

**PROJET
PEDAGOGIQUE
D'E.P.S.
DU
COLLEGE
DU
WESTHOEK**

I- CARACTERISTIQUES GENERALES (les élèves, l'établissement, l'EPS)

1- CARACTERISTIQUES DES ELEVES :

- a) D'où viennent-ils?
- b) Le milieu socio - professionnel :
- c) la motivation des élèves :
- d) l'environnement associatif :

2- CARACTERISTIQUES DE L'ETABLISSEMENT :

- a) L'environnement :
- b) L'équipe administrative et pédagogique :
- c) Le nombre d'élèves :
- d) Niveau scolaire :
- e) Liaison entre le projet d'établissement et le projet EPS:

3- CARACTERISTIQUES DE L'EPS AU SEIN DE L'ETABLISSEMENT :

- a) Les installations :
- b) Les horaires :
- c) Les enseignants :

II- LES OBJECTIFS POURSUIVIS

1- FINALITES :

2- OBJECTIFS GENERAUX :

- a) Dans le cadre des relations que l'individu entretient avec le monde physique

b) Dans le cadre des relations de coopération, de confrontation et de communication avec autrui

c) Dans le cadre du développement de la connaissance de soi

3- OBJECTIFS POURSUIVIS AU COLLEGE :

a) au niveau de l'activité motrice:

b) au niveau des conduites d'acquisitions :

c) au niveau des conduites de réalisation et d'expression :

III- LES MOYENS: LES APSA

1- ANALYSE DES CLASSES D'ACTIVITES :

a) Le classement des activités en groupements d'APSA:

b) Le classement des activités en fonction des ressources mobilisées:

2- CHOIX DES ACTIVITES :

3- CHOIX PEDAGOGIQUES :

4- qu'est ce qu 'un élève de 3^{ème} « physiquement éduqué » ?

5- FORMES DE PRATIQUE

IV- LA PROGRAMMATION DES APSA

V- LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT:

(les compétences spécifiques, propres aux groupes, générales)

a) les compétences et connaissances générales :

b) les compétences propres aux groupes d'activités :

c) les compétences spécifiques :

VI- L'EVALUATION

INTRODUCTION

Ce projet pédagogique, né de la réflexion de l'équipe d'enseignants d'EPS de l'établissement, est un document évolutif, susceptible de modifications et d'ajustements. Le considérer comme définitif serait nier le rôle même d'un projet en tant qu'outil de travail sans cesse perfectible et adaptable à des affinements ultérieurs.

La fonction du projet est de favoriser les conditions d'une continuité dans l'enseignement de l'EPS au sein de l'établissement afin d'augmenter les chances de réussite pour le maximum d'élèves.

Ainsi, mettre à jour les caractéristiques des élèves de l'établissement et de l'EPS au sein de celui-ci, va permettre d'envisager un certain nombre d'objectifs à atteindre et de définir les moyens pour les atteindre : **une programmation articulée de contenus d'enseignement de la 6^{ème} à la 3^{ème} permettant à nos élèves de bénéficier d'une formation complète et équilibrée sur le plan de la motricité.**

Comme le définit Malglaive, le projet est «un ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser ». Nous nous attacherons ici à défendre sa définition.

I- CARACTERISTIQUES GENERALES (les élèves, l'établissement, l'EPS)

1- CARACTERISTIQUES DES ELEVES :

a) D'où viennent-ils?

Les élèves du collège viennent en majorité du quartier Hoche de la commune de Coudekerque-Branche. Quelques-uns viennent des quartiers résidentiels qui entourent le collège. Enfin d'autres arrivent de Tétéghem et de Dunkerque. Nous pourrions qualifier ce milieu de péri-urbain.

b) Le milieu socio-professionnel :

Le collège se situe au 62^{ème} rang de l'enquête sociale des 206 collèges du département du Nord et au 87^{ème} rang des collèges de l'Académie de Lille (le 1^{er} étant le plus mal classé). Il vient d'être intégré en Réseau d'Education Prioritaire au 1^{er} Janvier 99 débouchant sur l'élaboration d'un Contrat de Réussite. A la rentrée 2000, 109 élèves sur 186 sont boursiers nationaux.

c) la motivation des élèves :

Nous pourrions définir deux catégories d'élèves :

→ ceux qui n'envisagent pas leur avenir, vivant au jour le jour, rejetant le système scolaire et se trouvant par là même en échec.

→ ceux qui sont motivés par leurs résultats scolaires et envisagent leur avenir.

Il nous semble également évident de préciser que le suivi et l'éducation réalisés par les parents jouent une part certaine dans l'ambition et la motivation de leurs enfants.

d) l'environnement associatif :

La commune de Coudekerque-Branche permet la pratique de nombreuses activités au travers des associations sportives civiles et également pendant les vacances scolaires.

Elle a mis en place un Conseil des Jeunes.

De plus, le quartier d'où sont originaires les élèves possède un Centre Social proposant des activités de loisirs et de soutien scolaire en dehors du temps scolaire.

2- CARACTERISTIQUES DE L'ETABLISSEMENT :

a) L'environnement :

Situé à proximité de la rocade, dans un quartier résidentiel, séparé du quartier de la rue Hoche, l'établissement a été construit dans un cadre agréable vers les années 1970. Les bâtiments sont en bon état, bien entretenus tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, la verdure agrémentant un tout très accueillant, et permettent la scolarisation d'élèves handicapés.

b) L'équipe administrative et pédagogique :

L'équipe administrative se compose de:

- une Principale
- un Principal Adjoint
- une gestionnaire
- deux secrétaires
- 3 MI-SE
- 3 aides éducateurs
- 3 CES
- 4 personnels ATOS

soit 18 personnes.

De plus, le collège accueille le CAPEN (formation initiale et continue des adultes).

Il y a 23 enseignants dont 12 femmes et une documentaliste.

Enfin, les élèves sont suivis par:

- un médecin scolaire
- une assistante sociale
- une conseillère d'orientation

qui assurent des permanences hebdomadaires.

De plus, un Comité d'Environnement Social a été créé en 1994. Il se nomme Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté depuis la rentrée 98 et poursuit les actions de :

- « modes de vie » et « la citoyenneté : une cité à construire »

c) Le nombre d'élèves :

Il y a **186 élèves** (260 en 96 / 97 ; 260 en 97 / 98; 227 en 98 / 99 ; 202 en 99 / 2000) dont 96 filles et 12 élèves handicapés.

Les sections au collège sont les suivantes:

	6ème	5ème	4ème	3ème	3 I	TOTAL
sections	2	2	2	2	1	9

élèves	40	47	46	41	12	186 =
garçons + filles	19 + 21	25 + 22	20 + 26	18 + 23	8 + 4	90 + 96
dont intégrés	1		4	2		dont 7
dont adaptés	1	3	1			dont 5

d) Niveau scolaire :

Voici deux tableaux précisant la réussite scolaire des élèves:

- pourcentage de doublement et orientation 99/2000:

	6ème	5ème	4ème	3ème	3 I	TOTAL
doublement	5.6 %	4.1 %	10.2 %	5.1 %	0 %	5 %
Variation avec 99	- 3.3 %	+ 2.1 %	+ 7.3 %	+ 0,1 %		+ 0.3 %
orientation	94.4 % en 5ème	93.9 % en 4è Générale 2 % en 4è Technologie	79.6 % en 3ème 10.2 % en 3I	43,6% en 2de générale 51,3% en BEP	83,3% en CAP	

- évaluation 6ème:

SYNTHESE		SCORE MOYEN GLOBAL
FRANCAIS	Compréhension Outils de la langue Production de texte	27.8 / 35 soit 79.4 %
		16.3 / 32 soit 51 %
		14.4 / 20 soit 71.8 %
		58.5 / 87 soit 67.2 %
MATHEMATIQUES	Numération Techniques opératoires Problèmes numériques Travaux géométriques Traitement de l'information Décimaux Calcul mental	10 / 14 soit 71.6 %
		21.5 / 30 soit 71.5 %
		4.3 / 10 soit 43 %
		9.7 / 16 soit 60.5 %
		7.9 / 16 soit 49.4 %
		11.6 / 18 soit 64.3 %
		12.4 / 18 soit 68.8 %
		53.4 / 86 soit 62 %

- taux de réussite au brevet des collèges 2000:

	ETABLISSEMENT	DISTRICT	DEPARTEMENT
% de reçus	55.88%	73.82%	72.98%
moyenne globale ponctuelle	7.37	8.94	8.84
moyenne globale continue	10.95	12.03	11.92
moyenne EPS	12.44	12.71	12.83

e) Liaison entre le projet d'établissement et le projet EPS:

Thème: **Elève acteur**

Objectifs:

- amener le maximum d'élèves en seconde.
- augmenter le taux de réussite au brevet des collèges.
- mieux réussir son orientation.
- privilégier le collège comme lieu de vie.
- motiver et rendre autonomes les élèves.
- s'ouvrir sur le monde extérieur.

Moyens:

- aide méthodologique.
- aide aux collégiens.
- orientation.
- parcours diversifiés.
- l'association sportive et les clubs.
- PAE et sorties culturelles et pédagogiques.

Contribution de l' EPS: ® à l'ouverture culturelle:

L'EPS contribue à l'ouverture sur le monde extérieur par le vécu dans les APSA et par l'organisation de sorties culturelles. En effet nos élèves sont encore trop nombreux à être fermés sur leur environnement culturel et social.

® à la citoyenneté:

P le respect des règles:

- définies par les activités.
- définies par le professeur.
- définies dans le règlement intérieur à propos des cours d'EPS.

P le respect de l'environnement:

- dans les déplacements.
- dans les lieux d'activités.

P le respect des autres:

- être tolérant et respectueux.
- être honnête, juste.
- aider les autres.
- accepter les différences
- accepter sa propre responsabilité sans rejeter la faute sur l'autre.

P le respect du matériel:

- faire prendre conscience du prix du matériel et des conditions des installations sportives.

P le respect de soi:

- apprendre à se connaître.
- connaître les règles d'hygiène et des conditions d'une bonne santé.

P le respect des règles de sécurité routière lors des déplacements.

L'Association Sportive:

Encadrée et animée par les 3 enseignants d'EPS :

- elle fait appel à des élèves volontaires pour s'investir plus profondément dans des activités traditionnelles (basket, foot, volley, rugby, badminton, athlétisme) ou découvrir des activités nouvelles artistiques (gymnastique, GRS, danse) ou de pleine nature (char à voile) et aborder une pratique compétitive.
- elle permet de tisser des liens avec les camarades et de découvrir le professeur d'EPS dans un autre contexte.
- elle permet aux élèves de prendre des responsabilités (bureau, arbitrage, matériel).

	94 / 95	95 / 96	96 / 97	97 / 98	98 / 99	99 / 2000	00 / 2001
licenciés	34	38	40	58	48	50	
taux				22,5%	21,1%	24,8%	

En 98 / 99, le taux de licenciés correspondait à 21,1% de l'effectif du collège.

3- CARACTERISTIQUES DE L'EPS AU SEIN DE L'ETABLISSEMENT :

a) Les installations :

Elles se composent : → **au collège:**

- un gymnase de type B.
- un plateau extérieur (terrain de hand et de basket).
- une aire de saut en longueur.
- des couloirs de vitesse.
- des espaces verts (lancers, foot, rugby).

→**à proximité:**

- une piscine (10').
- un terrain de foot stabilisé (5').

→ **en bus:** - une patinoire (30').

b) Les horaires :

Toutes les classes bénéficient de 3 heures hebdomadaires d'EPS, les 6ème ont 4 heures et les 5ème ont 3 heures EPS + 1 heure initiation Course d'Orientation (groupe de 8 élèves).

S'ajoutent à cela :
- 1 heure de soutien natation niveau 6^{ème}
- 2 heures de parcours diversifiés EPS niveau 5ème

c) Les enseignants :

- Mme PAYRI : 17 h + 3 h UNSS.
- Mr DERYCKERE : 7h + 3 h UNSS + 10h décharge REP.
- Mr BLANCHARD : 8 h + 3 h UNSS + 6 h décharge syndicale.

II- LES OBJECTIFS POURSUIVIS

1- FINALITES :

L'EPS vise chez tous les élèves:

- * **l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique.**
- * **l'acquisition, par la pratique, des compétences et connaissances relatives aux APSA.**
- * **le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices.**

Dans des perspectives larges et ouvertes sur la vie sociale et professionnelle, nous cherchons au travers de l'enseignement de l'EPS à :

- * apporter des connaissances relatives à l'accès à la **santé** en créant les conditions et en cherchant à solliciter et développer les capacités organiques et motrices.
- * contribuer à l'apprentissage de la **sécurité** pour soi-même et pour les autres en faisant prendre conscience des risques et des moyens pour les éviter.
- * créer les conditions de l'accès à la **responsabilité** et à l'**autonomie** en rendant les élèves responsables de leur propre progression dans les apprentissages.
- * développer la **solidarité** par le respect des différences individuelles et l'entraide collective.
- * contribuer à l'éducation à la **citoyenneté** en offrant des occasions concrètes d'accéder aux valeurs sociales et morales (rapport à la règle).

2- OBJECTIFS GENERAUX :

a) Dans le cadre des relations que l'individu entretient avec le monde physique

deux objectifs sont privilégiés:

- * apprendre à **mobiliser ses ressources et les développer** en vue d'atteindre une plus grande efficacité lors d'une performance, d'une épreuve ou d'une compétition dont les résultats peuvent être appréciés et mesurés dans le temps et l'espace.
- * apprendre à **agir en sécurité** pour soi, pour les autres, dans les activités et milieux les plus divers, notamment dans un milieu de pleine nature ou le reproduisant. (importance de la natation).

b) Dans le cadre des relations de coopération, de confrontation et de communication avec autrui

on privilégie les objectifs suivants:

- * **résoudre et maîtriser les problèmes posés par la coopération** en vue d'une action collective avec ou sans opposition.
- * **résoudre et maîtriser les problèmes posés par l'opposition à autrui** (affrontements directs ou indirects avec instruments).
- * **construire et développer des actions destinées à être vues et jugées** par autrui avec pour objectif de provoquer une émotion, de s'inscrire dans une démarche artistique ou de faire référence à une dimension esthétique.

c) Dans le cadre du développement de la connaissance de soi, on veille à enrichir le rapport que l'élève entretient avec son corps et à favoriser l'élaboration d'une image de soi positive. A cette fin, on privilégie les objectifs suivants:

- * **développer les perceptions sensorielles.**
- * **surmonter les appréhensions** et savoir **prendre les décisions** liées à l'action motrice.

3- OBJECTIFS POURSUIVIS AU COLLEGE :

a) au niveau de l'activité motrice:

Constat : grande hétérogénéité: - expérience se limitant à la pratique d'EPS en primaire,
- expérience spécialisée dans une activité (club),
- pas de non nageur,
- handicaps moteurs.

Objectif : → développer des pouvoirs d'actions minimaux au travers d'activités multiples (8 groupes).
→ développer l'ensemble des facteurs de la conduite motrice.
→ poser le maximum de problèmes sur les plans affectif, cognitif, moteur dans les différents substrats (air, eau, terre).

L'élève en pratiquant devra être amené à **SE CONNAITRE**
S'ADAPTER
APPRENDRE

b) au niveau des conduites d'acquisitions :

Constat : grande hétérogénéité: - règles acquises et attitudes respectueuses,
- a- sociabilité, intolérance, instabilité,
- violence verbale et quelque fois physique.

Objectif : → favoriser l'apprentissage de la solidarité : il s'agit de valoriser l'aspect comportemental de la conduite - coopération
- communication dans des actions où l'élève est impliqué en
et groupe.
- expression
- réflexion

L'élève en pratiquant devra être amené à **PARTICIPER**
COMMUNIQUER COOPERER
OBSERVER JUGER EVALUER

c) au niveau des conduites de réalisation et d'expression :

Constat : grande hétérogénéité: - difficulté à se projeter des objectifs à long terme,
- peu ou pas de réflexion par rapport à leur pratique,
- ouverture limitée sur le monde extérieur.

Objectif : → formuler un projet d'action par activité à partir de niveaux comportementaux connus.
→ connaître ses possibilités objectives.

→ faire que l'EPS devienne un lieu de vie au sein du collège:

- participer à l'association sportive,
- produire une oeuvre collective,
- découvrir des spectacles culturels.

L'élève en pratiquant devra être amené à

IMAGINER
INVENTER
CREER

III- LES MOYENS: LES APSA

Pour contribuer à l'atteinte des objectifs cités ci-dessus, l'EPS met l'élève en contact avec un grand nombre d'APSA qui constituent un domaine de la culture contemporaine. Selon leur nature, ces activités privilégient un mode particulier de relations et d'adaptations face à l'environnement physique et humain.

Elles permettent à tous les élèves de s'éprouver physiquement et de mieux se connaître en vivant des expériences variées et originales, sources d'émotion et de plaisir.

Pour éduquer de façon équilibrée les élèves, le choix des APSA et des options pédagogiques et didactiques sont fondamentaux en tenant compte de l'âge et des niveaux de développement et d'acquisition.

Les apprentissages mènent en EPS à l'acquisition de **compétences**. Elles sont de trois ordres:

→ **compétences spécifiques** nécessaires à la réalisation efficace de chacune des activités enseignées; elles révèlent la maîtrise de savoirs et de techniques intégrés dans l'action elle-même et contribuent à l'élaboration de compétences et de connaissances plus larges, repérables à l'occasion de la pratique de plusieurs activités.

Nous les caractériserons comme les réponses optimales à des problèmes posés en terme d'action, qualitatif, en définissant les conditions de l'action.

→ **compétences propres à un groupe d'activités.**

→ **compétences générales** dont les deux fonctions sont:

- l'identification et l'appréciation des conditions et des déterminants de l'action.
- la gestion et l'organisation individuelle et collective des apprentissages dans des conditions optimales de sécurité.

1- ANALYSE DES CLASSES D'ACTIVITES :

a) Le classement des activités en groupements d'APSA:

- Il apparaît 8 groupes d'activités:
- activités gymniques
 - activités athlétiques
 - activités aquatiques
 - activités physiques artistiques
 - activités physiques de combat
 - activités d'opposition duelle: sports de raquette
 - activités de coopération et d'opposition: sports collectifs
 - activités physiques de pleine nature

Ces groupements d'activités ont été choisis semble t - il par rapport à :

- la nature du milieu physique
- la nature des relations humaines
- la médiation matérielle.

b) Le classement des activités en fonction des ressources mobilisées (J Lemaire)

CLASSES D'ACTIVITES	SYSTEMES DE RESSOURCES	APSA
Gérer des efforts de longue durée	Système énergétique de la contraction musculaire	course longue natation
Gérer des postures lors de locomotions efficaces	Système biomécanique	lancers, sauts, courses gymnastique
Gérer sa locomotion dans un espace	Système perceptif et décisionnel	basket-ball hand-ball foot-ball rugby hockey char à voile (A.S)
Gérer un rapport de force	Système de la planification de l'action	badminton lutte volley-ball

Gérer sa posture dans des situations inhabituelles	Système proprioceptif	gym acrobatique natation patinage
Gérer sa participation à un effort commun	Système psycho-socio-affectif	gym acrobatique patinage
Gérer une motricité signifiante dans des conditions émotionnelles	Système de l'identité personnelle	gym acrobatique danse (A.S.)

2- CHOIX DES ACTIVITES :

Suite aux caractéristiques de l'établissement et des élèves, aux moyens matériels, à la définition d'objectifs et à l'analyse qui vient d'être faite ci-dessus; nous pensons qu'une formation complète et équilibrée de l'élève passe par la mobilisation de l'ensemble des ressources au travers d' APSA pertinentes au regard de la mobilisation et du développement de ces ressources. De même, nous avons pris soin de veiller au niveau de développement de l'enfant pour fonder nos choix.

6ème :

CARACTERISTIQUES	APSA
<ul style="list-style-type: none"> - le désir d'agir, en vue d'un plaisir et d'un résultat immédiats. - l'envie de jouer avec les autres, qui conduit à ressentir la nécessité de la règle. - le ressentiment affectif intense suscité par leur engagement dans l'action physique. - les différences de capacités par rapport à leur vécu. 	<ul style="list-style-type: none"> - activités gymniques: travail par ateliers en gymnastique - activités athlétiques: course longue lancer de balle lestée et javelot multi-sauts - activités aquatiques: travail sur parcours et courtes distances - activités physiques de combat: lutte - activités d'opposition duelle: sports de raquette: badminton

<p>période favorable aux apprentissages moteurs</p>	<p>- activités de coopération et d'opposition: sports collectifs: basket hockey foot hand rugby</p> <p>- activités physiques de pleine nature: stage plein air (VTT, course d'orientation).</p>
--	---

CHOIX PEDAGOGIQUES

<p>- découverte du plus grand nombre d'activités. - tâches semi-définies avec Critères de Réussite et Indicateurs de Réussite simples. - exercices de prise de conscience :</p> <p style="padding-left: 40px;">→ → → → → →</p> <p>- actions de soutien en natation. - exercices de faible intensité et longue durée ou intenses et brefs.</p>	<p>- fonctionnement en groupes affinitaires (entraide, coopération, et responsabilisation). - favoriser le jeu, l'exploration, la réussite. des fonctions sensorielles, de renforcement musculaire et de la fonction cardio-respiratoire, de relaxation et d'intériorisation sensorielles, d'assouplissement, d'adresse et d'équilibre, de sécurité active(secourisme) et passive(conditions matérielles).</p>
--	--

5ème / 4ème :

CARACTERISTIQUES	APSA
<p>classe sensible</p> <p>- turbulences de l'adolescence: nouveaux possibles et difficultés imprévues.</p> <p>- décalages de représentations et de mobiles.</p> <p>- transformations morphologiques et manifestation à de moments différents.</p> <p>- favorable au développement des prestations physiques et efforts de réajustement.</p> <p>- enthousiasmes et engagements excessifs et aussi démotivation.</p>	<p>- activités gymniques: 5ème: travail par ateliers en gymnastique 4ème: travail par ateliers en sol et trampoline</p> <p>- activités physiques artistiques: 4ème: patinage</p> <p>- activités athlétiques: 5ème: course longue lancer de javelot et balle lestée multi-sauts 4ème: course longue lancer de javelot et disque multi-sauts</p> <p>- activités aquatiques: 4ème: natation sportive</p>

- pratique de l'auto-évaluation.

basket
volley
foot

3- CHOIX PEDAGOGIQUES :

Nous avons défini précédemment les choix pédagogiques selon les niveaux de chaque classe. De plus, pour l'ensemble des élèves, nous insistons sur:

- le respect vis-à-vis: * de soi,
 * des autres,
 * du matériel.
- l'écoute des consignes, le calme.
- la concentration, la méthode de travail.
- la sécurité.

Afin de favoriser les apprentissages et de les renforcer, nous insisterons sur:

- la répétition,
- la mise en place d'une même situation pour plusieurs élèves afin de faciliter les interventions et régulations de l'enseignant.

4- qu'est ce qu 'un élève de 3^{ème} « physiquement éduqué » ?

- au niveau de la sécurité:

- * un élève sachant nager au minimum 400 mètres sans s'arrêter.
- * un élève maîtrisant le milieu aquatique dans toutes ses dimensions et connaissant ses capacités et ses limites dans des situations inhabituelles ou à risque.
- * un élève ayant acquis quelques notions de sauvetage en milieu aquatique.
- * un élève capable d'assumer sa propre sécurité et celle des autres dans des environnements physiques, matériels et humains variés:
 - par une connaissance de différents milieux
 - par une connaissance des risques inhérents à ces milieux
 - par une connaissance de ses capacités à maîtriser les risques.

- au niveau du programme:

* un élève ayant acquis des compétences spécifiques dans les 8 groupes d' APSA (ces compétences apparaissent dans le chapitre : « Les contenus d'enseignement ») au cours de sa scolarité au collège.

* un élève ayant acquis des compétences propres à des groupes d'activités par la mise en jeu de savoirs et savoir-faire réinvestissables d'une activité à l'autre dans un même groupement (ex: la notion de démarquage est valable en foot comme en hand-ball).

* un élève ayant acquis des compétences générales réinvestissables quelquesoit l' APSA ou le groupement d' APSA (« savoirs d'accompagnement » : ex : l'échauffement).

- à l'issue de sa formation en EPS :

* un élève connaissant l'ensemble de ses pouvoirs moteurs(facteurs limitants et facilitants)pour les développer, les exploiter, les gérer dans les APSA de son choix.

5- FORMES DE PRATIQUE

FORME DE PRATIQUE	OBJECTIFS	CONTENUS
ANIMATION INITIATION DECOUVERTE	émotionnels sociaux ludiques	- développer l'imaginaire - découverte des rôles sociaux-moteurs - découverte des APSA sous forme ludique.

APPRENTISSAGE FORMATION	Transformer sa motricité quotidienne et usuelle	<ul style="list-style-type: none"> - Règles qu'on se donne pour agir - Développement des habiletés
ENTRAINEMENT	Structurer un projet en vue d'obtenir un résultat sur soi	Connaissances sur les propriétés de l'activité corporelle et de l'intervention sur soi (intensité, récupération, variables).

IV- LA PROGRAMMATION DES APSA

NIVEAU DE CLASSE GROUPE APSA	6ème	5ème	4ème	3ème	temps de pratique
ACTIVITES GYMNIQUES	Gymnastique 1h X 12	Gymnastique 1h X 12	Sol Trampoline 1h X 12	Gymnastique 1h X 12	48h
ACTIVITES ATHLETIQUES	Course Longue 1h X 12 Lancers 1h X 12	Course Longue 1h X 12 Lancers 1h X 12 Multi-Sauts	Course Longue 1h X 12 Lancers 1h X 12	Course Longue 1h X 12 Lancers 1h X 12	144h

	Multi-Sauts 1h X 12	Vitesse 1h X 12	Multi-Sauts 1h X 12	Vitesse 1h X 12	
ACTIVITES AQUATIQUES	Natation 1h X 12	Natation 1h X 12	Natation 1h X 12	Natation Sauvetage 1h X 12	48h
ACTIVITES PHYSIQUES ARTISTIQUES			Patinage 1h X 12	Patinage 1h X 12	24h
ACTIVITES PHYSIQUES DE COMBAT	Lutte 1h X 12	Lutte 1h X 12			24h
ACTIVITES D'OPPOSITION DUELLE	Badminton 1h X 12	Badminton 1h X 12	Badminton 1h X 12	Badminton 1h X 12	48h
ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION	Basket 1h X 12 Hockey 1h X 6 Foot 1h X 6 Hand 1h X 6 Rugby 1h X 6	Foot 1h X 6 Basket 1h X 6 Hockey 1h X 6 Rugby 1h X 6	Hand 1h X 12 Volley 1h X 12	Volley 1h X 12 Basket 1h X 12	108h
A.P.P.N.	Stage Plein Air 1 X 24h	Course d'orientation 1 X 12h			24h
TOTAL HEURES D'EPS PAR NIVEAU	144h	120h	108h	108h	468h

CYCLE 1: 1.09 au 04.12

CYCLE 2: 04.12 au .19.03

CYCLE 3: 19.03 au 28.06

V- LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT: (les compétences spécifiques, propres aux groupes, générales)

a) les compétences et connaissances générales :

	les au plan individuel	compétences au plan des relations à autrui	générales en relation avec d'autres disciplines
	nécessité	de la	règle
	- identifier le but, les résultats et les principaux CR de l'action motrice.	- éprouver sa volonté de vaincre dans le respect de l'adversaire.	- identifier les effets de la motricité et de l'effort physique sur le corps.

6ème	<ul style="list-style-type: none"> - connaître les risques et respecter les règles liées aux AP pratiquées et aux équipements utilisés. - être attentif et maintenir une vigilance face aux événements. - maîtriser ses émotions. 	<ul style="list-style-type: none"> - accepter la décision d'un arbitre ou l'appréciation d'un juge. - savoir perdre et gagner loyalement. 	<ul style="list-style-type: none"> - identifier les caractéristiques et les contraintes de l'environnement. - savoir s'exprimer, à propos des apprentissages moteurs, en utilisant des termes appropriés (décrire ce que l'on fait et ce que font les autres).
5ème 4ème 3ème	<p style="text-align: center;">- intégration - établissement des relations</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre en relation les informations éprouvées au cours de l'action (repères sensoriels) et les informations externes apportées par les effets observables de la réalisation. - apprécier et adapter les procédures utilisées dans l'action au regard de résultats à obtenir (stratégie personnelle d'apprentissage utilisant la CR). - apprécier et réguler ses possibilités et ses ressources au regard des actions à entreprendre. - connaître les principes d'un échauffement et les mettre en oeuvre avec l'aide de l'enseignant. 	<p style="text-align: center;">de la positives (bien-être) et utiles</p> <ul style="list-style-type: none"> - élaborer en commun des stratégies d'actions collectives et des procédures d'entraide. - comprendre et mettre en oeuvre les conditions pour agir en sécurité, savoir demander de l'aide et apporter parades et assurances actives. - accepter différents rôles et responsabilités au sein d'un groupe (arbitre, entraîneur, juge...). 	<p style="text-align: center;">règle (entraide) avec leur entourage</p> <ul style="list-style-type: none"> - se familiariser avec les règles d'hygiène de vie. - comprendre les effets des apprentissages et de l'entraînement sur le développement corporel. - connaître les caractéristiques contraignantes du milieu physique naturel ou artificiel. - participer activement à la vie associative ou culturelle de la classe et de l'établissement.

b) les compétences propres aux groupes d'activités :

6ème :

<p style="text-align: center;">COMPETENCES</p> <p style="text-align: center;">GROUPE APSA</p>	<p style="text-align: center;">capacité à :</p>
<p style="text-align: center;">ACTIVITES GYMNIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - adapter sa motricité dans des situations inhabituelles: monter sur, se balancer, tourner autour, franchir, sauter, se renverser, se réceptionner. - construire les postures et les positions: appuis, suspensions... - présenter des difficultés simples avec une intention esthétique ou acrobatique. - produire une continuité des actions. <p style="color: green;">L'élève investit l'espace dans toutes ses dimensions.</p>

<p>ACTIVITES ATHLETIQUES</p>	<p>LANCERS: - assurer la tenue et le contrôle de l'engin. - différencier les formes des lancers et des trajectoires.</p> <p>SAUTS: - organiser sa course par rapport à la zone d'impulsion. - différencier diverses orientations d'impulsion et leurs conditions d'exécution.</p> <p>COURSE DE DUREE: - réguler son allure. - maîtriser sa respiration.</p> <p>attention particulière à la coordination.</p>
<p>ACTIVITES AQUATIQUES</p>	<p>- maîtriser la capacité à maintenir un équilibre propice au déplacement, établir et rompre l'équilibre horizontal, orienter et mobiliser la tête en conséquence, utiliser les repères visuels, aligner et allonger le corps et les segments.</p> <p>- maîtriser la respiration, utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de la respiration.</p> <p>- maîtriser la propulsion par l'orientation des surfaces propulsives, le rythme et la continuité des actions.</p> <p>capable en eau profonde, de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé. soutien pour les non nageurs.</p>
<p>ACTIVITES PHYSIQUES DE COMBAT</p>	<p>- projeter en contrôlant la chute de l'adversaire.</p> <p>- au sol, amener l'adversaire sur le dos et le maintenir en choisissant les placements et déplacements favorables.</p> <p>- utiliser les déplacements de l'adversaire, pour des attaques directes sur tirades ou poussées de l'adversaire.</p> <p>- accepter l'affrontement, maîtriser ses émotions.</p> <p>sports de combat de préhension, affrontement debout si l'élève sait chuter et faire chuter sans risque.</p>
<p>ACTIVITES D'OPPOSITION DUELLE</p>	<p>- se déplacer, s'organiser pour frapper et renvoyer.</p> <p>- se replacer après la frappe.</p> <p>- réaliser des frappes en jouant sur les paramètres simples des trajectoires (vitesse et direction).</p> <p>- marquer le point en jouant sur la continuité, sur la diversité, dans l'espace libre ou sur le point faible de l'adversaire.</p> <p>l'élève est capable d'assurer la continuité du jeu et de construire, en position favorable la rupture de l'échange.</p>
	<p>- s'inscrire dans un jeu collectif et chercher à marquer plus de points que l'adversaire: *différencier jouer contre et jouer avec, *se reconnaître attaquant ou défenseur, *intégrer la notion de cible.</p>

<p>ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION</p>	<ul style="list-style-type: none"> - respecter les règles de jeu. - faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible: *jouer seul ou jouer avec un partenaire, *tirer ou passer, *jouer court ou long. - maîtriser quelques techniques nécessaires à la forme de jeu développée et relative: *à l'occupation de l'espace, *à l'action de tir et de marque, *au déplacement éventuel avec la balle, *à la liaison receptriceur / non receptriceur, porteur/non porteur. <p>dans le cadre d'un jeu à effectifs réduits, mettre en difficulté l'équipe adverse en coopération avec les partenaires et valoriser un jeu vers le but.</p>
<p>A.P.P.N.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - identifier le but à atteindre, le nombre et l'emplacement des obstacles, les forces des éléments naturels. - construire son déplacement au fur et à mesure de son action. - adopter un équilibre et une motricité adaptés et spécifiques à l'activité. - connaître les principes mécaniques fondamentaux permettant d'utiliser les appuis, appliquer et répartir les forces pour s'équilibrer et progresser. - assurer sa sécurité en respectant les consignes et les techniques de sécurité. - identifier son niveau de pratique. - prendre conscience des risques. - s'engager en tenant compte de ses réactions émotionnelles. - respecter l'environnement physique et humain. <p>accepter de s'engager dans un milieu sécurisé présentant des contraintes limitées: peu d'obstacles, force modérée des éléments.</p>

5ème , 4ème:

<p>COMPE TENCES</p> <p>GROUPE APSA</p>	<p>capacité à :</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - construire la position de référence: appui tendu renversé.

<p>ACTIVITES GYMNIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prendre et tenir des positions de référence, passer de façon dynamique d'une position à d'autres; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles. - construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles. -ordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément. - savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles. - assumer sa silhouette dans ou devant le groupe; lier efficacité et esthétisme. <p>donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles (peur) face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres.</p>
<p>ACTIVITES ATHLETIQUES</p>	<p>LANCERS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - créer les forces nécessaires à une accélération continue et au placement de l'engin lancé sur une trajectoire favorable. - construire un chemin de lancement le plus long possible. - ordonner les actions de lancer à partir des appuis au sol. <p>SAUTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre un élan étalonné et adapté aux différents types de sauts. - lier efficacement élan et impulsion en respectant l'alignement du corps par rapport à l'impulsion, en liaison avec les différentes formes de réception. <p>COURSE DE DUREE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter un tableau de marche établi pour une course à allure régulière et sur une distance adaptée à ses ressources. - estimer et expérimenter la VMA à partir de tests de terrain. <p>VITESSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adopter une position permettant une mise en action rapide en réaction à un signal. - contrôler et adapter le rapport amplitude - fréquence des foulées en fonction des différentes courses et de leurs phases. - établir et conserver un alignement général du corps par rapport aux forces propulsives (élimination des oscillations latérales et relâchement du haut du corps). <p>assurer la continuité des actions de propulsion en mobilisant son énergie en fonction des contraintes de la tâche et du milieu.</p>
	<p>utiliser de plus en plus efficacement les différentes forces et surfaces propulsives et équilibratrices .</p> <ul style="list-style-type: none"> - réduire les résistances à l'avancement par la préservation de l'orientation profilée du corps et l'enchaînement des appuis. - affiner les repères visuels, auditifs et proprioceptifs permettant de contrôler les différentes actions (mouvements de la tête et la synchronisation de la propulsion et de la respiration). - adapter la respiration selon les nages(inspirations à la fin ou en dehors des actions

<p>ACTIVITES AQUATIQUES</p>	<p>propulsives des bras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôler le rapport de l'amplitude et de la fréquence de ses mouvements selon les nages et les distances. - trouver et conserver une allure de nage optimale pour un parcours dont la distance et la durée sont données. <p>capacité à nager longtemps, aller chercher des objets immergés et contrôler les temps d'apnée sous l'eau.</p>
<p>ACTIVITES PHYSIQUES ARTISTIQUES</p> <p>4ème</p>	<ul style="list-style-type: none"> - différencier un début, un développement, une fin dans l'organisation des formes, des trajets. - construire un projet et le mettre en oeuvre dans une démarche de création guidée. - maîtriser des formes, des mouvements nouveaux, des enchaînements simples pour communiquer un sens, une émotion, et connaître ses possibilités expressives. - tenir un rôle devant autrui. <p>pratique donnant lieu à production, des notions de création, de composition et d'interprétation.</p>
<p>ACTIVITES PHYSIQUES DE COMBAT</p> <p>5ème</p>	<ul style="list-style-type: none"> - varier la forme et les opportunités des attaques directes. - enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (esquives simples) : enchaînement dans la même direction que l'attaque initiale ou dans une direction complémentaire de l'attaque initiale. - se préparer au combat: identifier les points forts et faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage. - se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat. <p>volonté de vaincre un adversaire dans le respect de l'éthique d'affrontement en contrôlant ses actions et ses émotions: efficacité et maîtrise (motrice, affective) des moyens utilisés.</p>
<p>ACTIVITES D'OPPOSITION DUELLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - combiner simultanément deux des paramètres simples des trajectoires (vitesse, direction, hauteur) dans ses frappes. - instaurer une continuité dans l'échange pour marquer le point en poussant l'adversaire à la faute. - défendre son camp, répondre aux attaques adverses en gagnant du temps (allonger le trajet et la trajectoire en jouant sur la hauteur et la longueur). <p>jouer intentionnellement sur la continuité et sur la rupture pour marquer le point.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - occuper les rôles nécessaires à la continuité et à la discontinuité du jeu: *en attaque: - porteur de balle (passeur, tireur, éventuellement dribbleur). <li style="padding-left: 20px;">- non porteur de balle (appui, soutien, relais). *en défense: interception, gêne... - mettre en oeuvre des actions individuelles et collectives adaptées aux réactions de

<p>ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION</p>	<p>l'adversaire: *exploiter à bon escient le jeu direct (action vers la cible) ou le jeu indirect (action à la périphérie). *occuper l'espace de jeu de façon équilibrée en attaque et en défense. *se repérer et se situer pour agir en fonction de la cible, des partenaires et des adversaires. *identifier dans l'action et exploiter les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé. *enchaîner selon le cas les actions de reconquête du ballon ou de remplacement défensif. - maîtriser les solutions nécessaires pour: *utiliser des espaces permettant d'agir en attaque et en défense. *agir sur le déplacement de la balle en attaque et en défense. *pouvoir atteindre la cible. - appliquer et faire appliquer dans le jeu un règlement adapté.</p> <p>dans les matches à effectif adapté, l'élève doit s'inscrire dans un jeu rapide ou de contre-attaque, et dans un jeu où commence à s'organiser l'attaque placée. il doit mettre en oeuvre les alternatives.</p>
<p>A.P.P.N.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - construire son itinéraire par étapes successives en fonction des actions que l'on se sait capable de réaliser. - utiliser des techniques nouvelles pour adapter ses conduites aux variations du milieu. - construire des équilibres dynamiques et des équilibres particuliers passagers. - respecter dans la progression un principe d'alternance entre les phases d'effort intense et d'effort moindre. - progresser en combinant ses propres forces à celles du milieu. <p>Assurer sa sécurité et celle d'autrui en appliquant les techniques et les consignes relatives à la sécurité et à la gestion du matériel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenir compte des comportements significatifs des autres pratiquants. <p>Comprendre l'environnement dans sa composition (obstacles et forces des éléments organisés en système), son équilibre, son évolution et en connaître les incidences sur la pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'engager sur l'itinéraire le plus adapté à ses ressources. <p>dans un milieu présentant des contraintes plus nombreuses avec élimination de tout risque objectif, s'engager dans l'activité en comprenant et en respectant les règles de sécurité.</p>

3ème :

TENCES GROUPE APSA	capacité à :
<p>ACTIVITES GYMNIQUES</p>	<p>construire et réaliser un enchaînement d'éléments, isolés ou non, à leur plus haut niveau possible de difficulté tout en assurant les conditions de leur propre sécurité physique et affective.</p> <p>l'accent est porté sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'adaptation des formes techniques, construites antérieurement aux nouveaux pouvoirs moteurs de l'élève (reconstruction). - la production d'un effet émotionnel repérable sur le spectateur (artistique, acrobatique, esthétique). <p>ENCHAINEMENT D'ELEMENTS: l'accent est porté sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la continuité de la réalisation entre au moins deux éléments. - la distribution temporelle des éléments de façon à alterner les temps d'effort pour permettre la réussite des éléments les plus difficiles. <p>REALISATION D'ELEMENTS ISOLEES: l'accent est porté en plus sur la correction afin d'accroître l'amplitude et la précision des éléments réalisés.</p>
<p>ACTIVITES ATHLETIQUES</p>	<p>construire et réaliser une épreuve combinée (3 ou 4 spécialités), recherche de performances: recherche de stratégie par une prise de distance vis-à-vis de la reproduction de formes gestuelles et par la mise en rapport des effets des actions athlétiques avec les processus énergétiques et les modalités de réalisation. différencier les contenus selon les vécus athlétiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'engager vers "un savoir entraîner": connaissance et compréhension des acquisitions avec les conditions de transformations: <ul style="list-style-type: none"> *projet d'actions *quantité et qualité des répétitions *évaluations <ul style="list-style-type: none"> - connaître et mettre en oeuvre les règles par la tenue des rôles (pratiquant, jury, organisateur, entraîneur..). - connaître les conditions d'efficacité et les ressources (énergétiques, bio-mécaniques, informationnelles).
<p>ACTIVITES AQUATIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - PRATIQUE DU WATER-POLO. - PRATIQUE DE SAUVETAGE combinant des parcours sus et subaquatiques, et de remorquage. - s'entraîner pour nager plus vite et plus longtemps: <p>*s'approprier et mobiliser des connaissances permettant de déterminer la durée et l'intensité des efforts à fournir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - comprendre les effets de l'entraînement sur le développement corporel et définir des projets de performance réalistes. <p>l'élève doit situer les limites de son potentiel d'engagement et connaître les perspectives et les conditions de développement.</p>

<p>ACTIVITES PHYSIQUES ARTISTIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - élaborer et organiser un projet artistique. - le réaliser par des actions d'invention ou de reproduction de formes corporelles. - d'investir les rôles d'acteur, de compositeur, de spectateur qui l'engagent dans des démarches de création, d'appropriation de cultures différentes. <ul style="list-style-type: none"> - acquérir des compétences spécifiques favorables à l'exploration des capacités expressives. - utiliser des procédés de composition structurant son activité. - maîtriser ses émotions pour investir un rôle, affirmer une présence dans ses rapports avec les autres.
<p>ACTIVITES D'OPPOSITION DUELLE</p>	<p>s'organiser pour réaliser un tournoi (joueur, équipier, manager, arbitre) dont les règles sont négociées et adaptées pour que chacun puisse réaliser des frappes intentionnelles visant à maintenir ou à rompre l'échange selon la perception des variations du rapport de force.</p> <ul style="list-style-type: none"> - percevoir le rapport de force dans l'échange. - lire les possibilités d'action des joueurs en présence (apprentissage des déplacements anticipés). - construire un répertoire d'actions susceptible de servir divers projets tactiques.
<p>ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION</p>	<p>s'inscrire efficacement dans une organisation collective axée sur le jeu rapide de contre-attaque ou la progression assurée du ballon en vue d'une action de marque dans des conditions favorables, face à une défense de récupération.</p> <ul style="list-style-type: none"> - optimiser les habiletés spécifiques (intensité, dynamisme). - ajuster les actions ou les stratégies au regard des effets produits par un retour réflexif sur les indices perçus (s'adapter aux conditions de jeu engendrées par ses partenaires ou ses adversaires). - dialoguer entre partenaires à partir de mises en relation d'événements communément partagés. - gérer ses ressources énergétiques autorisant des choix clairvoyants selon le temps de jeu effectif. - connaître et respecter les règles (arbitrer, reconnaître les fautes commises au cours du jeu). - comprendre et reproduire des procédures d'échauffement.

c) les compétences spécifiques :

6^{ème} :

COMPETENCES APSA	capacité à :
GYMNASTIQUE	<ul style="list-style-type: none">- se renverser corps tendu- tourner en avant, corps groupé avec appui mains- tourner en arrière corps groupé avec appui mains- créer et contrôler une rotation longitudinale- franchir un obstacle, avec appui dynamique des mains sur l'obstacle- établir une continuité de réalisation entre plusieurs éléments simples- parer un camarade et / ou l'aider à réaliser un élément non périlleux
ACTIVITES ATHLETIQUES : COURSE LONGUE LANCER MULTI-SAUTS	COURSE LONGUE <ul style="list-style-type: none">- adopter l'allure de course correspondant à sa VMA- distinguer et adopter des allures de course sur et sous maximales- combiner ces différentes vitesses durant une course continue LANCER <ul style="list-style-type: none">- combiner dans un même jet les deux paramètres complémentaires et / ou contradictoires de longueur et de précision- utiliser les caractéristiques d'un lancer à bras cassé pour projeter un engin léger plus loin qu'à l'aide d'un lancer en poussée- obtenir un gain de distance grâce à l'utilisation d'un élan MULTI-SAUTS <ul style="list-style-type: none">- construire une course d'élan pour obtenir une vitesse optimale à l'appel- enchaîner des impulsions indifféremment avec l'appui droit ou gauche- équilibrer l'amplitude de 3 sauts successifs pour franchir la plus grande distance
NATATION	<ul style="list-style-type: none">- nager longtemps ou longuement en variant les orientations du corps par rapport à la surface : sur le ventre, sur le dos, de côté ; à l'horizontale, à l'oblique- nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl- s'élaner et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin- rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface- revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée NON NAGEUR <ul style="list-style-type: none">- sauter en restant droit et toucher le fond- se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire- flotter en surface en apnée inspiratoire en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos)- se déplacer en surface et / ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance
LUTTE	<ul style="list-style-type: none">- contrôler et immobiliser son adversaire au sol- chuter et faire chuter sans risque- accepter la confrontation et réaliser des actions offensives

<p>BADMINTON</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lire des trajectoires freinées pour jouer en équilibre ou en mouvement - construire l'espace de jeu : <ul style="list-style-type: none"> * à viser, à atteindre * à défendre en se déplaçant sur l'ensemble du terrain - exploiter la production de la cible libérée et libre
<p>ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION :</p> <p>BASKET</p> <p>HAND</p> <p>HOCKEY</p> <p>RUGBY</p>	<p>BASKET</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre de vitesse le système défensif adverse et permettre une action de tir dans l'espace de marque favorable - dans un espace proche du panier, seul ou poursuivi, produire une trajectoire haute, associant une poussée équilibrée et contrôlée et une visée précise - provoquer des transgressions de règles chez le PB ou induire des trajectoires de longue durée - occuper l'espace dans lequel le ballon redescendra (rebond offensif, défensif) - réagir et appliquer la sanction correspondante <p>HAND</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre de vitesse le système défensif adverse et permettre une action de tir dans l'espace de marque favorable - dans un espace proche de la zone, seul ou poursuivi, produire une trajectoire tendue vers l'avant et le bas, associant une poussée et une suspension équilibrées et contrôlées et une visée précise - provoquer des transgressions de règles chez le PB ou induire des trajectoires de longue durée - réagir et appliquer la sanction correspondante <p>HOCKEY</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre de vitesse le système défensif adverse et permettre une action de tir dans l'espace de marque favorable - dans un espace proche du but, seul ou poursuivi, produire une trajectoire tendue vers l'avant par une frappe, associant une poussée équilibrée et contrôlée et une visée précise - provoquer des transgressions de règles chez le PB ou induire des trajectoires de longue durée - réagir et appliquer la sanction correspondante <p>RUGBY</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire avancer la balle vers l'en-but en la transportant, avec ou sans lutte, ou en la faisant circuler - récupérer la balle, à l'arrêt ou en mouvement, soit en la ramassant, soit dans un défi physique (plaquage, opposition collective au JG) dans le respect de la règle de hors-jeu - réagir et appliquer la décision correspondante (arbitrage)
<p>A.P.P.N.</p>	<p>VTT</p> <ul style="list-style-type: none"> - établir une relation entre les éléments observés et le choix des vitesses (plateaux) - utiliser son poids du corps pour adapter ses conduites aux variations du milieu. - alterner les phases d'effort intense et d'effort moindre selon les caractéristiques du milieu. - respecter l'environnement. Aider un camarade en difficulté. <p>COURSE D'ORIENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - établir une relation entre les éléments observés et leur représentation sur la carte. - choisir et suivre les lignes directrices les plus sûres pour se déplacer. - alterner course et marche sur des lignes directrices en évitant les obstacles et poinçonner sa carte aux balises trouvées. - respecter les limites d'espace et de temps. - respecter l'environnement et l'esprit orientation. Aider un camarade en difficulté.

5^{ème} 4^{ème} :

<p>COMPE TENCES</p> <p>APSA</p>	<p>capacité à :</p>
<p>GYMNASTIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - se balancer en appui et en suspension - coordonner des actions (TOURNER SAUTER SE BALANCER SE RENVERSER) pour produire une forme technique - créer des impulsions pour réaliser des actions dans un espace éloigné de l'agrès - investir l'espace de l'agrès en enchaînant différents éléments gymniques - juger la prestation d'un autre élève
<p>ACTIVITES ATHLETIQUES : COURSE LONGUE LANCER</p> <p>MULTI-SAUTS 5^{ème}</p> <p>VITESSE 4^{ème}</p>	<p>VITESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> - déclencher sans ralentissement des liaisons course / appel indifféremment avec le pied D ou le pied G - parcourir une même distance à vitesse identique avec un nombre de foulées différent <p>MULTI-SAUTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - répéter une course d'élan étalonnée pour obtenir une vitesse optimale d'appel - enchaîner des impulsions indifféremment avec l'appui D ou G - équilibrer l'amplitude de 3 sauts successifs pour franchir la plus grande distance possible - déclencher précocement des variations d'amplitude ou de fréquence de la foulée pour choisir, sans modifier sa vitesse, le pied d'appel qui produira l'impulsion <p>LANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> - combiner dans un même jet les deux paramètres complémentaires et / ou contradictoires de longueur et de précision - utiliser les caractéristiques d'un lancer à bras cassé pour projeter un engin léger plus loin qu'à l'aide d'un lancer en poussée - maîtriser la tenue du disque de la mise en action jusqu'au lâcher - maîtriser les trajectoires aériennes de l'engin - obtenir un gain de distance grâce à l'utilisation d'un élan
<p>NATATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nager de longues distances en crawl, plus vite que dans tout autre mode de nage - nager vite en crawl sur des distances courtes mais nécessitant plusieurs échanges respiratoires - réduire la distance à nager et accroître sa vitesse de déplacement par un départ plongé - se déplacer au fond du bassin à plusieurs, selon un itinéraire défini préalablement (zone d'entrée, points de passage, zone de sortie)
<p>PATINAGE 4^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> - être disponible corporellement, développer son imaginaire pour transformer sa motricité usuelle et exprimer sa sensibilité - explorer se potentialités expressives - construire un scénario à plusieurs dans un espace scénique déterminé - en tant que spectateur, être sensible à la prestation des autres

<p>LUTTE 5^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> - attaquer de façon variée - enchaîner ses attaques selon la réaction de l'adversaire
<p>BADMINTON</p>	<ul style="list-style-type: none"> - créer et exploiter le débordement pour le gain de l'échange en exploitant les trajectoires tendues - reconnaître les actions de l'adversaire et produire des trajectoires montantes ou descendantes en fonction du rapport de dominance pour attaquer et / ou défendre - reconnaître et exploiter les points faibles de son adversaire dans son volume de frappe ; établir une relation entre les effets produits et les circonstances de leur apparition - exploiter tout le volume de jeu (surface x hauteur) pour provoquer le non-renvoi de l'adversaire
<p>ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION : FOOT BASKET HOCKEY RUGBY</p> <p>HAND VOLLEY 4^{ème}</p>	<p>BASKET</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu rapide en progression directe ou jeu de progression indirecte - déclencher un tir en course ou en appui malgré la présence proche d'un défenseur et enchaîner le rebond offensif - freiner la progression du porteur ou couper les lignes de passe. Jouer le rebond et assurer la continuité du jeu - réagir aux réactions et infractions et appliquer les réparations correspondantes pour des joueurs de son niveau <p>FOOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre de vitesse le système défensif adverse et permettre une action de tir dans l'espace de marque favorable - maîtriser les alternatives de passes et déclenchement de tirs selon la pression défensive en orientant les surfaces de frappes - freiner la progression du porteur ou couper les lignes de passe - appliquer les règles permettant le déroulement du jeu <p>VOLLEY</p> <ul style="list-style-type: none"> - réceptionner et renvoyer directement dans le camp adverse une balle haute depuis son espace de marque favorable - réceptionner une balle de vitesse peu élevée et de trajectoire arrondie dans l'espace arrière du terrain et la transmettre en cloche dans un secteur près du filet - réagir et appliquer la décision correspondante
<p>A.P.P.N. 5^{ème}</p>	<p>COURSE D'ORIENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - établir une relation entre les éléments observés et leur représentation sur la carte. - choisir et suivre les lignes directrices les plus sûres pour se déplacer. - alterner course et marche sur des lignes directrices en évitant les obstacles et poinçonner sa carte aux balises trouvées. - respecter les limites d'espace - respecter l'environnement et l'esprit orientation.

3^{ème} :

COMPE TENCES APSA	capacité à :
GYMNASTIQUE	
ACTIVITES ATHLETIQUES : COURSE LONGUE LANCER VITESSE	

NATATION	
PATINAGE	<ul style="list-style-type: none">- être disponible corporellement, développer son imaginaire pour transformer sa motricité usuelle et exprimer sa sensibilité- explorer se potentialités expressives- construire un scénario à plusieurs dans un espace scénique déterminé- en tant que spectateur, être sensible à la prestation des autres
BADMINTON	
ACTIVITES DE COOPERATION ET D'OPPOSITION : HAND VOLLEY	

VI- L'EVALUATION

Elle doit permettre à chaque élève selon son niveau initial et ses possibilités:

- de situer son niveau dans l'activité,
- de se situer par rapport aux autres,
- de pouvoir réussir dans ses apprentissages (connaissance du résultat de ses actions).

Pour cela, l'évaluation doit prendre en compte:

- 1/3: - les connaissances pratiques sur les APSA, **SAVOIR**
- les capacités à s'investir et à progresser (voir fiche). **SAVOIR-ETRE**
- 2/3: la motricité: **SAVOIR-FAIRE**
 - * la performance
 - * les conduites motrices ou niveaux d'habileté.

En ce qui concerne l'épreuve EPS au brevet des Collèges l'évaluation est réalisée à partir des résultats de :
4^{ème} : moyenne des trois trimestres
3^{ème} : à partir de l'évaluation en athlétisme, en natation, en gymnastique.

L'évaluation diagnostique permet d'observer le comportement de l'élève dans l' APSA et de proposer des contenus adaptés.

L'évaluation formative et formatrice permet à l'élève durant le cycle de se situer grâce à

- des fiches de travail,
- des fiches d'observation, de co-évaluation,
- des grilles de niveaux,
- une connaissance des objectifs à atteindre et de l'évaluation de fin de cycle dans toutes les APSA et pour tous niveaux de classe.

L'évaluation certificative permet à l'élève de situer le niveau atteint dans l' APSA et les progrès réalisés.

EVALUATION COURSE LONGUE

- 1- **CONTRAT** : 4 x 5' 20 points
- 2- **CONTRAT** : 4 x 5' 12 points
 2 x 10' 14 points
 15' + 5' 16 points
 20' 18 points
- 3- **CONTRAT** : 30' entre 0' et 20' : 0,5 point par minute
 entre 20' et 30' : 1 point par minute
- 4- **CONTRAT PAR EQUIPE** : courir pendant 20' par équipe de 3 élèves avec
 possibilité de repos d'1 élève.
 point selon la distance parcourue.
- 5- **TEST VMA.**
- 6- **CONTRAT SUR SERIES SELON % VMA.**
- 7- **CONTRAT** : 1' 20'' par tour avec possibilité d'agrandir la distance (voir fiche).
- 8- **TEST 2000 m** : VITESSE = 10 points

VITESSE en KMH	6 ème	5ème	4ème	3ème
GARCONS	V - 2 points	V - 3 points	V - 4 points	V - 5 points
FILLES	V - 2 points	V - 3 points	V - 2 points	V - 3 points

REGULARITE = 10 points

NOT E	ECART / TEMPS
10	< 2''
9	3''

8	4"
7	5"
6	7"
5	9"
4	11"
3	13"
2	16"
1	20"
0	> 20"

EVALUATION LANCER

1- PROGRAMMATION :

	6ème	5ème	4ème	3ème
balle lestée	sans élan avec élan	sans élan avec élan		
javelot	sans élan avec élan	sans élan avec élan	sans élan avec élan	sans élan avec élan
medecine ball	à 2 mains - à la poitrine - au dessus de la tête à 1 main de côté	à 2 mains - à la poitrine - au dessus de la tête à 1 main de côté		
disque			sans élan avec élan	sans élan avec élan

2- **EVALUATION** : **P** PERFORMANCE (voir barème des tableaux).

P NIVEAU D'HABILETE:

NOTE	DIFFERENCE ELAN - SANS ELAN
16	> 8 m

15	6 m
14	5 m
13	4 m
12	3 m
11	2 m
10	1 m
09	0 m
08	- 1 m
07	- 2 m
06	< - 3 m

EVALUATION BADMINTON

1- MAINTENIR L'ECHANGE :

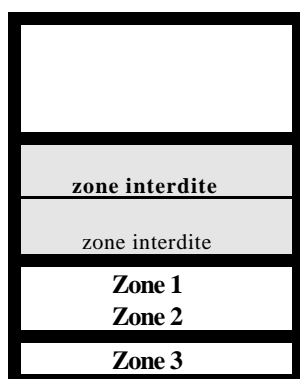
Situation de référence: 1x1 sur un 1/2 terrain.

Renvoyer le volant : A® dans un 1/2 terrain.

B® derrière la ligne de service.

C® en enchaînant les zones après 7 touches dans chacune d'entre

elle.



touches	points
20	20
18	18
16	16
14	14
12	12
10	10

2- ROMPRE L'ECHANGE :

Situation de référence: ® 1x1 sur un 1/2 terrain (6ème , 5ème).
1x1 sur un terrain (4ème , 3ème).

® 5 services par joueur.

® comptage tie-break:

le volant tombe directement au sol

10 points

l'adversaire fait faute

1 point

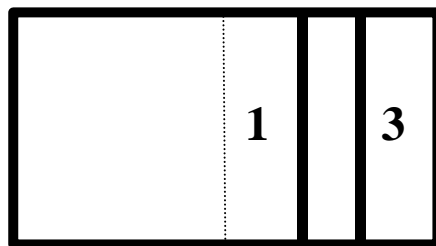
+ **bonus** quand :

le volant tombe directement au sol dans la zone 1 et/ou 3

100

points

points	note
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1



bonus	points
6 et +	10
5	8
4	7
3	6
2	5
1	3
0	0

3-UTILISER UNE STRATEGIE POUR ROMPRE L'ECHANGE :

Situation de référence: ® 1x1 sur un terrain divisé en 4 zones.

® 5 services par joueur.

® comptage tie-break:

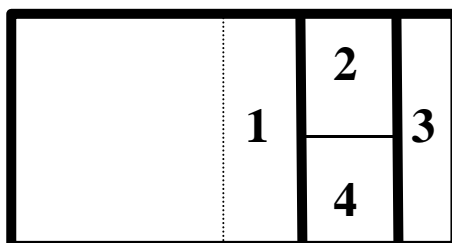
le volant tombe directement au sol
l'adversaire fait faute

10 points
1 point

+ **bonus** quand :

le volant tombe directement au sol dans **1 zone**
déterminée par le joueur non connue de l'adversaire.
100 points

points	note
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1



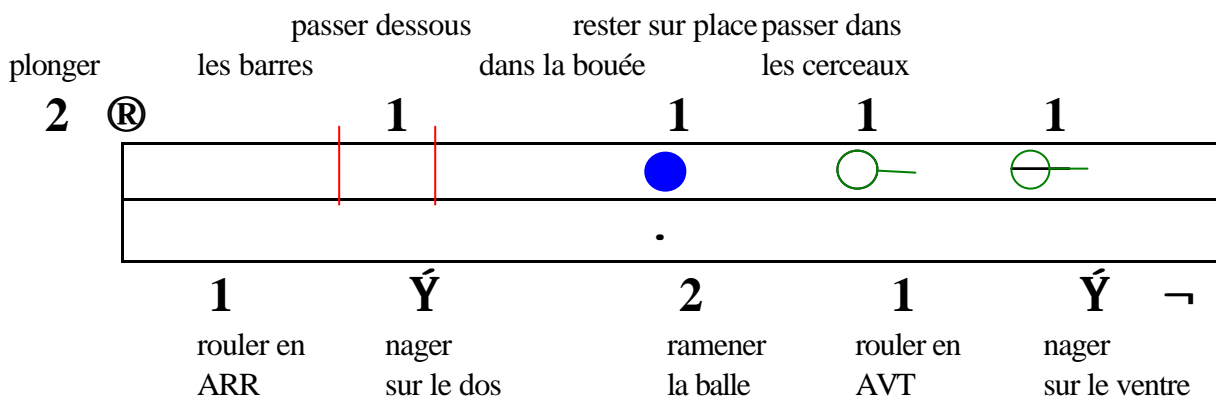
bonus	points
6 et +	10
5	8
4	7
3	6
2	5
1	3
0	0

NOTE = Nbre de points acquis+ Numéro de terrain + Nbre de Bonus

EVALUATION NATATION

1-PILOTER SON CORPS DANS LE MILIEU AQUATIQUE :

Parcours :



2- GERER SON POTENTIEL ENERGETIQUE :

A- sur une longue distance

Contrat : nager sans s'arrêter en alternant crawl et dos

50m aller + 50m retour
 75m aller + 75m retour
 100m aller + 100m retour
 150m aller + 150m retour
 200m aller + 200m retour

contrat réussi = 10
 échec = 0

400m en 20' = 10
 300m en 15' = 8
 200m en 10' = 5
 150m en 7' = 4
 100m en 5' = 3

Contrat : nager 400m crawl avec prise de temps tous les 50 m

contrat	points	habileté :différence entre l'écart moyen et l'écart maximum
aucun arrêt	10	0@ 2'' = 10
arrêt à 300 m	7	2''@ 4'' = 6
arrêt à 200 m	5	4''@ 6'' = 3
arrêt à 100 m	2	+ 6'' = 0

B- sur une courte distance

Situations de référence :

	Performance(voir barème) : 8 points	Habilité : 12 points
4ème	® 25 m crawl ® 25 m dos ® 25 m brasse	® bouche / surface de l'eau ® nombre de mouvements de bras ® corps / surface de l'eau
3ème	® 50 m crawl ® 50 m dos ® 50 m brasse	® bouche / surface de l'eau ® nombre de mouvements de bras ® corps / surface de l'eau

EVALUATION LUTTE

1-PERFORMANCE :

4 situations de référence (voir fiche) : 10 points à se partager à 2.

- ® sortir de la surface
- ® mettre sur le dos
- ® mettre sur le ventre
- ® garder au sol

2-NIVEAU D'HABILETE :

situation de référence : ® faire tomber au sol

	ESPACE	SAISIE	EQUILIBRE	INTENTION
N1	reste à distance 1	mains, bras 2	corps redressé 1	se défend, repousse, reste debout 1
N2	entre dans l'espace de l'autre 3	bras, haut du buste 3	appuis écartés 3	accepte la chute, bloque ou supprime les appuis pour faire tomber 3

		→ planche	sur 2 pieds en arrière ACCROCHAGE POINTE
ELEMENTS C	en arrière sur une courbe en avant à D et à G sur une courbe	sur 1 pied en avant en courbe sur 2 pieds en passant de l'avant à l'arrière sur 1 pied en arrière	sur 1 pied dérapage → fermé → ouvert

HABILETE :

	présentation	mémoire	espace	virtuosité
1	document torchon	trous de mémoire	utilisation minimale	continuité des actions
2	document incomplet	trou de mémoire mais reprise	utilisation des lignes droites	originalité
3	document clair incomplet	oubli d'un élément	utilisation d'un côté	équilibre
4	document clair complet	quelques hésitations	utilisation de la périphérie	glisse
5	document impeccable	pas ou 1 hésitation	utilisation des directions	vitesse

EVALUATION SPORTS COLLECTIFS INTERPENETRES

1- DIFFERENCIER LES STATUTS ATTAQUANTS / DEFENSEURS

Situation de référence : **JEU GLOBAL 3X3**

- tous les joueurs sont à l'extérieur et au centre du terrain
- 5 ballons par équipe
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou tir

⇒ CRITERES

adverse

-0 si le ballon n'arrive pas dans la zone

adverse

-1 si le ballon est amené dans la zone

et tir

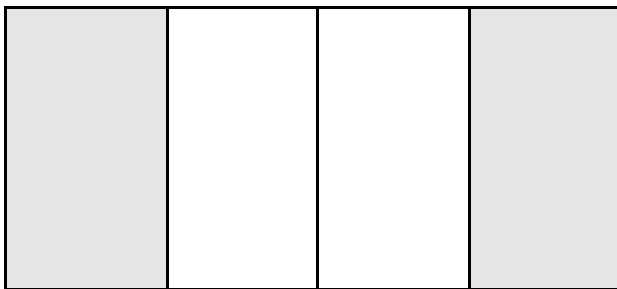
O X

-2 si le ballon arrive dans la zone adverse

et tir

OO • XX

-3 si le ballon arrive dans la zone adverse



ZONE O

ZONE X

2- RECONNAÎTRE L'ADVERSAIRE EN TANT QU'OBSTACLE

Situation de référence : **JEU GLOBAL 3X3**

- l'attaque est déclenchée par un joueur extérieur
- 5 attaques par équipe
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou tir

⇒ CRITERES

-0 pour perte ballon dans la zone 1

d'une A défense en zone 1
B et C uniquement en zone 2

- 0,5 pour perte ballon dans la zone 2
- 1 bonus pour le défenseur responsable perte de ballon
- 1 si le ballon arrive dans la zone 2 et tir
- 2 si le ballon arrive dans la zone 2 et but

	ZONE 1	ZONE 2
X	O A	O B
X-		O C
X		

3- DIFFERENCIER JEU D'APPUI ET JEU DE SOUTIEN

Situation de référence : JEU GLOBAL 3X3

- l'attaque est déclenchée par un joueur extérieur
- 5 attaques par équipe
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou tir

⇒ CRITERES: performance équipe

A défense en zone 1 et 2
B et C uniquement en zone 2

- 0 ballon perdu ou faute
- 1tir tenté
- 2 but

	ZONE 1	ZONE 2
X	O A	O B
X-		O C
X		

⇒ CRITERES: niveau d'habileté

ATTAQUE

	VALEUR de L'ACTION	X NBRE D'ACTIONS	= POINTS
PERD LA BALLE	0		
PASSE	1		
POSSEDE LA BALLE	1		
TIRE:- non cadré	0,5		
- cadré	1		
- but	2		
TOTAL			

DEFENSE

	VALEUR de L'ACTION	X NBRE D'ACTIONS	= POINTS

N'AGIT PAS	0		
EMPECHE LA BALLE D'AVANCER	1		
RECUPERE LA BALLE	2		
RECUPERE LA BALLE, ET VA TIRER	3		
TOTAL			

NOTE GLOBALE : $\frac{\text{Total des points}}{\text{Total des actions}}$ en ATT et DEF = Coef X 12,5 = $\frac{\text{NOTE}}{20}$

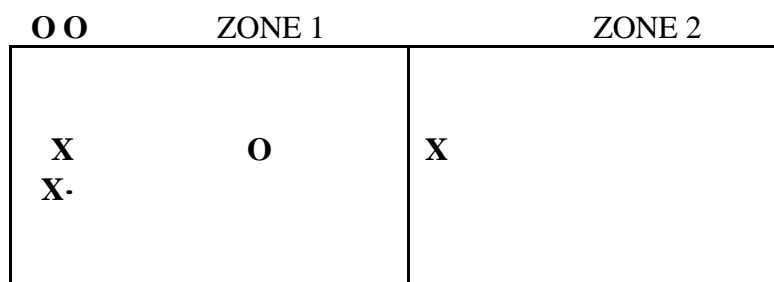
4- GERER L'ALTERNATIVE PARTENAIRE PROCHE / LOINTAIN EN CONTRE-ATTAQUE

Situation de référence : JEU GLOBAL 3X3

- l'attaque est déclenchée par un joueur extérieur
- 9 attaques par équipe
- chaque joueur change 3 fois de place
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou tir

⇒ CRITERES: performance équipe

- 0 si balle perdue en zone 1
- 1 si balle perdue en zone 2
- 2 si cible touchée en plus de 3 passes
- 3 si cible marquée en plus de 3 passes
- 4 si cible touchée en moins de 3 passes
- 5 si cible marquée en moins de 3 passes



⇒ CRITERES: niveau d'habileté

ATTAQUE et DEFENSE : voir fiches précédentes

EVALUATION RUGBY

1- GERER LA CONTRADICTION CIRCULATION DU BALLON EN ARRIERE - PROGRESSION VERS L'AVANT

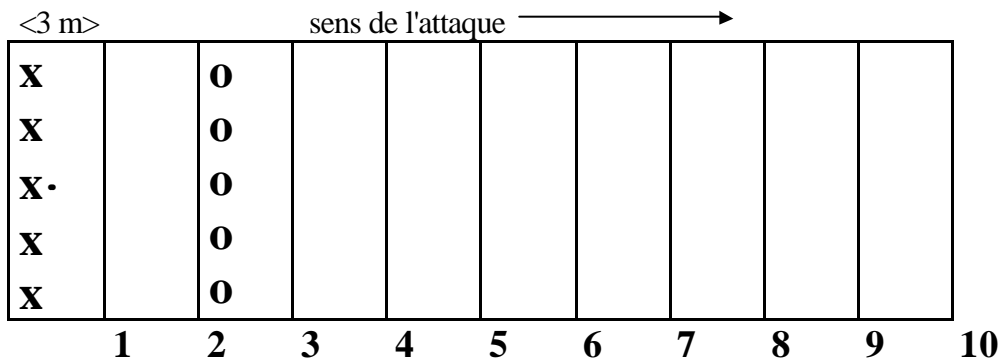
Situation de référence :

JEU GLOBAL 5X5

- l'attaque est déclenchée par un joueur extérieur
- 10 attaques par équipe
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou essai

⇒ CRITERES: performance équipe

- 1 point par ligne franchie
- > 40 points objectif atteint



2-CONSTRUIRE DE NOUVELLES VOIES DE CIRCULATION

Situation de référence :

JEU GLOBAL 5X5

- l'attaque est déclenchée par un joueur extérieur
- 10 attaques par équipe
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou essai et remise en jeu au même endroit

⇒ CRITERES: performance équipe

- 1 point par ligne franchie
- 5 points par ligne essai franchie
- nombre de progressions
- nombre de possessions

<3 m> ← → sens de l'attaque

	X	0				
	X	0				
	X	0				
	X	0				
	X	0				

3-AGRANDIR L'ESPACE DE JEU

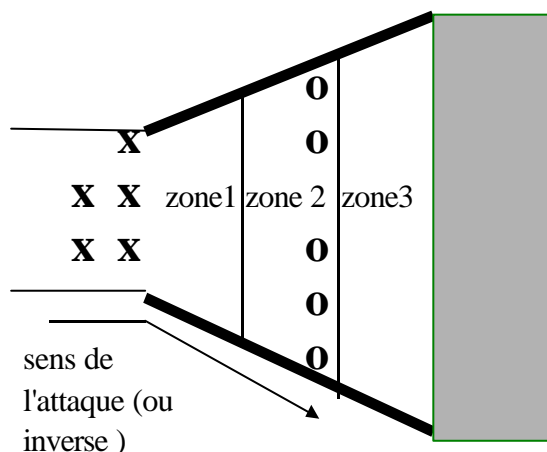
Situation de référence :

JEU GLOBAL 5X5

- l'attaque est déclenchée par un joueur extérieur
- 10 attaques par équipe
- arrêt du jeu quand perte du ballon ou faute ou essai et remise en jeu au même endroit

⇒ CRITERES: performance équipe

- 1 point par zone franchie
- 5 points par ligne essai franchie



⇒ CRITERES: niveau d'habileté (tâche n° 2 et n° 3)

UTILISATEUR	perd la balle sans progresser recule avec la balle	progressé mais perd la balle	progressé et assure la conservation de la balle	progressé d'une zone et conserve la balle	progressé d'au moins une zone et marque un essai
	0	1	2	3	4
	fuit, évite le	va au contact	va au contact, gêne,	fait tomber le porteur de	fait tomber le porteur de balle

OPPOSANT	combat	mais n'agit pas	ralentit la progression de la balle	balle	recupère la balle et progresse
	0	1	2	3	4

EVALUATION VITESSE

1- PROGRAMMATION :

	6ème	5ème	4ème	3ème
vitesse	30m	50m 60m	40m	50m 80m
course de haies	30m	60m		
relais	60m		80m	100m

2- **EVALUATION** : **Ⓐ** PERFORMANCE (voir barème des tableaux).

Ⓑ NIVEAU D'HABILETE:

Ⓜ différence 30m plat et 30m haies

Ⓜ différence 30m plat et course de relais (2 x 30m)

EVALUATION SAUTS

1-PERFORMANCE :

4 situations de référence (voir barème des tableaux) :

- ® saut en longueur
- ® saut sans élan départ pieds joints
- ® triple bond (6^{ème}, 5^{ème}) ; triple saut (4^{ème}, 3^{ème})
- ® saut en hauteur : - ciseau de face (6^{ème}, 5^{ème})
- fosbury (4^{ème}, 3^{ème})

2-NIVEAU D'HABILETE :

- ® différence détente verticale et : - saut de face
- saut fosbury
- ® différence saut de face et saut fosbury
- ® différence triple sans élan et avec élan

EVALUATION VOLLEY - BALL

Situation de référence: ® 1c1 et 2c2 sur un 1/2 terrain .

® 10 services (5 par joueur).

® comptage tie-break:

le ballon tombe directement au sol 10

points

l'adversaire fait faute 1 point

+ **bonus** quand :

le ballon tombe directement au sol dans la zone 3 100
points

1- **CONTRAT N° 1**

NOTE = 12

20

ou j'attrape toutes les balles
ou rebond illimité

2- **CONTRAT N° 2**

NOTE = 14

20

ou j'attrape la balle qui vient dans mon camp
ou je frappe la balle quand j'envoie dans le camp adverse
ou 1 rebond

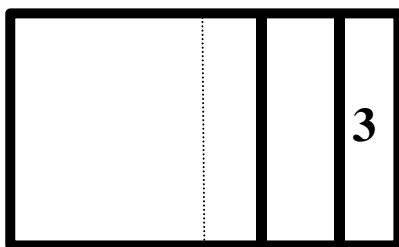
3- **CONTRAT N° 3**

NOTE = 16

20

je frappe toutes les balles
pas de rebond

points	note
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1



bonus	points
6 et +	10
5	8
4	7
3	6
2	5
1	3
0	0

1-PERFORMANCE :

$$\text{NOTE} = \frac{\text{Nbre de points acquis} + \text{Numéro de terrain} + \text{Nbre de Bonus}}{20}$$

$$\text{NOTE} = \text{N}^{\circ} \text{ de CONTRAT} + \begin{cases} 4 \text{ points si : } x > 70\% \\ 3 \text{ points si : } 70\% < x > 50\% \\ 2 \text{ points si : } 50\% < x > 30\% \\ 1 \text{ point si : } x < 30\% \end{cases}$$

x = nombre de points acquis

2-NIVEAU D'HABILETE :

ATTAQUE :

	VALEUR de L'ACTION	X NBRE D'ACTIONS	= POINTS
PERD LA BALLE	0		
POSSEDE LA BALLE	1		
PASSE HAUTE pour son PARTENAIRE	1		
ATTAQUE DECISIVE	2		
TOTAL			

DEFENSE :

	VALEUR de L'ACTION	X NBRE D'ACTIONS	= POINTS
N'AGIT PAS	0		
RECUPERE LA BALLE	1		
RECUPERE LA	2		

BALLE et MONTE LA BALLE pour son PARTENAIRE			
RECUPERE LA BALLE et ATTAQUE DECISIVE	3		
TOTAL			

NOTE GLOBALE : $\frac{\text{Total des points en ATT et DEF}}{\text{Total des actions}} = \text{Coef X } 12,5 = \frac{\text{NOTE}}{20}$

EVALUATION GYMNASTIQUE

1- REALISATION D' ACTIONS MOTRICES parmi :

tourner (longitudinalement, transversalement)

sauter (vers le haut, le bas, l'avant, l'arrière)

se renverser (vers l'avant, l'arrière)

se balancer

2- ETABLIR UNE CONTINUTE DE REALISATION ENTRE ELEMENTS :

A- saut groupé sur le plinth + **saut en extension** ; **roue** pose de mains sur banc ; **roulade arrière** sur plan incliné ; **saut en extension 1/2 tour** ; **sauter pour roulade avant** sur plan haut.

B- sur la poutre : 2 sauts ; pivot ; planche ; s'asseoir pour amener les 2 pieds derrière la tête ; **sortie ATR** pour tomber plat dos.

3- EVALUER LA PRESTATION d'un camarade.

PROGRAMMATION

	6ème	5ème	4ème	3ème
éléments isolés	10 : - se balancer, tomber plat dos (poutre, barre) - saut groupé, écart (cheval) -roulade avant, arrière - saut extension (1/2 , 1 tour) - passer à l'ATR, tomber plat dos - roue (mains sur banc) - tourner en avant, en arrière (barre), sur le côté	10 : idem 6 ^{ème}	5 : - salto avant - ATR - roue -lune plat dos - saut groupé	5 : - salto avant - salto arrière - ATR - rondade - lune

enchaînement d'éléments	1 enchaînement de 5 éléments (voir A)	2 x 5 élém. (voir A et B)	2 x 5 éléments (voir A et B)	5 x 3 éléments (difficulté ABC) à construire par l'élève
--------------------------------	---	-------------------------------------	--	--

EVALUATION

NOTE : 2 points par éléments réalisés

faute légère : - 0,25

faute importante : - 0,5

élément tenté mais non réalisé : - 1

EVALUATION COURSE D'ORIENTATION

1- LA CHASSE AUX BALISES

découvrir en courant par 2 un maximum de balises situées au pied d'éléments remarquables

NOTE : 10 balises poinçonnées + 10 bonnes définitions

2- LA CHASSE AUX BALISES

découvrir en courant seul un maximum de balises situées au pied d'éléments remarquables

NOTE : 10 balises poinçonnées + 10 bonnes définitions

3- JEU DES PHOTOS

découvrir en courant par 2 un maximum de balises situées au pied d'éléments remarquables après les avoir reconnus sur une photo

NOTE : 15 photos cherchées, 2 erreurs permises

4- JEU DES PHOTOS

découvrir en courant seul un maximum de balises situées au pied d'éléments remarquables après les avoir reconnus sur une photo

NOTE : 15 photos cherchées, 2 erreurs permises

5- JEU DU PHOTOGRAPHE

découvrir en courant par 2 un maximum de balises situées autour d'éléments remarquables après avoir reconnu l'endroit d'où a été prise la photo

NOTE : 15 photos cherchées, 2 erreurs permises

6- JEU DU PHOTOGRAPHE

découvrir en courant seul un maximum de balises situées autour d'éléments remarquables après avoir reconnu l'endroit d'où a été prise la photo

NOTE : 15 photos cherchées, 2 erreurs permises

7- JEU DES CARREFOURS

par 2, se créer un circuit de 3 balises, le dessiner pour qu'un autre groupe puisse le réaliser

8- JEU DES CARREFOURS

se créer un circuit de 3 balises, le dessiner pour qu'un autre élève puisse le réaliser situer sur son plan par une X, l'emplacement d'arrêt

NOTE : 10 arrêts, 3 erreurs permises

9- JEU DES CARREFOURS

réaliser en courant par 2 un maximum de circuits imposés par une planche photographique
NOTE : 8 circuits corrects

10- JEU DES CARREFOURS

réaliser en courant un maximum de circuits surlignés sur un plan et les faire correspondre à une planche photographique

NOTE : 8 circuits corrects

11- SURLIGNE

réaliser en courant par 2 un maximum de circuits surlignés sur un plan

NOTE : 8 circuits corrects

12- SURLIGNE

à l'aide d'un plan suivre des itinéraires surlignés

NOTE : nomogramme : nombre de poinçons justes et temps des 8 circuits

EVALUATION COMPORTEMENT

NOM : PRENOM : CLASSE :

	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre
<p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">persévérance</p> <p>1 se décourage avant d'avoir commencé 2 se décourage à la moindre difficulté 3 essaie de tenir après encouragements 4 très volontaire</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">réaction aux critiques</p> <p>1 ne supporte aucune critique 2 susceptible 3 réagit intelligemment 4 ouvert et prêt à s'améliorer</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">sens des responsabilités</p> <p>1 rejette toutes responsabilités 2 ne vas au devant 3 les accepte 4 les recherche</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">maîtrise de soi</p> <p>1 instable, perturbe 2 déconcentré 3 calme, appliqué mais étourdi 4 attentif, maîtrise totale</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">tenue</p> <p>1 a oublié sa tenue trois fois 2 a oublié sa tenue deux fois 3 a oublié sa tenue une fois 4 a toujours sa tenue</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">motivation</p> <p>1 se désintéresse de tout 2 peu curieux ou curiosité sélective 3 accepte les idées nouvelles 4 très curieux, motivé</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">esprit d'initiative</p> <p>1 passif 2 suiveur 3 initiative ponctuelle 4 saisit, provoque l'occasion opportune</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">autonomie</p> <p>1 incapable d'autonomie 2 autonome à l'intérieur d'un cadre 3 travaille seul et méthodiquement 4 très organisé</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">esprit d'équipe</p> <p>1 très isolé, s'incorpore difficilement à un groupe 2 accepte le travail en groupe mais communique peu 3 s'intéresse au groupe, parle 4 stimule le groupe, négocie</p> <p style="text-align: center; color: blue; text-decoration: underline;">discipline</p> <p>1 insubordonné, voire grossier 2 obéit contre son gré 3 écoute 4 respectueux</p>			

Collège du WESTHOEK

ATHLETISME 6ème GARCONS

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	7,5	8,7	11,1	4,30	1,30	4,50	220	9,55	28,50	25,50	20
19	7,6	8,9	11,3	4,38	1,28	4,30	215	8,90	26,40	23,90	19
18	7,7	9	11,4	4,46	1,25	4,10	205	8,65	24,40	22,50	18
17	7,8	9,1	11,6	4,54	1,23	3,90	195	8,40	22,50	21,10	17
16	8	9,3	11,8	5,02	1,20	3,70	185	8,15	20,70	19,80	16
15	8,1	9,4	12	5,10	1,18	3,50	175	7,90	19,10	18,50	15
14	8,2	9,6	12,2	5,18	1,15	3,30	165	7,65	17,60	17,30	14
13	8,3	9,7	12,4	5,26	1,13	3,10	155	7,40	16,20	16,20	13
12	8,5	9,9	12,6	5,34	1,10	2,90	145	7,15	15,00	15,10	12
11	8,6	10,1	12,8	5,42	1,08	2,70	140	6,90	13,70	14,00	11
10	8,7	10,2	13	5,50	1,05	2,50	135	6,70	12,60	13,00	10
9	8,9	10,4	13,3	5,58	1,03	2,40	130	6,50	11,60	12,00	9
8	9	10,5	13,5	6,06	1,00	2,30	125	6,30	10,60	11,10	8
7	9,2	10,7	13,7	6,14	0,98	2,20	120	6,10	9,70	10,20	7
6	9,3	10,9	13,9	6,22	0,95	2,10	115	5,90	9,00	9,30	6
5	9,5	11,1	14,2	6,30	0,93	2,00	110	5,70	8,10	8,50	5
4	9,6	11,2	14,4	6,38	0,90	1,90	105	5,50	7,20	7,70	4
3	9,8	11,4	14,6	6,46	0,88	1,80	100	5,30	6,40	7,00	3
2	9,9	11,6	14,9	6,54	0,85	1,70	95	5,10	6,00	6,50	2
1	10,1	11,8	15,1	7,02	0,83	1,60	90	4,90	5,60	6,00	1

ATHLETISME 6ème FILLES

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	8,2	9,6	12,2	4,54	1,20	4,10	200	8,00	19,60	18,00	20
19	8,3	9,7	12,4	5,02	1,18	3,90	195	7,75	18,30	16,90	19
18	8,5	9,9	12,6	5,10	1,15	3,70	185	7,50	17,10	15,90	18
17	8,6	10,1	12,8	5,18	1,13	3,50	175	7,25	15,80	15,00	17
16	8,7	10,2	13	5,26	1,10	3,30	165	7,00	14,60	14,20	16
15	8,9	10,4	13,3	5,34	1,08	3,10	155	6,75	13,50	13,40	15
14	9	10,5	13,5	5,42	1,05	2,90	145	6,50	12,30	12,70	14
13	9,2	10,7	13,7	5,50	1,03	2,70	135	6,25	11,20	12,00	13
12	9,3	10,9	13,9	5,58	1,00	2,50	125	6,00	10,20	11,50	12
11	9,5	11,1	14,2	6,06	0,98	2,30	120	5,75	9,10	10,90	11
10	9,6	11,2	14,4	6,14	0,95	2,10	115	5,60	8,10	10,40	10
9	9,8	11,4	14,6	6,22	0,93	2,00	110	5,45	7,10	10,00	9
8	9,9	11,6	14,9	6,30	0,90	1,90	105	5,30	6,10	9,60	8
7	10,1	11,8	15,1	6,38	0,88	1,80	100	5,15	5,20	9,20	7
6	10,2	12	15,4	6,46	0,85	1,70	95	5,00	5,10	8,70	6
5	10,4	12,1	15,6	6,54	0,83	1,60	90	4,85	5,00	8,10	5
4	10,5	12,3	15,9	7,02	0,80	1,50	85	4,70	4,90	7,60	4
3	10,7	12,5	16,1	7,10	0,78	1,40	80	4,55	4,80	7,00	3
2	10,9	12,7	16,4	7,18	0,75	1,30	75	4,40	4,70	6,50	2
1	11	12,9	16,7	7,26	0,73	1,20	70	4,25	4,50	6,00	1

Collège du WESTHOEK

ATHLETISME 5ème GARCONS

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	7,3	8,5	10,7	4,14	1,46	4,90	230	10,20	33,40	28,70	20
19	7,4	8,6	10,9	4,22	1,41	4,70	225	9,90	30,90	27,00	19
18	7,5	8,7	11,1	4,30	1,38	4,50	220	9,55	28,50	25,50	18
17	7,6	8,9	11,3	4,38	1,34	4,30	215	8,90	26,40	23,90	17
16	7,7	9	11,4	4,46	1,31	4,10	205	8,70	24,40	22,50	16
15	7,8	9,1	11,6	4,54	1,27	3,90	195	8,40	22,50	21,10	15
14	8	9,3	11,8	5,02	1,24	3,70	185	8,15	20,70	19,80	14
13	8,1	9,4	12	5,10	1,21	3,50	175	7,90	19,10	18,50	13
12	8,2	9,6	12,2	5,18	1,17	3,30	165	7,65	17,60	17,30	12
11	8,3	9,7	12,4	5,26	1,14	3,10	155	7,40	16,20	16,20	11
10	8,5	9,9	12,6	5,34	1,11	2,90	145	7,15	15,00	15,10	10
9	8,6	10,1	12,8	5,42	1,09	2,80	140	6,90	13,70	14,00	9
8	8,7	10,2	13	5,50	1,06	2,70	135	6,70	12,60	13,00	8
7	8,9	10,4	13,3	5,58	1,03	2,60	130	6,50	11,60	12,00	7
6	9	10,5	13,5	6,06	1,00	2,50	125	6,30	10,60	11,10	6
5	9,2	10,7	13,7	6,14	0,97	2,40	120	6,10	9,70	10,20	5
4	9,3	10,9	13,9	6,22	0,94	2,30	115	5,90	9,00	9,30	4
3	9,5	11,1	14,2	6,30	0,91	2,20	110	5,70	8,10	8,50	3
2	9,6	11,2	14,4	6,38	0,85	2,10	105	5,50	7,20	7,70	2
1	9,8	11,4	14,6	6,46	0,80	2,00	100	5,30	6,40	7,00	1

ATHLETISME 5ème FILLES

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	8	9,3	11,8	4,38	1,27	4,20	210	8,50	22,30	20,40	20
19	8,1	9,4	12	4,46	1,24	4,00	205	8,25	20,90	19,10	19
18	8,2	9,6	12,2	4,54	1,21	3,80	200	8,00	19,60	18,00	18
17	8,3	9,7	12,4	5,02	1,18	3,60	195	7,75	18,30	16,90	17
16	8,5	9,9	12,6	5,10	1,15	3,40	185	7,50	17,10	15,90	16
15	8,6	10,1	12,8	5,18	1,12	3,20	175	7,25	15,80	15,00	15
14	8,7	10,2	13	5,26	1,09	3,00	165	7,00	14,60	14,20	14
13	8,9	10,4	13,3	5,34	1,06	2,80	155	6,75	13,50	13,40	13
12	9	10,5	13,5	5,42	1,04	2,60	145	6,50	12,30	12,70	12
11	9,2	10,7	13,7	5,50	1,01	2,40	135	6,25	11,20	12,00	11
10	9,3	10,9	13,9	5,58	0,98	2,20	125	6,10	10,20	11,50	10
9	9,5	11,1	14,2	6,06	0,96	2,10	120	5,95	9,10	10,90	9
8	9,6	11,2	14,4	6,14	0,93	2,00	115	5,80	8,10	10,40	8
7	9,8	11,4	14,6	6,22	0,91	1,90	110	5,65	7,10	10,00	7
6	9,9	11,6	14,9	6,30	0,88	1,80	105	5,50	6,10	9,60	6
5	10,1	11,8	15,1	6,38	0,86	1,70	100	5,35	5,20	9,20	5
4	10,2	12	15,4	6,46	0,84	1,60	95	5,20	5,10	8,70	4
3	10,4	12,1	15,6	6,54	0,82	1,50	90	5,05	5,00	8,10	3
2	10,6	12,2	15,8	7,02	0,80	1,40	85	4,90	4,90	7,60	2
1	10,8	12,4	16	7,10	0,78	1,30	80	4,75	4,80	7,00	1

Collège du WESTHOEK

ATHLETISME 4ème GARCONS

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	7	8,2	10,4	3,58	1,57	5,25	240	10,90	39,00	32,20	20
19	7,1	8,3	10,5	4,06	1,53	5,10	235	10,60	36,10	30,40	19
18	7,3	8,5	10,7	4,14	1,49	4,90	230	10,40	33,40	28,70	18
17	7,4	8,6	10,9	4,22	1,46	4,80	225	10,20	30,90	27,00	17
16	7,5	8,7	11,1	4,30	1,41	4,65	220	9,90	28,50	25,50	16
15	7,6	8,9	11,3	4,38	1,38	4,55	215	9,55	26,40	23,90	15
14	7,7	9	11,4	4,46	1,34	4,40	205	9,10	24,40	22,50	14
13	7,8	9,1	11,6	4,54	1,31	4,30	195	8,70	22,50	21,10	13
12	8	9,3	11,8	5,02	1,27	4,15	185	8,40	20,70	19,80	12
11	8,1	9,4	12	5,10	1,24	4,05	175	8,15	19,10	18,50	11
10	8,2	9,6	12,2	5,18	1,21	3,90	165	7,90	17,60	17,30	10
9	8,3	9,7	12,4	5,26	1,17	3,80	155	7,65	16,20	16,20	9
8	8,5	9,9	12,6	5,34	1,14	3,70	145	7,40	15,00	15,10	8
7	8,6	10,1	12,8	5,42	1,11	3,60	140	7,15	13,70	14,00	7
6	8,7	10,2	13	5,50	1,09	3,50	135	6,90	12,60	13,00	6
5	8,9	10,4	13,3	5,58	1,06	3,40	130	6,70	11,60	12,00	5
4	9	10,5	13,5	6,06	1,03	3,30	125	6,50	10,60	11,10	4
3	9,2	10,7	13,7	6,14	1,00	3,20	120	6,30	9,70	10,20	3
2	9,3	10,9	13,9	6,22	1,95	3,10	115	6,10	9,00	9,30	2
1	9,5	11,1	14,2	6,30	0,90	3,00	110	5,90	8,10	8,50	1

ATHLETISME 4ème FILLES

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hori	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	7,7	9	11,4	4,22	1,34	4,33	220	9,00	25,10	23,40	20
19	7,8	9,1	11,6	4,30	1,30	4,19	215	8,70	23,70	21,80	19
18	8	9,3	11,8	4,38	1,27	4,06	210	8,40	22,30	20,40	18
17	8,1	9,4	12	4,46	1,24	3,92	205	8,15	20,90	19,10	17
16	8,2	9,6	12,2	4,54	1,21	3,79	200	7,90	19,60	18,00	16
15	8,3	9,7	12,4	5,02	1,18	3,66	195	7,65	18,30	16,90	15
14	8,5	9,9	12,6	5,10	1,15	3,52	185	7,40	17,10	15,90	14
13	8,6	10,1	12,8	5,18	1,12	3,39	175	7,15	15,80	15,00	13
12	8,7	10,2	13	5,26	1,09	3,26	165	6,93	14,60	14,20	12
11	8,9	10,4	13,3	5,34	1,06	3,13	155	6,72	13,50	13,40	11
10	9	10,5	13,5	5,42	1,04	3,01	145	6,50	12,30	12,70	10
9	9,2	10,7	13,7	5,50	1,01	2,88	135	6,30	11,20	12,00	9
8	9,3	10,9	13,9	5,58	0,98	2,75	125	6,10	10,20	11,50	8
7	9,5	11,1	14,2	6,06	0,96	2,62	120	6,00	9,10	10,90	7
6	9,6	11,2	14,4	6,14	0,93	2,50	115	5,90	8,10	10,40	6
5	9,8	11,4	14,6	6,22	0,91	2,37	110	5,80	7,10	10,00	5
4	9,9	11,6	14,9	6,30	0,88	2,25	105	5,70	6,10	9,60	4
3	10,1	11,8	15,1	6,38	0,86	2,12	100	5,60	5,20	9,20	3
2	10,2	12	15,4	6,46	0,84	2,00	95	5,50	5,10	8,70	2
1	10,4	12,1	15,6	6,54	0,82	1,88	90	5,40	5,00	8,10	1

Collège du WESTHOEK

ATHLETISME 3ème GARCONS

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	7	8,2	10,4	3,42	1,57	5,25	240	10,90	39,00	32,20	20
19	7,1	8,3	10,5	3,50	1,53	5,10	235	10,60	36,10	30,40	19
18	7,3	8,5	10,7	3,58	1,49	4,90	230	10,40	33,40	28,70	18
17	7,4	8,6	10,9	4,06	1,46	4,80	225	10,20	30,90	27,00	17
16	7,5	8,7	11,1	4,14	1,41	4,65	220	9,90	28,50	25,50	16
15	7,6	8,9	11,3	4,22	1,38	4,55	215	9,55	26,40	23,90	15
14	7,7	9	11,4	4,30	1,34	4,40	205	9,10	24,40	22,50	14
13	7,8	9,1	11,6	4,38	1,31	4,30	195	8,70	22,50	21,10	13
12	8	9,3	11,8	4,46	1,27	4,15	185	8,40	20,70	19,80	12
11	8,1	9,4	12	4,54	1,24	4,05	175	8,15	19,10	18,50	11
10	8,2	9,6	12,2	5,02	1,21	3,90	165	7,90	17,60	17,30	10
9	8,3	9,7	12,4	5,10	1,17	3,80	155	7,65	16,20	16,20	9
8	8,5	9,9	12,6	5,18	1,14	3,70	145	7,40	15,00	15,10	8
7	8,6	10,1	12,8	5,26	1,11	3,60	140	7,15	13,70	14,00	7
6	8,7	10,2	13	5,34	1,09	3,50	135	6,90	12,60	13,00	6
5	8,9	10,4	13,3	5,42	1,06	3,40	130	6,70	11,60	12,00	5
4	9	10,5	13,5	5,50	1,03	3,30	125	6,50	10,60	11,10	4
3	9,2	10,7	13,7	5,58	1,00	3,20	120	6,30	9,70	10,20	3
2	9,3	10,9	13,9	6,06	1,95	3,10	115	6,10	9,00	9,30	2
1	9,5	11,1	14,2	6,14	0,90	3,00	110	5,90	8,10	8,50	1

ATHLETISME 3ème FILLES

Notes	COURSES				SAUTS				LANCERS		Notes
	50 m	60 m	80 m	1000m	Hauteur	Longueur	Dét. hor.	Triple-saut	Javelot	Disque	
20	7,7	9	11,4	4,06	1,34	4,33	220	9,00	25,10	23,40	20
19	7,8	9,1	11,6	4,14	1,30	4,19	215	8,70	23,70	21,80	19
18	8	9,3	11,8	4,22	1,27	4,06	210	8,40	22,30	20,40	18
17	8,1	9,4	12	4,30	1,24	3,92	205	8,15	20,90	19,10	17
16	8,2	9,6	12,2	4,38	1,21	3,79	200	7,90	19,60	18,00	16
15	8,3	9,7	12,4	4,46	1,18	3,66	195	7,65	18,30	16,90	15
14	8,5	9,9	12,6	4,54	1,15	3,52	185	7,40	17,10	15,90	14
13	8,6	10,1	12,8	5,02	1,12	3,39	175	7,15	15,80	15,00	13
12	8,7	10,2	13	5,10	1,09	3,26	165	6,93	14,60	14,20	12
11	8,9	10,4	13,3	5,18	1,06	3,13	155	6,72	13,50	13,40	11
10	9	10,5	13,5	5,26	1,04	3,01	145	6,50	12,30	12,70	10
9	9,2	10,7	13,7	5,34	1,01	2,88	135	6,30	11,20	12,00	9
8	9,3	10,9	13,9	5,42	0,98	2,75	125	6,10	10,20	11,50	8
7	9,5	11,1	14,2	5,50	0,96	2,62	120	6,00	9,10	10,90	7
6	9,6	11,2	14,4	5,58	0,93	2,50	115	5,90	8,10	10,40	6
5	9,8	11,4	14,6	6,06	0,91	2,37	110	5,80	7,10	10,00	5
4	9,9	11,6	14,9	6,14	0,88	2,25	105	5,70	6,10	9,60	4
3	10,1	11,8	15,1	6,22	0,86	2,12	100	5,60	5,20	9,20	3
2	10,2	12	15,4	6,30	0,84	2,00	95	5,50	5,10	8,70	2
1	10,4	12,1	15,6	6,38	0,82	1,88	90	5,40	5,00	8,10	1