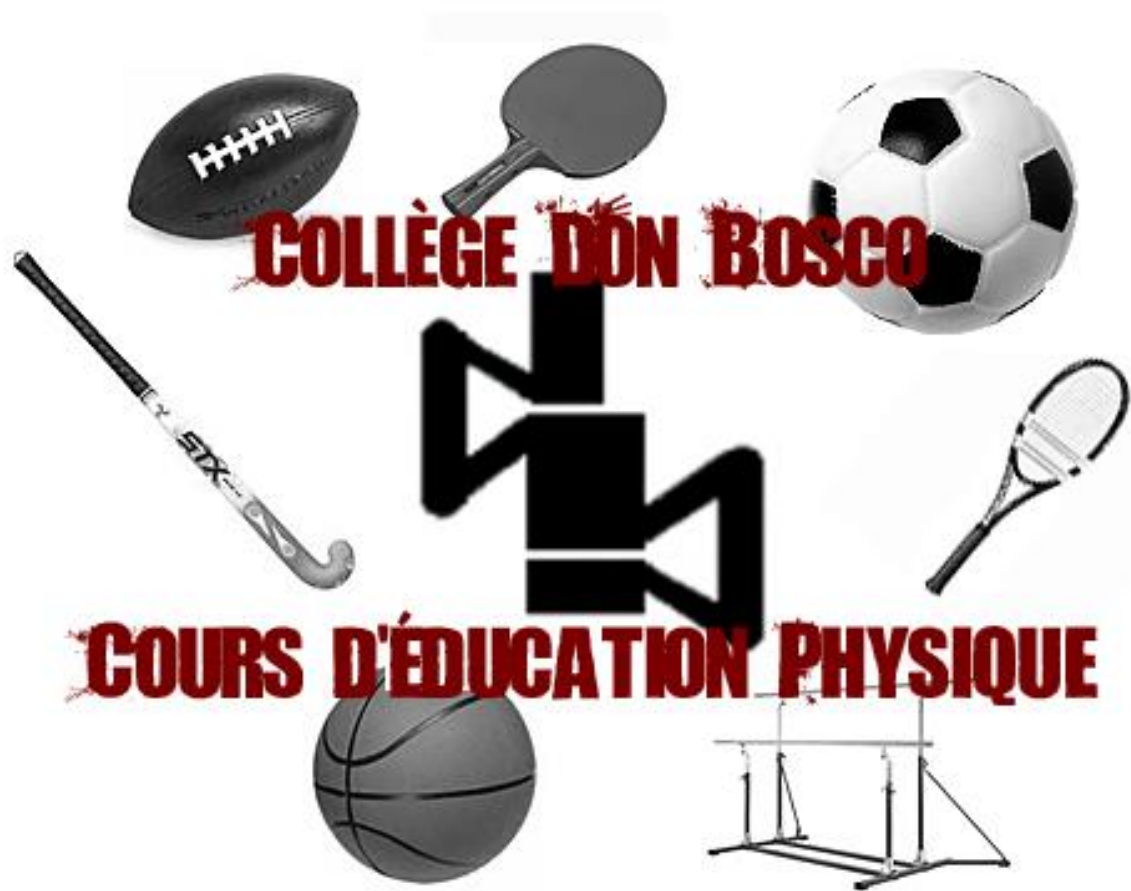


Collège Don Bosco
270 Chaussée de Stockel
1200 Bruxelles



Réalisé par Viviane Falise, Julie Miesse,
Julien Debecker, Jean-François Porta, Gilles Vanorlé.

Table des matières.

1	Parcours d'apprentissage.....	3
1.1	<i>Introduction</i>	3
1.2	<i>Règlement propre au cours d'éducation Physique</i>	4
	1) Tenue sportive.....	4
	2) Comportement de l'élève.....	4
	3) Locaux destinés au cours d'éducation physique et dispositions mises en place.....	4
	4) Gestion des élèves ne participant pas au cours d'éducation physique.....	5
1.3	<i>Plan des activités selon les axes éducatifs</i>	6
1.4	<i>Compétences et critères de réussite</i>	9
2	Dispositif d'évaluation	13
2.1	<i>Introduction</i>	13
2.2	<i>Indicateurs d'évaluation pour les activités masculines.</i>	14
2.3	<i>Indicateurs d'évaluation pour les activités féminines.</i>	15
2.4	<i>Le test Eurofit</i>	16

Répertoire des tableaux

Tableau 1 : Gestion des élèves ne participant pas au cours d'éducation physique.

Tableau 2 : Programme des activités lors des 6 années scolaires au Collège.

Tableau 3 : Compétences à maîtriser à la fin du 1^{er} degré.

Tableau 4 : Compétences et critères de réussite pour le 1^{er} degré.

Tableau 5 : Compétences à maîtriser à la fin de la 6^{ème} année.

Tableau 6 : Compétences et critères de réussite à la fin de la 6^{ème} année.

1 Parcours d'apprentissage

1.1 Introduction

La conception du cours d'éducation physique a évolué ces dernières années. Ce document a pour objectif d'expliquer aux élèves et aux parents le parcours d'apprentissage et le dispositif d'évaluation mis en place. Le bureau pédagogique d'éducation physique vous présente donc sa vision du cours au sein du Collège Don Bosco tout en tenant compte des modifications récentes au niveau des programmes scolaires.

Avant tout, nous voulons clarifier les bases relatives au cours d'éducation physique.

Pour ce faire, un règlement spécifique au cours d'éducation physique a été élaboré et est à respecter par tous. Nous y expliquons notamment le matériel sportif obligatoire, le comportement que nous attendons de la part de l'élève envers le groupe et envers les infrastructures sportives, ainsi que notre gestion des élèves ne participant pas au cours.

Ensuite, afin de proposer aux élèves une continuité dans leurs apprentissages tout en leur donnant la possibilité de découvrir d'autres disciplines, nous avons établi un plan des activités par année scolaire.

Enfin, nous expliquons aussi les compétences qui seront évaluées lors de l'apprentissage de ces différentes disciplines et les critères de réussite se rapportant à ces compétences.

1.2 Règlement propre au cours d'éducation Physique

1) Tenue sportive.

La tenue correcte et complète est exigée pour le cours d'éducation physique.

- 1.1 Le tee-shirt de l'école : aucun autre tee-shirt ne sera autorisé.
- 1.2 Un short, un collant ou un pantalon de training de couleur foncée. Ce dernier sera sans poche appliquée, sans tirette, avec élastique ou cordon à la taille et il ne « nettoiera pas le sol ! ».
- 1.3 Des chaussettes (pas de bas nylon) et des chaussures de sport réservées au cours d'EP.
- 1.4 Les cheveux mi-longs et longs seront attachés.
- 1.5 Par souci d'hygiène et de sécurité, de la 1^{ère} à la 6^{ème} année, les bijoux et les montres, les MP3 et les GSM seront laissés dans le vestiaire.
- 1.6 Quant aux piercings, on évitera ceux au visage. Le cas échéant, les mesures à prendre seront laissées à l'appréciation du professeur et/ou de la direction en vertu des mesures liées à la sécurité.

Si un des points n'est pas respecté, la situation de l'élève sera examinée en vertu des règles reprises dans le tableau n°1.

2) Comportement de l'élève.

- 2.1 L'élève ne mangera pas et ne boira pas pendant le cours d'éducation physique.
- 2.2 Le chewing-gum est strictement interdit.
- 2.3 L'élève adoptera un comportement positif, participatif et fair-play afin d'acquérir un esprit sportif et afin que le cours se déroule dans la joie et la bonne humeur.
- 2.4 En aucun cas, le hall de sport et le gymnase ne sont accessibles en chaussures de ville.
- 2.5 Pour se rendre dans la salle de gym ou de sport, les élèves ne quitteront pas le vestiaire sans leur professeur.
- 2.6 Dans les gymnases, les élèves s'assoieront sur les bancs en attendant le début de la leçon.
- 2.7 Dans le hall de sport, les élèves se regrouperont à l'entrée de la salle en attendant le début de la leçon.
- 2.8 Que ce soit dans le gymnase ou dans le hall de sport, le passage d'une salle à l'autre se fait uniquement accompagné du professeur attiré et sans perturber le cours de l'autre professeur si la leçon de celui-ci est déjà commencée.
- 2.9 Dans le hall de sport, le passage d'une salle à l'autre est interdit par le rideau ! Les élèves font le « grand » tour et passent par la réserve à matériel.

3) Locaux destinés au cours d'éducation physique et dispositions mises en place.

- 3.1 Tous les élèves, y compris ceux pour lesquels des dispositions particulières peuvent être prises, attendent impérativement, avant chaque cours, leur professeur d'éducation physique sous le préau du bâtiment « A ».
- 3.2 Il est strictement interdit de se rendre dans les salles de gym et de sport sans le professeur. Au début des cours, les élèves descendent au lieu de rendez-vous le plus rapidement possible.
- 3.3 Après le cours d'éducation physique, il y a lieu de quitter les vestiaires au plus vite afin d'aller en récréation ou au cours suivant.
- 3.4 Les installations sportives (couloirs, vestiaires, sanitaires, salle de gymnastique et hall de sports) ne sont accessibles que durant les heures de cours d'éducation physique pendant lesquelles l'élève a cours.
- 3.5 Les toilettes du hall de sport ne sont donc pas accessibles pendant les temps de récréation.

4) Gestion des élèves ne participant pas au cours d'éducation physique.

Ces absences peuvent être classées en cinq catégories :

- 4.1 L'oubli de tenue.
- 4.2 La non participation ponctuelle.
- 4.3 L'exemption de courte durée (maximum 2 semaines).
- 4.4 L'exemption de longue durée (plus de 2 semaines).
- 4.5 L'exemption d'année.

Tout élève doit impérativement se présenter chez son professeur d'éducation physique avant de prendre quelque initiative que ce soit !

<i>Avant chaque cours, même en cas de dispense, l'élève se présente au lieu de rendez-vous fixé par son professeur d'éducation physique. Il se munit de son journal de classe et de son matériel scolaire.</i>		
OUBLI DE SON MATERIEL	L'élève n'a pas sa tenue complète.	L'élève reste avec le groupe et effectue un travail à remettre en fin d'heure.
LA NON PARTICIPATION PONCTUELLE	L'élève a un mot d'excuse.	L'élève est envoyé à l'étude OU accompagne son groupe (en fonction des possibilités laissées au professeur).
L'EXEMPTION DE COURTE DUREE (moins de deux semaines)	L'élève a un certificat médical. A partir de la troisième heure d'absence, un certificat médical est obligatoire.	L'élève est envoyé à l'étude avec un travail qui sera coté. Si l'exemption ne permet pas une évaluation suffisante de l'élève, la cote du travail complètera la cote pratique.
L'EXEMPTION DE LONGUE DUREE (plus de deux semaines)	L'élève a un certificat médical. Ces certificats ont une durée maximale de trois mois.	L'élève est envoyé à l'étude avec un travail. La cote de ce travail remplacera la cote du cours pratique.
L'EXEMPTION D'ANNEE	Cas exceptionnels.	Les dispositions seront prises et communiquées à l'élève et au professeur par la direction.
Tout élève de la première à la quatrième année accompagne son professeur en cinquième, sixième et neuvième heure de cours.		
Dans les cas d'exemption de longue durée ou d'année, il n'est en aucun cas autorisé à l'élève de rester ou de rentrer chez lui pendant les heures de cours ! Seules des dispositions particulières peuvent être envisagées en accord avec le professeur tout d'abord et la direction ensuite.		

Tableau 1 : Gestion des élèves ne participant pas au cours d'éducation physique.

1.3 Plan des activités selon les axes éducatifs

Pour mobiliser et développer un certain nombre de fonctions, il faut les activer dans des contextes qui ont du sens pour les élèves, qui rencontrent leurs besoins ou qui constituent des buts pertinents. Dans cette perspective, nous orientons les activités du cours selon quatre axes principaux.

- **Education à la santé**
 - Amélioration de la condition physique.
 - Entretien régulier des qualités physiques de base comme la souplesse, la vélocité et l'endurance.
 - Il y a lieu aussi d'aider les jeunes à gérer sainement le stress présent dans leur vie.
- **Education à l'expression**
 - L'élève devrait y expérimenter toutes les richesses de la communication non verbale pour lui permettre d'agir sur les paramètres du mouvement expressif : le temps, l'espace et l'énergie. La qualité expressive du mouvement est issue d'une combinaison de ces trois composants.
- **Education à la sécurité**
 - Préserver l'intégrité physique de l'individu et aider à préserver celle des autres à travers le développement de la motricité de base en rapport avec les mouvements fondamentaux (courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre, s'arrêter, s'appuyer, se réceptionner, tourner, tirer, pousser, manipuler, lancer, porter...).
- **Education sportive**
 - Les activités sportives doivent être considérées avant tout comme des moyens de développement des fonctions de la motricité et d'apprentissage de relations riches et constructives avec son entourage.

Idéalement au cours de chaque degré, chaque élève doit avoir pu évaluer ses possibilités, réaliser des apprentissages nouveaux et recevoir des informations nouvelles dans chacun des axes.

Afin de respecter au mieux ce système, le bureau pédagogique d'éducation physique propose des activités qui seront obligatoirement abordées pendant l'ensemble des années au collège Don Bosco, et ce pour chaque année d'étude (cf tableau n°2).

Lorsqu'une activité est abordée pour la première fois, il s'agit d'une initiation. Par contre, lorsqu'une activité est pratiquée plusieurs fois au cours du parcours scolaire, on parlera plus de perfectionnement de la discipline.

année	Axe santé		Axe sécurité		Axe expression		Axe sportif	
	garçon	fille	garçon	fille	garçon	fille	garçon	fille
1 ^{ère}	Endurance (SC1, SC7) Préparation physique (SC2, SC8, SC9, SC11)	Endurance (SC1, SC7) Préparation Physique (SC2, SC8, SC9, SC11)	Audace et sécurité (SC2, SC3, SC4, SC10)	Acrogym (SC2, SC3, SC6, SC10) Audace (SC2, SC3, SC4, SC10)	Improvisation (SC6, SC14)	Danse (SC2, SC3, SC6, SC13)	Basket (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14) Gymnastique (SC2, SC3, SC4) Unihoc (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14)	Volley-ball (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14) Gymnastique (SC2, SC3, SC4) Unihoc (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14)
2 ^{ème}	Endurance (SC1, SC7) Préparation physique (SC2, SC8, SC9, SC10, SC11)	Endurance (SC1, SC7) Préparation physique (SC2, SC8, SC9, SC10, SC11)	Acrogym (SC2, SC3, SC6, SC10)	Audace (SC2, SC3, SC4, SC10)	Auto-défense (SC4, SC14)	Danse (SC2, SC3, SC6, SC13) Improvisation (SC6, SC14)	Gymnastique (SC2, SC3, SC4) Handball (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14) Volley (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14)	Gymnastique (SC2, SC3, SC4) Badminton (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14) Basket-ball (SC1, SC5, SC12, SC13, SC14)
3 ^{ème}	Endurance (CT9, CT2) Préparation physique (CT11, CT13) Musculature (CT12)	Endurance (CT9, CT2) Préparation physique (CT11, CT13) Musculature (Swissball) (CT3, CT5)	Audace et Parkour (CT1, CT5)	Acrogym (CT3, CT7, CT8, CT23)	Gymnastique (séries) (CT4)	Gymnastique (séries) (CT4) Improvisation (CT7, CT8)	Basket (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19) Unihoc et hockey (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19)	Volley-ball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19) Handball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19)
4 ^{ème}	Endurance (CT9, CT2) Musculature (CT12, CT13) Souplesse (CT10)	Endurance (CT9, CT2) Musculature (CT12, CT13) Souplesse (CT10)	Auto-défense (CT23)	Parkour (CT1, CT4, CT5, CT11, CT23)	Improvisation (CT7, CT8)	Danse (CT7, CT8)	Gymnastique (CT1) Handball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT21, CT22) Volley (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT21, CT22)	Gymnastique (CT1) Basket-ball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22) Volley-ball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22)

5 ^{ème}	Endurance (CT9, CT2) Musculature (CT12, CT13) Souplesse (CT10)	Endurance (CT9, CT2) Musculature (CT12, CT13) Souplesse (CT10)	Acrogym (CT3, CT23)	Acrogym (CT3,CT7, CT8,CT23)	Gymnastique (séries) (CT4)	Gymnastique (CT1)	Basket (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22) Hockey (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22)	Handball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22) Badminton (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22)
6 ^{ème}	Endurance (CT9, CT2) Musculature (CT12, CT13) Souplesse (CT10)	Endurance (CT9, CT2) Musculature (CT12, CT13) Souplesse (CT10)	Parkour (CT1, CT4, CT5, CT11, CT23)	Acrogym (CT3,CT7, CT8,CT23)	Acrogym (CT3, CT7, CT8)	Gymnastique (séries)(CT4)	Handball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22) Volley (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22)	Badminton (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22) Volley-ball (CT6, CT14, CT15, CT16, CT17, CT18, CT19, CT20, CT21, CT22)

Tableau 2 : Programme des activités lors des 6 années scolaires au Collège.

En plus de ces activités dites obligatoires, les professeurs s'engagent à proposer des activités « découvertes » comme :

- l'athlétisme,
- le badminton,
- le base-ball,
- la crosse canadienne,
- le football américain,
- l'indiaa,
- le mini-football,
- le net-ball,
- le rugby,
- le tchouck-ball,
- le tennis de table,
- l'ultimate.

1.4 Compétences et critères de réussite

En éducation physique, les compétences sont organisées en trois champs disciplinaires principaux :

- *Les habiletés gestuelles et motrices*, où sont explicités les apprentissages moteurs spécifiques aux activités du cours.
- *La condition physique* qui indique les progrès à réaliser dans le domaine des facteurs d'exécution (endurance, souplesse, force, vitesse, puissance aérobie).
- *La coopération socio-motrice* définissant les compétences relationnelles à développer à travers les activités physiques et sportives.

Toutes les compétences du référentiel doivent être sollicitées, le référentiel étant basé sur différents axes (voir point 1.3.).

Chaque compétence sera évaluée dans une ou plusieurs activités et évaluée par des critères de réussite spécifiés aux élèves avant d'aborder la discipline. Les indicateurs permettent d'évaluer les critères de réussite (voir point 2.1 et 2.2.).

Les tableaux n°3 et n°5 présentent les compétences à maîtriser respectivement à la fin du 1er degré (compétences socles) et à la fin de la 6ème année (compétences terminales).

Les tableaux n°4 et n°6 présentent les critères de réussite qui montrent l'acquisition de ces compétences, respectivement à la fin du 1er degré et à la fin de la 6ème année.

Socle de compétence : premier degré		
<i>Habiletés gestuelles</i>	<i>Condition physique</i>	<i>Coopération socio-motrice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (SC1). 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne (SC7). 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre (SC12).
<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner ses mouvements (SC2). 	<ul style="list-style-type: none"> • Souplesse : étirer les muscles des grandes articulations (SC8). 	<ul style="list-style-type: none"> • Agir collectivement dans une réalisation commune (SC13).
<ul style="list-style-type: none"> • Se repérer dans l'espace (SC3). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse (SC9). 	<ul style="list-style-type: none"> • Agir avec fair-play dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (SC14).
<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels (SC4). 	<ul style="list-style-type: none"> • Force : déplacer des charges adaptées (SC10). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Adapter ses mouvements à une action en fonction : de sa morphologie, des buts poursuivis, des caractéristiques physiques (SC5). 	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance : exécuter des mouvements explosifs (SC11). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Exprimer des émotions à l'aide de son corps (SC6). 		

Tableau 3 : Compétences à maîtriser à la fin du 1^{er} degré.

Compétences	Critères
SC1	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser des mouvements de façon isolée. • Enchaîner au moins deux de ces mouvements. • Enchaîner des mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise.
SC2	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter ses mouvements à la manipulation d'objets et de personnes. • Affiner ses mouvements et les intégrer dans des situations élaborées. • Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées. • Utiliser des techniques d'aides et de protection.
SC3	<ul style="list-style-type: none"> • Percevoir globalement l'espace et ses limites, y évoluer. • Se situer, s'orienter et se déplacer dans un espace connu. • Se situer, s'orienter et se déplacer dans un espace nouveau.
SC4	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrer son corps dans les fonctions de locomotion et dans des milieux différents. • Acquérir des techniques d'équilibre dans des situations plus élaborées. • Utiliser des techniques d'équilibre dans des situations codifiées.
SC5	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster un mouvement dans une situation élaborée. • Exprimer par le geste des structures rythmiques de plus en plus complexes, seul ou en partenariat. • Modifier son rythme dans une recherche de performance et en fonction de variations extérieures.
SC6	<ul style="list-style-type: none"> • Imiter une attitude expressive simple. • Exprimer une émotion par des gestes et des mouvements. • Agir sur les paramètres du mouvement expressif : temps, espace, énergie.
SC7	<ul style="list-style-type: none"> • Test Euro Fit. (voir point 2.3.)
SC8	
SC9	
SC10	
SC11	

SC12	<ul style="list-style-type: none"> • reconnaître le but à atteindre. • identifier les différents rôles à assumer dans une action collective en fonction du but à atteindre. • Adapter son comportement aux règles. • Assumer différents rôles dans une action collective.
SC13	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter ses mouvements en fonction des partenaires et adversaires. • Respecter ses partenaires. • Utiliser les moyens techniques acquis pour participer à une action collective. • Valoriser et respecter ses partenaires.
SC14	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser et respecter ses partenaires.

Tableau 4 : Compétences et critères de réussite pour le 1^{er} degré.

Compétences terminales : deuxième et troisième degré		
Habiletés gestuelles	Condition physique	Coopération socio-motrice
<ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa vitesse d'exécution aux nécessités du mouvement et à la durée de l'action (CT1). 	<ul style="list-style-type: none"> • Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne (=endurance) (CT9). 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser et respecter ses partenaires (CT14).
<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la régularité d'une allure et d'un mouvement (CT2). 	<ul style="list-style-type: none"> • Etirer les muscles des grandes articulations (CT10). 	<ul style="list-style-type: none"> • Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et y réagir de manière interactive (CT15).
<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une position (CT3). 	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des mouvements et des déplacements à grande vitesse (CT11). 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter les faiblesses éventuelles de ses partenaires et s'adapter à la situation collective (CT16).
<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner plusieurs actions successives et/ou simultanées de façon à produire un mouvement fluide, voire harmonieux (CT4). 	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever des charges adaptées (CT12). 	<ul style="list-style-type: none"> • Capter efficacement les signaux émis par les adversaires et y réagir de manière interactive (CT17).
<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter un mouvement en respectant le code d'exécution, en respectant des préceptes ergonomiques et des règles de sécurité (CT5). 	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des mouvements explosifs (CT13). 	<ul style="list-style-type: none"> • Agir avec fair-play et dans le respect de soi et de l'adversaire (CT18).
<ul style="list-style-type: none"> • Adapter une technique de base, un mouvement en fonction de sa morphologie et du but poursuivi (CT6). 		<ul style="list-style-type: none"> • Agir en équipe dans un but fixé (CT19).

• Communiquer ses émotions (CT7).		• Assumer des rôles différents dans une équipe (CT20).
• Gérer l'expression corporelle de ses émotions (CT8).		• Accepter de perdre, savoir gagner (CT21).
		• Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe (CT22).
		• Respecter des règles de sécurité (CT23).

Tableau 5 : Compétences à maîtriser à la fin de la 6^{ème} année (compétences terminales).

Compétences	Critères
CT1 à CT8	<ul style="list-style-type: none"> En fonction des années, augmentation du nombre de productions : Acquisition Reproduction Utilisation.
CT9 à CT13	<ul style="list-style-type: none"> Avoir progressé en endurance et, en fonction des années, dans deux des quatre autres compétences.
CT14 à CT23	<ul style="list-style-type: none"> Application de diverses consignes en fonction des années.

Tableau 6 : Compétences et critères de réussite à la fin de la 6^{ème} année.

2 Dispositif d'évaluation

2.1 Introduction

Après avoir décrit ces aspects théoriques, nous développons le dispositif d'évaluation mis en place.

- Une évaluation certificative¹ des compétences est prévue en fin de 2^{ème} sur base des socles des compétences et en fin de la 6^{ème} sur base des compétences terminales (voir point 1.4.).
- Le référentiel des compétences terminales exige que chaque élève progresse en endurance et dans 2 autres compétences du champ de la condition physique, ainsi que dans une autre compétence de chaque champ.

Au-delà de ces certifications imposées, toutes les compétences seront abordées chaque année pour permettre une meilleure progression de l'élève. Le tableau n°2 (voir point 1.3.) permet d'observer quelles compétences seront analysées pour chaque discipline.

Les points inscrits dans le bulletin décrivent le travail qui est réalisé par l'élève vers l'acquisition des compétences. Nous noterons donc le travail journalier de l'élève ainsi que les observations faites lors d'un test final.

Comme évoqué précédemment, l'évaluation des compétences doit se faire dans des activités complexes. Pour donner des repères aux élèves, nous développons ci-dessous les indicateurs pour les activités masculines et féminines qui seront utilisés au fil des années scolaires.

Pour terminer, nous présentons plus en détails un de ces indicateurs, le test Eurofit. Celui-ci sera proposé chaque année pour permettre une évaluation approfondie de la progression en condition physique.

¹ La prise de responsabilité dans le travail collectif relève de ce qui doit être évalué dans les compétences socio-motrices. « Agir dans le respect de soi et de ses adversaires » est une compétence certificative, il n'est donc pas illégitime d'en tenir compte dans l'évaluation globale.

2.2 Indicateurs d'évaluation pour les activités masculines.

Activité	Année	Indicateurs
Endurance	1 à 6	Test Eurofit : progression
Préparation physique	1 à 3	Test Eurofit : progression
Musculation / souplesse	4 à 6	Test Eurofit : progression
Audace et sécurité	1	Franchissement d'obstacles
Audace et parkour	3	Enchaînement de 3 obstacles
Parkour	6	Parkour chronométré
Improvisation	1	Présentation et mimes
Improvisation	4	Langages et imagination
Auto-défense	2	Réactions face à l'adversaire
Auto-défense	4	Ripostes face à une attaque
Acro-gym	2	Modules simples
Acro-gym	5	Modules complexes
Acro-gym	6	Enchaînement et imagination de modules
Gymnastique	1	Travail au sol
Gymnastique	2	Travail au sol
Gymnastique	3	Séries au sol
Gymnastique	4	Travail aux agrès
Gymnastique	5	Série aux agrès
Basket	1	Passes, dribbles, lay-up
Basket	3	Tirs, démarquages et placements, opposition 3/3
Basket	5	Règlement, opposition 5/5
Uni-hoc	1	Passes, contrôles, shoot
Uni-hoc et hockey	3	Jeux en opposition 5/5 et maniement de balles en hockey
Hockey	5	Règlement, opposition 6/6
Volley-ball	2	Passes de contrôle, passes hautes, manchettes, services
Volley-ball	4	Opposition en 3/3, placements
Volley-ball	6	Règlement, opposition 6/6
Handball	2	Passes, tirs, déplacements
Handball	4	Opposition en 5/5, placements
Handball	6	Règlement, opposition en 7/7

2.3 Indicateurs d'évaluation pour les activités féminines.

Activité	Année	Indicateurs
Endurance	1 à 6	Test Eurofit : progression
Préparation physique	1 à 3	Test Eurofit : progression
Musculation / souplesse	3 à 6	Test Eurofit : progression
Souplesse	4 à 6	Test Eurofit : progression
Audace	1	Franchissement d'obstacles
Audace	2	Franchissement d'obstacles
Acrogym	1	Modules simples / Imagination d'enchaînement
Acrogym	3	Modules complexes / Imagination d'enchaînement
Acrogym	5	Enchaînement et imagination de modules
Acrogym	6	Enchaînement et imagination de modules
Parkour	4	Parkour chronométré
Danse	1	Imagination d'enchaînement
Danse	2	Imagination d'enchaînement
Danse	4	Imagination d'enchaînement
Improvisation	2	Présentation / Mimes
Improvisation	3	Langage verbal et non-verbal
Gymnastique	1	Travail au sol
Gymnastique	2	Travail au sol
Gymnastique	3	Série au sol
Gymnastique	4	Travail aux agrès
Gymnastique	5	Série aux agrès
Gymnastique	6	Série aux agrès et au sol
Volley-ball	1	Passes de contrôle, passes hautes, manchettes, services
Volley-ball	3	Opposition en 3/3, placement
Volley-ball	4	Opposition en 6/6, placement, règlement
Volley-ball	6	Opposition en 6/6, règlement
Unihoc	1	Passes contrôle, shoot
Badminton	2	Services, coup droit
Badminton	5	Opposition, coup droit, revers, règlement
Badminton	6	Opposition, règlement
Basket-ball	2	Passes, dribble
Handball	3	Passes, tirs
Handball	5	Placement, opposition, règlement

2.4 Le test Eurofit

Endurance

Les allures d'endurance se font en " aérobie ", c'est-à-dire que l'énergie utilisée par les muscles au cours de l'effort est essentiellement fournie par l'oxydation des sucres et des lipides disponibles. Dans ce cas, on respire vite mais on n'est pas essoufflé : l'effort peut durer longtemps car ce métabolisme est rentable au plan énergétique.

Quand l'essoufflement apparaît, l'oxygène n'arrive plus en quantité suffisante au niveau des muscles : l'énergie provient alors d'un autre métabolisme, " anaérobie ", beaucoup plus éprouvant. L'effort ne pourra pas durer longtemps.

Pour définir plus précisément l'endurance, et même la chiffrer, on peut donc se servir de la VO₂max, qui est le débit maximum possible d'oxygène consommé lors d'un effort (mesuré pour une personne donnée).

Cela fonctionne un peu comme pour une automobile. La consommation d'essence est variable en fonction de l'effort fourni par le moteur, mais la cylindrée de la voiture est une valeur fixe qui met un seuil à l'effort maximum qui pourra être fourni par le moteur.

L'endurance se situe en dessous de ce seuil et se définit comme la capacité à maintenir dans le temps une partie de cet effort maximum " aérobie ". Par ailleurs, ce seuil aérobie peut être amélioré par l'entraînement.

Comment évaluer l'endurance :

- Test de Léger (test du bip)

Course navette sur une distance de 20 mètres à une allure progressivement accélérée par palier d'une minute. En utilisant une table, on peut en fonction de l'âge de l'élève, relever la vitesse correspondante au dernier palier et la VO₂ max correspondante.

- Test de Cooper (12 minutes)

Course de 12 minutes ayant pour but de parcourir la plus grande distance possible.

Vélocité

Il s'agit de la qualité qui te permet de faire des déplacements à une allure plus ou moins rapide. Chacun part avec un niveau initial différent mais il peut être amélioré facilement en renforçant les muscles sollicités. La vélocité est un facteur important et déterminant pour toute une série d'activités comme l'athlétisme, les sports collectifs, ...

Comment évaluer la vélocité :

- Test navette 10 x 5 mètres

Course à vitesse maximale en faisant des allers-retours entre deux lignes distantes de cinq mètres. Le but est de faire cinq allers-retours le plus vite possible en mettant chaque fois les deux pieds au delà de la ligne.

Force

La force est la qualité physique qui permet d'améliorer l'efficacité et le rendement des mouvements mais aussi d'assurer la stabilité du corps dans des actions puissantes ou de grande amplitude.

Comment évaluer la force :

- Suspension à la barre

Maintenir le plus longtemps possible la position en suspension à la barre fixe, bras fléchis, le regard au-dessus de la barre.

- Abdominaux

A partir de la position couché dorsal, genoux fléchis, pieds libres, mains croisées sur la poitrine, effectuer en 30 secondes le plus de redressements à la position assise, coudes en contact avec les genoux.

Force explosive

Il s'agit de la qualité physique qui te permet de faire des mouvements explosifs à vitesse maximale en utilisant la force maximale. Cette fonction se caractérise essentiellement dans tous les sauts et lancers propres à une majorité de sports.

Comment évaluer la force explosive :

- Saut en longueur sans élan.

Effectuer un saut en longueur sans prise d'élan avec réception pieds joints sans perte d'équilibre. La mesure est prise à partir de la position de la pointe des pieds avant le saut et de la position des talons après le saut.

Souplesse

La souplesse est la qualité physique qui permet d'effectuer des mouvements corporels avec la plus grande amplitude et aisance possible sous l'influence d'une force externe ou non. Elle peut s'améliorer et se conserver en faisant régulièrement des exercices d'étirements.

Comment évaluer la souplesse :

- Flexion avant du tronc

En position assise et en maintenant les jambes tendues, fléchir le tronc en avant pour pousser le plus loin possible une règle sur un caisson gradué dont la tablette supérieure déborde de 15 cm la face antérieure.

Le test Eurofit reprend toutes ces épreuves.

Il sera le fil conducteur des élèves pour l'apprentissage des compétences relatives à la condition physique.

TEST EUROFIT

Nom :

Prénom :

		1ère	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème
Endurance	Test de léger						
	Test de Cooper						
Vélocité	10 x 5m						
Force	Suspension						
	Abdominaux						
Force explosive	Saut sans élan						
Souplesse	Flexion avant						