis et fiable. Il aide et conseille les autres juges.
A5-CG2	• L'élève ne sait pas filmer une course et ne sait pas l'analyser. • L'élève ne donne pas de conseils à ses partenaires	• L'élève sait filmer une course, mais ne sait pas l'analyser seul sans guidance. • L'élève arrive à analyser et donner des conseils sur la course si l'enseignant le questionne sur des points précis, mais ne met pas en lien les causes et les conséquences.	• L'élève sait filmer une course et sait l'analyser à partir de thématiques fournies. • L'élève arrive à mettre en lien une cause et une conséquence (ex : marque et lieux de rattrapage du donneur avec le receveur). • L'élève donne seul des conseils judicieux à ses partenaires sur des thématiques fournies et grâce à une grille de conseil proposée.	• L'élève sait filmer une course et sait l'analyser sans thématiques fournies. • L'élève arrive à mettre en lien plusieurs causes et conséquences (ex : position dans le couloir, main de transmission et temps de transmission) pour conseiller de manière judicieuse ses partenaires.
A1-CG2	• L'élève choisit au hasard la zone de transmission.	• L'élève ne sait pas trop quelle zone choisir. • Il tâtonne pour prendre une zone non optimale.	• L'élève choisit une zone médiane pour minimiser les prises de risque. Ce choix est assez stéréotypé pour tout le groupe.	• L'élève choisit la zone selon un rapport risque / optimisation de la performance. • Ce choix dépend à chaque fois du binôme de coureur. • Le choix de la zone est organisé en fonction de la transmission optimale (interaction entre projet et pertinence de la transmission)
A3-CG2	• L'élève transmet de manière stéréotypée sans prendre en compte la contrainte de la zone de transmission.	• L'élève essaie de transmettre dans la zone choisie.	• L'élève essaie d'organiser la transmission pour qu'elle se fasse dans la zone à moindre risque.	

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage prof 3°

Objectifs du cycle :
Être capable d'échauffer un groupe ou s'échauffer en groupe, savoir juger et savoir observer ses camarades pour les conseiller afin d'élaborer un projet permettant d'optimiser la performance selon l'épreuve proposée.

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 :

- ✓ **Être capable de faire des choix et un projet pertinent permettant de performer au mieux**
- ✓ **Être capable d'adapter ses marques pour répondre au mieux au projet et aux contraintes de l'activité (espace de transmission)**
- ✓ **En tant qu'observateur, être capable d'analyse une course en direct et/ou une vidéo pour comprendre ce qui va et ne va pas dans le déroulement du relai selon des thématiques.**
- ✓ **Etre capable de prendre en main l'échauffement de son groupe de course en en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours.**
- ✓ **Être capable de remplir efficacement et de manière pertinente les rôles de juge (starter, chronométreur, juge de transmission, juge à l'arrivée), d'observateur et de conseiller**

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

Franck LABROSSE - mars-18

CC BY NC

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Objectifs du cycle :
Je suis capable d'échauffer un groupe ou m'échauffer en groupe, de savoir juger et savoir observer mes camarades pour les conseiller afin d'élaborer un projet permettant d'optimiser la performance en choisissant la meilleure zone de transmission possible pour nos relais

Langage parent & élèves 3°

Programme d'EPS

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

Ce qui va être travaillé durant le cycle :	Attendus de fin de cycle
✓ **Je suis capable de faire des choix et un projet pertinent permettant de performer au mieux.**	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
✓ **Je suis capable d'adapter mes marques pour répondre au mieux au projet et transmettre dans la zone restreinte.**	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
✓ **Je suis capable, en tant qu'observateur, d'analyse une course en direct et/ou une vidéo pour comprendre ce qui va et ne va pas dans le déroulement du relai de mon groupe.**	Planifier et réaliser une épreuve combinée
✓ **Je suis capable de prendre en main l'échauffement de mon groupe de course en en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours.**	S'échauffer avant un effort
✓ **Je suis capable de remplir efficacement et de manière pertinente tous les rôles de juge (starter, chronométreur, juge de transmission, juge à l'arrivée), d'observateur et de conseiller**	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Franck LABROSSE - mars-18

CC BY NC

NOM Prénom

Classe

Groupe d'activité :
Activités athlétiques

Activité retenue :
Vitesse / Relai

Champ d'apprentissage 1 :
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage parent & élèves 3°

Objectifs du cycle :
Je suis capable d'échauffer un groupe ou m'échauffer en groupe, de savoir juger et savoir observer mes camarades pour les conseiller afin d'élaborer un projet permettant d'optimiser la performance en choisissant la meilleure zone de transmission possible pour nos relais

x

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
x	
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
x	
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

Ce que j'ai acquis durant le cycle :
✓ Je suis capable de faire des choix et un projet pertinent permettant de performer au mieux.
x
✓ Je suis capable d'adapter mes marques pour répondre au mieux au projet et transmettre dans la zone restreinte.
x
✓ Je suis capable, en tant qu'observateur, d'analyse une course en direct et/ou une vidéo pour comprendre ce qui va et ne va pas dans le déroulement du relai de mon groupe.
x
✓ Je suis capable de prendre en main l'échauffement de mon groupe de course en en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active et de maintien d'un état échauffé durant tout le cours.
x
✓ Je suis capable de remplir efficacement et de manière pertinente tous les rôles de juge (starter, chronométreur, juge de transmission, juge à l'arrivée), d'observateur et de conseiller
x

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
x
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

cc BY NC