

SYNTHÈSE

Programmes d'Éducation Physique et Sportive
Lycée général et technologique — Enseignement commun & Enseignement optionnel

FINALITÉ ET OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE L'EPS AU LYCÉE

L'EPS vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire.

Développer sa motricité	Savoir se préparer et s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire durablement sa santé	Accéder au patrimoine culturel
S'investir dans des APSA diversifiées et approfondies pour enrichir sa motricité, quels que soient son niveau d'expertise ou son degré de handicap.	Apprendre à gérer sa pratique physique seul et avec d'autres : passer d'un élève « entraîné par » à « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ».	Construire des comportements sociaux via différents rôles (adversaire, arbitre, coach...). Développer la solidarité et l'engagement citoyen.	Améliorer bien-être et image de soi. Assurer sa sécurité. Éprouver le plaisir d'une activité physique raisonnée et régulière tout au long de la vie.	Se situer en tant que pratiquant, spectateur ou critique vis-à-vis du patrimoine culturel des APSA.

CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES
Réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices.	Analyser, comprendre, identifier, donner du sens, mémoriser, argumenter sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les APSA.	S'engager dans des relations sociales (compétitives, collaboratives...) sur la base de valeurs morales et civiques : respect, solidarité, écoute, empathie, gestion des émotions. Assumer différents rôles sociaux (partenaire, arbitre, coach...).

SYNTHÈSE

Programmes d'Éducation Physique et Sportive
Lycée général et technologique — Enseignement commun & Enseignement optionnel

LES 5 CHAMPS D'APPRENTISSAGE — ATTENDUS DE FIN DE LYCÉE

CHAMP D'APPRENTISSAGE	APSA ASSOCIÉES	ATTENDUS DE FIN DE LYCÉE (AFL)	ÉLÉMENTS PRIORITAIRES
CA 1 Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	Courses, sauts, lancers, natation vitesse.	▶ S'engager pour produire une performance maximale avec des techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires et en faisant le meilleur compromis vitesse/précision. ▶ S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. ▶ Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	▶ Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces. ▶ Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis pour transformer sa motricité. ▶ Reconnaître et relier sensations corporelles avec des repères externes pour réguler l'effort. ▶ Se préparer à un effort spécifique, récupérer. ▶ Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance. ▶ Assumer les rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.
CA 2 Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains	Escalade, course d'orientation, sauvetage aquatique, VTT.	▶ S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau un itinéraire dans un contexte incertain. ▶ S'entraîner, individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité. ▶ Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	▶ Comprendre et mettre en œuvre les principes et procédures garantissant la sécurité de tous. ▶ Développer des appuis adaptés à l'itinéraire et utiliser les principes mécaniques d'une motricité efficace. ▶ Gérer ses efforts en fonction des contraintes du milieu et de ses ressentis. ▶ Maintenir un engagement physique tout en restant lucide dans ses choix. ▶ Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet de déplacement. ▶ S'entraider pour donner confiance ; sélectionner les informations utiles pour définir son itinéraire.
CA 3 Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée	Danse(s), arts du cirque, acrosport, gymnastique.	▶ S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées. ▶ S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique, en	▶ Développer et enrichir une motricité expressive à l'aide de divers paramètres (espace, temps, énergie) pour provoquer une émotion. ▶ Explorer et choisir des procédés de composition au service de la relation avec ses partenaires. ▶ Assurer différents rôles : interprète, chorégraphe, spectateur, juge, voltigeur, pareur, porteur.

SYNTHÈSE

Programmes d'Éducation Physique et Sportive

Lycée général et technologique — Enseignement commun & Enseignement optionnel

CHAMP D'APPRENTISSAGE	APSA ASSOCIÉES	ATTENDUS DE FIN DE LYCÉE (AFL)	ÉLÉMENTS PRIORITAIRES
		mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition. ▶ Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions. ▶ Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.	▶ Gérer la prise de risque dans le choix de ses actions. ▶ Maîtriser la réalisation individuelle de sa prestation pour la mettre au service de la production collective.
CA 4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner	Badminton, tennis de table, boxe française, judo, basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball.	▶ S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. ▶ Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement. ▶ Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	▶ Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet et ses choix tactiques. ▶ Identifier les forces et faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet tactique. ▶ Identifier l'évolution des caractéristiques du rapport de force pour adapter ses actions. ▶ Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations. ▶ Accepter la défaite, gagner avec humilité ; être solidaire de ses partenaires. ▶ Assurer différents rôles : partenaire, adversaire, arbitre, coach, observateur.
CA 5 Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ⚠ Champ spécifique au lycée — non proposé au collège	Course en durée, musculation, natation en durée, step, yoga.	▶ S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. ▶ S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. ▶ Coopérer pour faire progresser.	▶ Développer une motricité spécifique dans le respect de son intégrité physique. ▶ S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort pour définir un projet d'entraînement. ▶ Connaître et moduler les paramètres d'entraînement : intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération. ▶ Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement en lien avec les effets recherchés. ▶ Assumer différents rôles sociaux : aide, parade, coach, observateur. ▶ Utiliser un carnet d'entraînement pour suivre et réguler son plan de travail.

SYNTHÈSE

Programmes d'Éducation Physique et Sportive
Lycée général et technologique — Enseignement commun & Enseignement optionnel

ORGANISATION DU PARCOURS DE FORMATION AU LYCÉE

SECONDE	PREMIÈRE	TERMINALE
► Prise en compte de la diversité des parcours collège. ► Engagement obligatoire dans un processus de création artistique (CA3). ► Ancrage des compétences construites au collège. ► Introduction progressive des 5 champs d'apprentissage.	► Approfondissement des compétences de seconde. ► Différenciation des conditions d'enseignement. ► Projets individuels et collectifs. ► Accès progressif à l'autonomie dans les choix de pratique.	► Enrichissement vers les attendus de fin de lycée. ► Atteinte des AFL dans chacun des 5 champs d'apprentissage. ► Évaluation par situations révélant les AFL. ► Outils de suivi des acquis utiles pour l'orientation vers l'enseignement supérieur. ► 3 séquences d'enseignement annuelles = repère de temps d'apprentissage suffisant.

USAGES DU NUMÉRIQUE EN EPS	INCLUSION & ÉLÈVES À BESOINS PARTICULIERS
► Vidéo : visualiser les prestations, identifier les écarts entre projet et réalisation. ► Appareils connectés (cardio-fréquencemètre, GPS, montres...) pour définir un projet de performance. ► Respect du droit à l'image et de la protection des données personnelles.	► Traitement didactique spécifique adapté aux élèves inaptes partiels ou en situation de handicap. ► Aménagements dans la classe comme solution prioritaire. ► Dispositifs adaptés : obésité, manque de confiance, recherche d'excellence sportive. ► Enseignement massé (stage ≥ 20h) possible selon les APSA et conditions matérielles.

ENSEIGNEMENT OPTIONNEL D'EPS — ORGANISATION ET AFL SPÉCIFIQUES

L'enseignement optionnel d'EPS prolonge l'enseignement commun sur les trois années du lycée. Il permet d'approfondir et/ou de découvrir 3 à 6 APSA relevant de plusieurs champs d'apprentissage. Les AFL communs sont identiques à ceux de l'enseignement commun, complétés par des AFL spécifiques à chaque année.

SECONDE	PREMIÈRE	TERMINALE
PRATIQUE	PRATIQUE	PRATIQUE

SYNTHÈSE

Programmes d'Éducation Physique et Sportive
Lycée général et technologique — Enseignement commun & Enseignement optionnel

SECONDE	PREMIÈRE	TERMINALE
► ≥ 2 APSA relevant de ≥ 2 champs d'apprentissage différents. ÉTUDE THÉMATIQUE ► Réflexion sur l'un des thèmes d'étude proposés par les enseignants. ► Production : écrit, présentation, portfolio ou animation d'une situation d'enseignement. AFL SPÉCIFIQUE «Connaître, mettre en œuvre et analyser les liens entre un thème et une ou des APSA.»	► ≥ 2 APSA relevant de ≥ 2 champs d'apprentissage différents. PROJET COLLECTIF ► Conduite d'un projet collectif en relation avec un ou des thèmes d'étude (binôme, groupe ou classe). ► Exemples : raid nature, spectacle, action caritative ou humanitaire. ► L'association sportive est un lieu privilégié pour concrétiser ce projet. AFL SPÉCIFIQUE «Élaborer, mettre en œuvre et réguler un projet collectif relatif aux activités physiques, sportives, artistiques.»	► ≥ 2 APSA relevant de ≥ 2 champs d'apprentissage différents. DOSSIER D'ÉTUDE + SOUTENANCE ORALE ► Étude finalisée croisant un thème de la liste et des APSA, avec analyse problématisée. ► Appui obligatoire sur ≥ 1 science et/ou technologie (physiologie, biomécanique, numérique...). ► Soutenance orale devant 2 enseignants d'EPS — préparation à l'oral terminal du bac. ► Évaluation en contrôle continu (notes de 1re et terminale pour le livret scolaire). AFL SPÉCIFIQUE «Élaborer, mettre en œuvre, seul ou en groupe, une étude liant les sciences et/ou les technologies avec une ou des APSA et soutenir son dossier devant un jury.»

13 THÈMES D'ÉTUDE PROPOSÉS POUR L'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

APSA & Mondialisation	APSA & Spécificités locales	APSA & Cultures corporelles	APSA & Égalité femmes-hommes	APSA & Santé	APSA & Prévention/protection des risques	APSA & Développement durable	APSA & Communication	APSA & Intervention pédagogique	APSA & Spectacle	APSA & Inclusion	APSA & Environnement	APSA & Métiers du sport
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------	--	------------------------------	----------------------	---------------------------------	------------------	------------------	----------------------	-------------------------

Source : Bulletins officiels — Annexes 1 & 2 du programme EPS du lycée général et technologique — Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports