

**CONCOURS EXTERNE DU CERTIFICAT D'APTITUDE AU  
PROFESSORAT D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE  
SESSION 2025  
SECONDE EPREUVE D'ADMISSIBILITE**

**REPERTOIRE D'ILLUSTRATIONS CAPEPS**

**Les cours CAPEPS Univ EPS sont soumis au code de la propriété intellectuelle. Leur usage est exclusivement réservé à leur destinataire.**



**Toute l'équipe Univ EPS est fière de vous présenter ce cours CAPEPS, résultat d'un important travail de recherche & synthèse.**

**Il est à destination des candidats au concours du CAPEPS EXTERNE 2025 qui souhaitent se former de manière autonome ou en complément d'une formation universitaire.**



# SOMMAIRE

**I/ ILLUSTRATIONS DE FORMES DE PRATIQUE SCOLAIRE  
D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE SPORTIVE ET ARTISTIQUE  
(APSA) : DEFINITION & ENJEUX**

**II/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE  
N°1 (CA1) : EFFORTS & PERFORMANCE**

**III/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE  
N°2 (CA2) : ADAPTATIONS & ENVIRONNEMENT**

**IV/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE  
N°3 (CA3) : EXPRESSION CORPORELLE & EMOTIONS**



## **V/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°4 (CA4) : INTERACTIONS INTERINDIVIDUELLES & RAPPORT DE FORCE**

## **VI/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5 (CA5) : CONNAISSANCE DE SOI & ENTRETIEN DU CORPS**

## **VII/ BIBLIOGRAPHIE**



# I/ ILLUSTRATIONS DE FORMES DE PRATIQUE SCOLAIRE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE SPORTIVE ET ARTISTIQUE (APSA) : DEFINITION & ENJEUX

La Forme de Pratique Scolaire (FPS) se définit comme **l'ensemble des conditions de tous ordres dans lesquelles sont placés les élèves pour pratiquer les Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) dans le cadre de la discipline EPS**. La Forme de Pratique Scolaire (FPS) est inscrite au sein d'un triple culture : la culture de l'Activité Physique Sportive et Artistique (APSA), la culture de l'école, et la culture des élèves. En d'autres termes, il s'agit d'une Activité Physique Sportive et Artistique (APSA) issue du champ culturel sportif ou artistique, qui subit une transformation pédagogique et didactique afin de répondre aux enjeux scolaires dans le cadre de la discipline EPS. Cette transformation peut émaner de Groupes de Réflexion Académiques (GRA), de propositions faites par des acteurs de la discipline EPS ou encore d'enseignants de terrain qui cherchent



à innover en s'appuyant sur leur expérience quotidienne du rapport à l'école, aux élèves et aux Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA).

**Le premier enjeu de la mobilisation d'une Forme de Pratique Scolaire** au sein d'une copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025 est le suivant : tenir compte des caractéristiques des élèves proposés en annexe du sujet. En d'autres termes, la mobilisation d'une Forme de Pratique Scolaire (FPS) pertinente favorise les transformations des élèves, dans la perspective d'illustrer de manière pertinente la problématique qui tente d'être démontrée et argumentée par le candidat.

**Le second enjeu de la mobilisation d'une Forme de Pratique Scolaire** au sein d'une copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025 est le suivant : apporter la preuve au jury que le candidat s'appuie sur une littérature professionnelle et scientifique afin de transformer les élèves au sein de la discipline EPS. En d'autres termes, mobiliser un ensemble de ressources qui émanent de la littérature professionnelle et



scientifique, notamment la revue EPS et les articles de recherche, pour asseoir davantage la démonstration et argumentation qui est réalisée par le candidat.

**Le troisième enjeu de la mobilisation d'une Forme de Pratique Scolaire** au sein d'une copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025 est le suivant : posséder un répertoire exhaustif de situations d'enseignement-apprentissage, en tant que situation de référence, dans l'ensemble des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA). En d'autres termes, cela permet peu importe la nature des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) proposées au sein du contexte présenté en annexe du sujet, de proposer une illustration de la démonstration et argumentation, qui soit de haute-qualité du point de vue des transformations des élèves dans la discipline EPS.

Nous faisons le choix ici de détailler un **ensemble de situations de référence qui émanent d'un choix de Forme de Pratique Scolaire (FPS) générique pour tous types d'élèves**. Au sein de chacune des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA), 2 situations de référence sont explicitées, l'une pour un niveau collège et l'autre



pour un niveau lycée, et peuvent être mobilisées au sein d'une copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025.

Il s'agit de **situations de référence qui émanent de la littérature professionnelle et scientifique, et qui sont élaborées en fonction du programme des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) présents au sein des différents textes institutionnels qui régissent la discipline EPS au sein d'un établissement de type collège, Lycée Général et Technologique (LGT) ou Lycée Professionnel (LP).**

Nous attirons l'attention du candidat sur les éléments suivants : au sein de la copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025, **il est nécessaire de retravailler la Forme de Pratique Scolaire (FPS) proposée ici, en l'adaptant au contexte de classe proposé en annexe du sujet.** Il s'agit de fait ici d'une base commune pouvant être mobilisée dans la copie, mais qui nécessitent une adaptation par le candidat afin de répondre aux exigences strictes du contexte proposé en annexe du sujet.



Au sein de la copie du candidat, il s'agit d'explicitier les Aménagements Matériels du Milieu (AMM) qui sont envisagés, les règles, les rôles de chacun des élèves, le système de rotation des élèves, les régulations faites par l'enseignant, et les outils mobilisés au sein du processus d'apprentissage, notamment les outils numériques.

Ce document se veut relativement exhaustif par la diversité des éléments abordés, tout en restant synthétique. Le but est que chaque candidat puisse s'approprier sereinement ces Formes de Pratique Scolaire (FPS), et les mobiliser dans la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025 comme base commune de réflexion illustrative. Afin d'améliorer la lisibilité et la compréhension par le candidat, l'ensemble des références bibliographiques mobilisées se trouvent à la fin du document.



# II/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 (CA1) : EFFORTS & PERFORMANCE

**Le Champ d'Apprentissage (CA) n°1** regroupe un ensemble d'Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) relevant de l'effort et de la performance, qui sont les suivantes : Courses, sauts, lancers, natation vitesse. Voici un exemple de Formes de Pratique Scolaire (FPS) qui peut être proposée au sein de chaque Activité Physique Sportive et Artistique (APSA).

**Concernant les courses au collège**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : une course sur 12' après avoir déterminé lors d'un test, sa Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en début de séquence d'enseignement. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à adopter une allure de course, qui soit la plus proche possible de celle envisagée. 3 zones sont caractérisées : une première zone verte qui se situe entre 50 et 60 % de la Vitesse



Maximale Aérobie (VMA), une seconde zone jaune qui se situe entre 70 et 95 % de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA), et une troisième zone rouge qui se situe entre 95 % et 110 % de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA). En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève afin qu'il soit progressivement en mesure d'adopter une allure de course adaptée à la durée de l'effort qu'il souhaite produire.

**Concernant les courses au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un projet de performance sur une répétition de 3 efforts identiques en terme de distance, entrecoupées d'une récupération. Il s'agit pour l'élève de concevoir un projet de performance en terme de temps à réaliser, et de mettre en œuvre un ensemble de stratégies pour y parvenir. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transmettre un certain nombre de clés à l'élève, notamment les différentes manières de récupérer après un effort, les indicateurs objectifs et subjectifs de validation du projet de performance ou encore la connaissance de soi et de ses potentialités pour établir un projet.



**Concernant les sauts au collège**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une performance réglementaire et vectrice de performance sur 2 essais dans l'activité pentabonds, à travers la mise en œuvre de 3 tentatives. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à se coordonner en termes de motricité, afin de produire deux sauts qui soient à la fois réglementaires et vecteurs de performance. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève afin qu'il soit progressivement en mesure de situer sa marque de départ, de réaliser une course d'élan, et d'optimiser chaque bond qui compose l'activité pentabonds.

**Concernant les sauts au lycée**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une performance maximale sur l'addition de 3 sauts dans l'activité triple saut. Il s'agit pour l'élève de produire une performance maximale dans l'activité triple saut, en recherchant l'efficacité de chacun des bonds qui composent le triple saut. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transmettre à l'élève un ensemble de techniques sportives, notamment l'angle d'envol et la posture de course, pour lui permettre de produire une performance maximale à plusieurs reprises de manière stable.



**Concernant les lancers au collège,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une performance réglementaire et vectrice de performance sur 2 essais dans l'activité lancer de javelot, à travers la mise en œuvre de 3 tentatives. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à se coordonner en termes de motricité, afin de produire deux lancers qui soient à la fois réglementaires et vecteurs de performance. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève afin qu'il soit progressivement en mesure de situer sa marque de départ, de réaliser une course d'élan réduite avec mise de profil et ancrage du dernier appui, tout en respectant le cadre réglementaire du lancer de javelot.

**Concernant les lancers au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une performance maximale sur l'addition de 3 lancers dans l'activité lancer de javelot. Il s'agit pour l'élève de produire une performance maximale dans l'activité lancer de javelot, en recherchant l'efficacité de chacun des lancers. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transmettre à l'élève un ensemble de techniques sportives, notamment l'organisation corporelle pendant la course d'élan, l'organisation corporelle de la phase de lancer, et le



placement de l'engin, pour lui permettre de produire une performance maximale à plusieurs reprises de manière stable.

**Concernant la natation de vitesse au collège,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une performance maximale sur 2 essais de 10'' chacun en nage libre, à travers la mise en œuvre de 3 tentatives. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à se coordonner en termes de motricité, afin de produire 2 essais qui relèvent de ses pleines potentialités. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de posture de coulée réalisée, d'attitude de nage, et de gestion du rapport amplitude/fréquence.

**Concernant la natation de vitesse au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une performance maximale sur l'addition de 3 essais de 20'' chacun en nage libre. Il s'agit pour l'élève d'établir un projet de performance sur chacun des essais de 20'', de mettre en œuvre un ensemble de techniques natatoires qui permettent d'être performant, et de réguler son projet à l'issue d'un essai s'il en estime



la nécessité. En d'autres termes, la construction de la séquence d'enseignement a pour objectif l'efficacité technique, la gestion d'un projet et la connaissance de ses potentialités.



# III/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 (CA2) : ADAPTATIONS & ENVIRONNEMENT

**Le Champ d'Apprentissage n°2 (CA2)** regroupe des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) qui relèvent de l'adaptation et de la compréhension de l'environnement proche, qui sont les suivantes : escalade, course d'orientation, sauvetage aquatique, VTT, ski, savoir nager. Voici un exemple de Formes de Pratique Scolaire (FPS) qui peut être proposée au sein de chaque Activité Physique Sportive et Artistique (APSA).

**Concernant l'escalade au collège**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : une grimpe en moulinette d'une voie de cotation définie, en comptabilisant le nombre de prises pieds et le nombre de prises mains. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à utiliser davantage les pieds pour grimper, que les mains, dans un souci d'économie d'énergie. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer



l'élève en termes de lecture du milieu, de techniques de préhension de prises et de gestion de ses ressources énergétiques et affectives.

**Concernant l'escalade au lycée**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : une grimpe en mouli-tête d'une voie inconnue mais de cotation définie, avec un temps de lecture du mur de 3 minutes avant la grimpe. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à établir un projet de cheminement, le mettre en œuvre et solliciter des techniques de grimpe en tête. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations visuelles, proprioceptives, et de techniques de grimpe comme répertoire accessible pendant l'action.

**Concernant la course d'orientation au collège**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours en aile de papillon de 3 balises, dans un environnement naturel et peu connu. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à se repérer dans un environnement stable, établir un projet de parcours, et saisir des informations pertinentes pour se situer à n'importe quel moment. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a



pour objectif de transformer l'élève en termes de lecture de carte, de conception d'un projet de parcours et de techniques d'orientation.

**Concernant la course d'orientation au lycée**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours en aile de papillon de 3 balises en milieu inconnu, suivi de 2 balises en mémoire. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à sélectionner des informations dans l'environnement, de concevoir un projet de déplacement efficient et de mémoriser des éléments pertinents à l'orientation. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de lecture fine et rapide de l'environnement, et de sélection et mémorisation d'éléments remarquables favorisant une orientation efficiente.

**Concernant le sauvetage aquatique au collège**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours de remorquage de mannequin sur une distance réduite, qui nécessite de franchir des obstacles synthétiques présents dans l'eau. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à remorquer un mannequin à travers des techniques de remorquage économiques. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif



de transformer l'élève en termes de technique de remorquage, de franchissement d'un obstacle synthétique présent dans l'eau, sur une distance courte.

**Concernant le sauvetage aquatique au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours de remorquage de mannequin sur une distance importante, qui nécessite de franchir des obstacles synthétiques en modifiant la technique de remorquage choisie. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à remorquer un mannequin de poids important, à travers différentes techniques de remorquage. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de recherche d'une économie de remorquage, de franchissement d'obstacles importants et de prise d'informations sur l'environnement lors d'un effort.

**Concernant le VTT au collège,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours en milieu naturel ou aménagé artificiellement, qui nécessite l'utilisation de techniques de pilotage diverses. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à piloter son VTT en adaptant sa position, ses actions motrices sur les freins et les changements de braquets ainsi que sa prise d'informations sur l'environnement. En d'autres termes, la



séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de techniques de pilotage utilisées, de prise d'informations sur les facteurs externes à l'engin et sur la maîtrise d'un répertoire complexe d'actions motrices envisageables en fonction du contexte de pratique.

**Concernant le VTT au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours en milieu naturel, qui nécessite un engagement énergétique et des capacités d'adaptation importants. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à gérer le couple fatigue/lucidité. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de choix pertinents au regard des conditions de fatigue et environnementales, et de recherche d'économie de déplacement.

**Concernant le ski de fond au collège,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours en milieu naturel, long de 1,5 km et vallonné, présentant des courbes larges et une visibilité satisfaisante. Il s'agit pour l'élève d'apprendre l'ensemble des techniques de déplacement possibles, et de gérer le couple vitesse/type de pas. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en



termes de techniques de déplacements, de choix du type de pas à réaliser en fonction du relief, et de gestion de l'équilibre dynamique lors du déplacement.

**Concernant le ski de fond au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : un parcours en milieu naturel, long de 3 km et vallonné, présentant quelques ruptures de pentes et un certain nombre de courbes avec une visibilité minimale pour susciter l'adaptation perpétuelle. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à optimiser son déplacement et de le rendre plus économique, par la recherche d'efficacité de déplacement. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations sur lui-même et l'environnement, et d'optimiser chacun des pas permettant de se déplacer en les rendant plus économiques.

**Concernant le savoir-nager au collège,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante, dans la perspective de valider l'Attestation de Savoir Nager et Sécurité (ASNS) : un parcours de 25 m qui présente une chute arrière, un déplacement ventral, un franchissement ventral, un déplacement dorsal, un équilibre statique dorsal, et un deuxième franchissement ventral. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à se déplacer de



différentes façons, et de faire face à différents obstacles qui s'opposent à son déplacement. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de techniques de déplacement, de techniques de franchissement, et de production d'une nage à moindre coût.

**Concernant le savoir-nager au lycée**, si l'élève ne l'a pas validé au cours de sa scolarité du collège, il s'agit de mobiliser une situation de référence similaire puisqu'il s'agit d'un continuum de formation dans la perspective de valider un test commun à chacun des niveaux de formation, à savoir l'Attestation de Savoir Nager et Sécurité (ASNS).



# IV/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°3 (CA3) : EXPRESSION CORPORELLE & EMOTIONS

**Le Champ d'Apprentissage (CA) n°3** regroupe un ensemble d'Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) qui relèvent de l'expression corporelle et de transmission d'émotions diverses, qui sont les suivantes : danses, arts du cirque, acrosport, gymnastique. Voici un exemple de Formes de Pratique Scolaire (FPS) qui peut être proposée au sein de chaque Activité Physique Sportive et Artistique (APSA).

**Concernant la danse au collège**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'une chorégraphie par groupes de 3 à 5 élèves, de 1'30 à 2', qui respecte le cadre de composition suivant : 1 inducteur relatif au temps, 1 inducteur relatif à l'espace, 1 inducteur relatif à l'énergie, et 1 inducteur relatif au corps et 1 procédé de composition à intégrer dans la chorégraphie. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à composer



en respectant un cadre de composition précis, et rechercher la transmission d'une émotion précise à travers la chorégraphie. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes d'association d'un inducteur à un geste, piloté par la volonté de transmettre une émotion à un spectateur par cette association choisie et réfléchie.

**Concernant la danse au lycée**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production de 2 chorégraphies par groupes de 4 à 6 élèves, de 1'30 à 2' chacune, qui respecte le cadre de composition suivant : 1 inducteur relatif à l'espace, 1 inducteur relatif à l'énergie, 2 procédés de composition à intégrer, 1 moment hors de l'histoire (qui contraste avec l'ensemble de l'histoire qui pilote la conception de la chorégraphie). Il s'agit pour l'élève d'apprendre à composer avec un minimum de contraintes, en cherchant à transmettre des émotions de natures diverses en fonction des choix qui sont réalisés. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de répertoire de mouvements mobilisables dans le cadre de la création d'une chorégraphie, au service d'une intention de transmission d'émotions choisies et réfléchies.



**Concernant les arts du cirque au collège,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production d'un numéro de 1'30 à 2' respectant le cadre de composition suivant : choix d'un tableau parmi jonglages, acrobaties ou équilibres, définition d'un début d'un développement et d'une fin de numéro, choix d'un univers parmi l'une des 4 saisons, un environnement naturel ou un contexte culturel, et coup de projecteur (solo) sur au moins 2 circassiens de la troupe au sein du numéro. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à composer un numéro suscitant de l'émotion à travers un cadre de composition précis, en mobilisant techniques artistiques et prouesse techniques. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de techniques artistiques mais également en termes de prouesse technique, au service de la transmission d'une émotion singulière au spectateur.

**Concernant les arts du cirque au lycée,** la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : la production de 2 numéros de 1'30 à 2' espacés d'un court moment de salut du public, respectant le cadre de composition suivant : choix d'un tableau parmi jonglages, acrobaties ou équilibres, définition d'un début d'un développement en 3 parties et d'une fin de numéro, choix d'un univers libre, et coup de projecteur sur chacun des circassiens de la troupe au sein du numéro. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à



composer un numéro suscitant une émotion choisie et réfléchie, à travers un cadre de composition peu défini, en mobilisant techniques artistiques et prouesse techniques. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de techniques artistiques et prouesses techniques, imagination artistique, au service de la transmission d'une émotion précise.

**Concernant l'acroport au collège**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : la création d'une chorégraphie de 1'30 à 2', qui respecte le cadre de composition suivant : 2 figures statiques, 2 figures dynamiques, un début identifié, une fin identifiée, et un ensemble de liaisons qui structurent la chorégraphie, et chaque élève doit tenir les rôles de voltigeur ou porteur, et de pareur ou aide. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à composer à travers un cadre de composition précis, et à s'organiser avec les membres du groupe pour susciter une émotion collective auprès des spectateurs. La séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de capacités de création, de connaissances de techniques artistiques et acrobatiques, et d'attitudes artistiques lors de la représentation.



**Concernant l'acroport au lycée,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : la création de 2 chorégraphies de 1'30 à 2', espacés d'un salut du public, qui respecte le cadre de composition suivant : 1 figure statique, 3 figures dynamiques, un début identifié, une fin identifiée, et un ensemble de liaisons qui structurent la chorégraphie, où chaque élève doit tenir le rôle de porteur ou voltigeur, et pareur ou aide. La position statique hors du moment où les élèves réalisent la figure statique ne doit pas intervenir lors de la représentation. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à composer au sein d'un cadre de composition large, et de structurer une chorégraphie en fonction des potentialités de chacun des membres du groupe. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de répertoire acrobatique, de connaissances des caractéristiques d'autrui, et d'attitudes artistiques lors de la représentation.

**Concernant la gymnastique au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : la production d'un enchaînement de 2 techniques gymniques, au sein de 3 familles parmi se déplacer en équilibre, rouler, se renverser, franchir. Il s'agit pour l'élève d'apprendre des techniques gymniques dans plusieurs familles, en recherchant la rigueur par rapport au code gymnique. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour



objectif de transformer l'élève en termes de position du corps dans l'espace, au service de la transmission d'une émotion gymnique de rigueur par rapport au code.

**Concernant la gymnastique au lycée**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : la production d'un enchaînement de 4 techniques gymniques, au sein de 3 familles parmi se déplacer en équilibre, rouler, se renverser et franchir. Il s'agit pour l'élève d'apprendre des techniques gymniques dans plusieurs familles, de les enchaîner en recherchant l'optimisation des déplacements inter-techniques gymniques, en recherchant la rigueur gymnique. En d'autres termes, la séquence a pour objectif de transformer les élèves en termes de position du corps dans l'espace et de réorientation, au service de la transmission de plusieurs émotions de nature différentes en fonction de la famille mobilisée.



# V/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°4 (CA4) : INTERACTIONS INTERINDIVIDUELLES & RAPPORT DE FORCE

**Le Champ d'Apprentissage (CA) n°4** regroupe un ensemble d'Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) qui relèvent des interactions interindividuelles et de la gestion d'un rapport de force, qui sont les suivantes : badminton, tennis de table, boxe française, judo, basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball, lutte, ultimate. Voici un exemple de Formes de Pratique Scolaire (FPS) qui peut être proposée au sein de chaque Activité Physique Sportive et Artistique (APSA).

**Concernant le badminton au collège**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 11 points sur terrain de simple, en un contre un. Choix d'une zone bonus parmi l'une des 4 zones du terrain (avant gauche, avant droite, arrière gauche,



arrière droite). Lorsque le volant tombe directement dans la zone bonus que j'ai choisie, je marque 3 points. Tous les autres points sont comptabilisés pour 1 point. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet tactique et de le mettre en œuvre. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif d'élargir les pouvoirs moteurs de l'élève raquette en main, et de les mettre au service d'une intention tactique définie préalablement au match.

**Concernant le badminton au lycée,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 11 points sur terrain de simple, en un contre un. Choix de l'une des 4 zones du terrain (avant gauche, avant droite, arrière gauche ou arrière droite) ou d'un type de coup (smash ou amorti). Lorsque je marque avec le coup choisi préalablement ou la zone choisie (le volant tombe directement au sol), je marque 5 points à condition d'avoir annoncé « Bingo » au moment de ma frappe. Si j'annonce « Bingo » au moment de ma frappe et que je ne marque pas le point avec le volant qui tombe directement au sol, je perds automatiquement le point. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à reconnaître un rapport de force très favorable et d'en saisir l'opportunité. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations



précises sur le rapport de force, et d'adaptation de son jeu à l'évolution du rapport de force.

**Concernant le tennis de table au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 11 points en un contre un. Choix d'une zone bonus parmi l'une des 4 zones du terrain (devant droite, devant gauche, au fond à droite, au fond à gauche) tracées à l'aide d'une craie effaçable sur la table. Lorsque la balle tombe dans la zone choisie et qu'ensuite elle tombe au sol ou réalise un second rebond sur la table adverse, je marque 3 points. Tous les autres points sont comptabilisés pour 1 point. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet tactique et de le mettre en œuvre. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de pouvoirs moteurs raquette en main, et de les mettre au service d'une intention tactique définie préalablement au match.

**Concernant le tennis de table au lycée,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 11 points, en un contre un. Choix de l'une des 4 zones de la table (devant droite, devant gauche, au fond à droite, au fond à gauche) tracées à l'aide d'une



craie effaçable sur la table ou d'un coup préférentiel (smash, balle frottée, service). Lorsque la balle tombe dans la zone choisie et qu'ensuite elle tombe au sol ou réalise un second rebond sur la table adverse, ou que mon coup préférentiel choisi permet à la balle de rebondir sur la table adverse puis au sol ou de réaliser 2 rebonds sur la table adverse, je marque 5 points. Cela à condition d'avoir annoncé « Bongo » au moment de la frappe. Le cas échéant, je perds automatiquement le point si j'annonce « Bongo » et que je ne marque pas le point « bonus ». Il s'agit pour l'élève d'apprendre à reconnaître un rapport de force très favorable, et d'en saisir l'opportunité. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations précises sur le rapport de force, et d'adaptation de son jeu à l'évolution du rapport de force.

**Concernant la boxe française au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un assaut de 1' en un contre un, des zones de touches définies précisément. Les deux épaules, les deux cuisses, et le front. Chaque touche qui permet à l'un des boxeurs de marquer un point, doit être maîtrisée et contrôlée, c'est-à-dire se faire jambe tendue ou bras tendu. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à maîtriser ses touches, élaborer un schéma tactique permettant de libérer la zone de touche ciblée, et d'adapter le projet



tactique aux conditions d'assaut qui se présente à lui. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de gestion du rapport de force, et de développement de ses pouvoirs moteurs en termes de zones de touches envisageables.

**Concernant la boxe française au lycée**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un assaut de 1'30 en un contre un, des zones de touches définies précisément. Les deux épaules, les deux cuisses, le front. Chaque touche permet à l'un des boxeurs de marquer un point, la touche de front permet de marquer 2 points, et la touche choisie comme « bonus » permet de marquer 3 points (il peut s'agir de l'une des cibles de touche, si c'est le front qui est choisie, celle-ci permet de marquer 4 points). Chaque touche doit être maîtrisée et contrôlée, c'est-à-dire se faire jambe tendue ou bras tendue. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet tactique spécifique à l'assaillant adverse, de chercher à gérer le couple risque de se faire toucher/toucher l'adversaire, et de définir la cible de touche prioritaire à défendre, afin de remporter l'assaut. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations précises sur le rapport de force, de choix tactiques prégnants au regard de



l'évolution du rapport de force et d'engagement émotionnel dans une activité à risques subjectifs.

**Concernant le judo au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : 2 combattants s'affrontent, et chaque combattant possède 5 zones réparties sur l'ensemble du tatami, où amener au sol (les deux épaules touchent le sol de la zone choisie) le combattant adverse. Le combat se déroule en 5 points, et chaque passage au sol permet de marquer 1 point pour le combattant en réussite. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à mettre en œuvre un ensemble de schèmes tactiques permettant le passage au sol du combattant adverse dans l'une des zones choisies, tout en limitant les opportunités offertes à l'adversaire pour qu'il engage une tentative de marque. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de pouvoirs moteurs et d'engagement dans une activité de prise de risques au regard de l'évolution du rapport de force.

**Concernant le judo au lycée,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : 2 combattants s'affrontent, et chaque combattant possède 5 zones réparties sur l'ensemble



du tatami, où amener au sol (les deux épaules touchent le sol de la zone choisie) le combattant adverse. Le combat se déroule en 5 points, et chaque passage au sol permet de marquer 1 point pour le combattant en réussite. Néanmoins, la mise au sol du combattant adverse par un placement des mains prédéfinis comme « bonus » permet de marquer sur un seul passage au sol, 3 points. Cette action bonus n'est pas connue par le combattant adverse, uniquement par l'observateur du combattant lui-même. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à sélectionner une action motrice efficace au regard des caractéristiques de l'adversaire, de ses propres pouvoirs d'agir et de l'évolution du rapport de force d'un combat à l'autre. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prises d'informations sur l'évolution du rapport de force, et de schèmes décisionnels quant aux actions à mettre en œuvre pour réussir.

**Concernant le basket-ball au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 4 contre 4 de 2x6', dribbles interdits, 3 pas maximum, tous les paniers sont comptabilisés pour 2 points, et lorsque je touche le cerceau avec le ballon et que le ballon ne rentre pas à l'intérieur du panier, je marque quand même 1 point pour mon équipe. Lorsque je perds le ballon avec mon équipe (ballon qui tombe au sol après une passe hasardeuse du partenaire, ballon qui sort des limites du terrain, tir manqué qui



fait tomber le ballon au sol sans point marqué, faute commise), je perds 1 point avec mon équipe. L'enjeu est d'obtenir un score positif supérieur à 0, à la fin du match, témoin de la réussite de l'équipe. Il s'agit pour l'élève de devenir responsable quant à la conservation du ballon, et d'oser prendre le shoot s'il se retrouve en situation favorable de marque. En d'autres termes, l'objectif de la séquence d'enseignement est de transformer l'élève en termes de prise de responsabilité collective, d'élaboration d'un projet tactique pour marquer le plus de points possibles, tout en gérant le couple risque de perte de balle/risque de marque de points.

**Concernant le basket-ball au lycée** de 2x10', voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 5 contre 5, dribbles autorisés, 3 pas maximum, tous les paniers sont comptabilisés pour 2 points, et lorsque je touche le cerceau avec le ballon et que le ballon ne rentre pas à l'intérieur du panier, je marque quand même 1 point pour mon équipe. Lorsque je perds le ballon avec mon équipe (ballon récupéré par les défenseurs avec les 2 mains, ballon qui sort des limites du terrain, tir manqué et récupéré par les défenseurs, faute commise), je perds 1 point avec mon équipe. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à établir un projet tactique de match et de mettre en œuvre un ensemble de techniques de placement et de schèmes décisionnels, permettant la réussite collective de



l'équipe. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'équipe en termes de conservation du ballon, de lecture du rapport de force afin de faire des choix pertinents, et d'adaptation du projet tactique préétabli lorsque cela est nécessaire au regard de l'évolution du rapport de force.

**Concernant le football au collège**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 5 contre 5 de 2x6', sans gardien, où pour marquer 5 points je dois poser le pied à plat sur le ballon derrière la ligne d'en but du camp adverse. La perte du ballon (ballon qui sort des limites du terrain, ballon récupéré par les défenseurs, faute commise) entraîne la perte d'un point pour l'équipe qui a perdu le ballon. Le jeu se déroule sur un terrain peu profond mais très large. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à conserver le ballon, de prendre des informations sur la position des joueurs de l'équipe adverse, et de gérer le couple risque de perte de balle/risque de marque de points. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de gestion du rapport de force, et de schèmes décisionnels quant aux choix pertinents à réaliser en fonction des informations prélevées dans l'environnement.



**Concernant le football au lycée,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 6 contre 6 de 2x10', sans gardien, où pour marquer 5 points je dois poser le pied à plat sur le ballon derrière la ligne d'en but du camp adverse. La perte du ballon (ballon qui sort des limites du terrain, ballon récupéré par les défenseurs, faute commise) entraîne la perte d'un point pour l'équipe qui a perdu le ballon. Le jeu se déroule sur un terrain large et profond, et lorsque successivement 2 joueurs parviennent à poser le pied à plat sur le ballon dans l'en-but adverse au sein de la même phase de jeu, 10 points sont accordés à l'équipe (traduisant une prise de vitesse prégnante de la défense adverse). Il s'agit pour l'élève d'apprendre à lire le milieu dans lequel prend place le rapport de force, et de concevoir un projet tactique qui tiennent compte des caractéristiques des joueurs de l'équipe et de l'équipe adverse. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise de décisions in situ, et de gestion du couple risque de perte de balle/opportunité de marquer de beaucoup de points sur une seule action.

**Concernant le handball au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 4 contre 4 de 2x6', dribbles interdits, sur une largeur de terrain de handball, avec des petites cages, sans gardien. Tous les buts marqués comptent 1 point, et



il est interdit pour l'ensemble des joueurs de pénétrer dans les zones devant chaque cage. Pour que le but soit comptabilisé, le tir doit avoir lieu entre la zone interdite devant la cage, et une ligne tracée à 7m des cages dans chaque camp. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à établir un projet d'attaque et un projet de défense, et de le mettre en œuvre à travers un ensemble de choix situationnels. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes d'organisation d'équipe en situation d'attaque ou de défense, et d'adaptation du projet en fonction de la réponse de l'équipe adverse, lors de la mi-temps.

**Concernant le handball au lycée**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match de 6 contre 6 de 2x10' sur grand terrain, dribbles autorisés, sans gardien. Tous les buts marqués comptent pour 1 point, et 10 points bonus si l'ensemble des joueurs d'une équipe parviennent à marquer au moins 1 but à l'échelle du match. Le tir doit avoir lieu entre la zone et la ligne des 9m. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à tenter le tir s'il se retrouve en situation favorable de marque, et pour l'équipe de s'organiser tactiquement afin de permettre à chacun des joueurs de marquer et donc d'obtenir le bonus offensif de 10 points. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de responsabilisation en tant qu'attaquant ou



défenseur, et de permettre à chacun de vivre l'expérience du but s'il est placé en situation favorable de marque.

**Concernant le rugby au collège**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 5 contre 5 sur terrain large et profond de 2x6', où lorsqu'un joueur est touché à 2 mains par un défenseur entre la ceinture abdominale et la ligne des épaules, il dispose de 2s pour faire une passe en arrière à un partenaire. S'il ne réalise pas de passe dans les 2s, l'arbitre annonce « toucher » et le ballon est rendu à l'adversaire. Chaque essai (ballon aplati dans la ligne d'en-but du camp adverse) compte pour 5 points. Chaque perte de balle (ballon rendu à l'adversaire, ballon qui tombe au sol et donc rendu à l'adversaire, ballon qui sort des limites du terrain) entraîne la perte d'1 point pour l'équipe. L'enjeu est d'obtenir un score positif à l'issue du match. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à conserver le ballon par des passes courtes et précises, de rechercher l'évitement autant que faire se peut du défenseur adverse, et prendre des informations sur le milieu complexe qui l'entoure afin de marquer. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de responsabilisation dans la conservation du ballon, et de mise en jeu de schèmes décisionnels permettant de gérer le couple risque de perte de balle/opportunité de marque de beaucoup de points.



**Concernant le rugby au lycée,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match de 7 contre 7 sur terrain large et profond de 2x10', où lorsqu'un joueur est plaqué entre la ceinture abdominale et la ligne des épaules, il dispose de 2s pour faire une passe en arrière à un partenaire. S'il ne réalise pas de passe dans les 2s, l'arbitre annonce « plaqué » et le ballon est rendu à l'adversaire. Chaque essai (ballon aplati dans la ligne d'en-but adverse) compte pour 3 points. Chaque perte de balle (ballon rendu à l'adversaire, ballon qui tombe au sol et donc rendu à l'adversaire, ballon qui sort des limites du terrain) entraîne la perte d'1 point pour l'équipe. L'enjeu est d'obtenir un score positif à l'issue du match. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à rechercher l'évitement du défenseur adverse, et de posséder toujours une alternative tactique à la course vers l'en-but adverse, si le combat est inévitable, à travers une prise d'informations in situ sur le milieu complexe du terrain. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de responsabilisation en tant qu'attaquant ou défenseur, de permettre à chacun de vivre l'expérience de l'essai s'il est placé en situation favorable de marque, et de gérer le couple évitement/combat in situ.

**Concernant le volley-ball au collège,** voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match de 3 contre 3 sur demi-terrain de 2x6', en plaçant un joueur-passeur



dans chaque équipe. Lorsque le ballon tombe dans la zone bonus choisie directement au sol (au fond du terrain ou zone avant), je marque 5 points pour mon équipe. Un changement de zone bonus à la mi- temps est possible. Tous les autres points sont comptabilisés pour 1 point. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à s'organiser tactiquement pour déplacer les adversaires, afin de libérer la zone libre choisie. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations sur les adversaires, sur l'état du rapport de force et sur les pouvoirs moteurs de chacun des joueurs de l'équipe.

**Concernant le volley-ball au lycée**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match de 5 contre 5 sur un terrain correspondant à 2/3 d'un terrain complet en termes de largeur, de 2x10'. Lorsque le ballon tombe dans la zone choisie (devant à droite, devant à gauche, au fond à droite, au fond à gauche), je marque 5 points pour mon équipe. Tous les autres points marqués sont comptabilisés pour 1 point. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet tactique pour marquer dans sa zone bonus, d'adapter son organisation de terrain en fonction du jeu de l'adversaire et des pouvoirs moteurs de chacun des joueurs de l'équipe. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de prise d'informations sur



l'évolution du rapport de force, et de gestion du couple risque de concéder 5 points/ opportunité de marquer 5 points.

**Concernant la lutte au collège**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un combat de lutte à genoux de 3x1', où chaque finale tenue 3s permet de comptabiliser 1 point. 3 zones par lutteurs sont balisées avec de la craie effaçable au sol, dans lesquelles chaque finale qui a pu être réalisée sur le lutteur adverse, permet de marquer 5 points. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à prendre des informations sur les opportunités de marque laissées par le lutteur adverse, et d'élaborer un projet tactique permettant de marquer des points sans en concéder. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de gestion du couple risque de concéder une finale/ opportunité pour marquer des points, et de mise en œuvre d'organisations motrices permettant d'être à la fois stable et potentiellement en situation pour marquer des points.

**Concernant la lutte au lycée**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un combat de lutte debout de 3x1'30, où chaque finale tenue 3s permet de comptabiliser 1 point. 3 zones par lutteurs sont balisées avec de la craie effaçable au sol, dans lesquelles



chaque finale qui a pu être réalisée sur le lutteur adverse, permet de marquer 5 points. De surcroît, chaque lutteur choisit une finale préférentielle qui ne sera pas connue par le lutteur adverse, et qui permettra de comptabiliser le double de points lorsqu'elle sera réalisée et réussie. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet tactique qui tienne compte de ses pouvoirs moteurs et des caractéristiques du lutteur adverse. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de gestion du couple risque de concéder une marque/opportunité pour marquer, et de production de feintes de corps destinées à tromper la prise d'informations du lutteur adverse.

**Concernant l'ultimate au collège**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match en 5 contre 5 de 2x6', sur un terrain large et profond. Chaque passe réceptionnée en pince crocodile dans l'en-but adverse permet de marquer 5 points. Chaque perte de disque (disque qui tombe au sol, disque qui sort des limites du terrain, faute commise, ou disque récupéré par les défenseurs) entraîne la perte d'1 point pour l'équipe. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à conserver le disque par une responsabilisation du passeur, tout en recherchant la progression du disque vers l'avant par des choix pertinents. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en



termes de reconnaissances de situations favorables de passe, de conception et de mise en œuvre d'un projet tactique susceptible de faire marquer des points à son équipe.

**Concernant l'ultimate au lycée**, voici la situation de référence qui peut être mobilisée : un match de 7 contre 7 de 2x10', sur un terrain large et profond. Chaque passe réceptionnée en pince crocodile dans l'en-but adverse permet de marquer 5 points. Chaque perte de disque (disque qui tombe au sol, disque qui sort des limites du terrain, faute commise, ou disque récupéré par les défenseurs) entraîne la perte d'1 point pour l'équipe. Si au sein de l'en-but adverse, je réceptionne le disque + je parviens à faire une nouvelle passe à un partenaire qui se trouve également dans la zone d'en-but adverse, je marque 10 points. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à conserver le disque tout en cherchant la progression du disque à moindre coût et la plus rapide possible. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer l'élève en termes de lecture des informations de la situation complexe, d'élaboration d'un projet tactique et de mise en œuvre de celui-ci qui permettent de marquer le plus de points possibles tout en limitant les pertes de disque.



# VI/ ILLUSTRATIONS DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5 (CA5) : CONNAISSANCE DE SOI & ENTRETIEN DU CORPS

**Le Champ d'Apprentissage (CA) n°5** regroupe un ensemble d'Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) qui relèvent de la construction de connaissances de soi et de l'entretien de la santé, qui sont les suivantes : course en durée, musculation, natation en durée, step, yoga. Voici un exemple de Formes de Pratique Scolaire (FPS) qui peut être proposée au sein de chaque Activité Physique Sportive et Artistique (APSA), exclusivement au sein des Lycées Généraux et Technologiques (LGT) et Lycées Professionnels (LP) car le Champ d'Apprentissage n°5 (CA5) n'est pas institutionnellement programmé dans les établissements de type collège, bien que l'étant parfois en termes d'innovation pédagogique.



**Concernant la course en durée**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : il s'agit d'une course de durée et d'intensité variable en fonction du thème d'entraînement de la leçon choisi par les élèves. Les élèves se regroupent par thèmes d'entraînements, et forment des trinômes de pratique. Lorsque l'un réalise sa course, les deux autres sont observateurs et coach-régulateur. La conception d'un projet de distance, balisé par des repères de temps sur la piste, est préalablement effectuée à la mise en œuvre du projet. Le projet global du trinôme ne peut être validé uniquement si chaque membre du groupe atteint son projet avec une marge d'erreur de  $\pm 5 \%$  sur l'ensemble de son projet individuel. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à concevoir un projet, réguler le projet d'un camarade, et en tirer des conséquences pour la conception de son futur projet. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de connaissance de soi d'abord grâce à un camarade puis en utilisant des repères externes comme la fréquence cardiaque, et internes notamment la caractérisation de la douleur musculaire ou de chaleur ressentie.

**Concernant la musculation**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : il s'agit du choix de 4 ateliers par leçon, autour d'un thème d'entraînement choisi. L'intensité, le nombre de répétitions, de séries et la nature de la récupération sont



des paramètres à définir lors de l'élaboration du projet de leçon de l'élève. Des groupes de 3 élèves de thème d'entraînement identique sont formés, avec un pratiquant, un pareur et un coach. Le coach a pour travail de questionner le pratiquant quant aux sensations perçues, au regard des sensations qu'il avait prévu de percevoir lors de l'élaboration du projet personnel en début de leçon. Le pareur a pour travail d'assurer la sécurité active et passive du pratiquant, en rendant les conditions de pratique optimales. La fin de la leçon se consacre à un bilan par groupe en termes de paramètres de la leçon choisis, de sensations à percevoir et de sensations réellement perçues, et de l'élaboration d'un référentiel de conseils à mobiliser pour la leçon suivante. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet, identifier une corrélation ou non entre l'effort produit et le projet conçu, et tirer des conséquences en termes de régulation du projet dans la perspective des leçons suivantes. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de corrélation à entrevoir entre effort produit et sensations perçues, en utilisant le questionnement d'un camarade d'abord puis la prise en compte de facteurs internes tels que la caractérisation de la douleur musculaire au sein d'une série à réaliser, ou les réactions corporelles notamment la chaleur.



**Concernant la natation en durée**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : il s'agit d'une natation de durée variable, en fonction du thème d'entraînement de la leçon choisi par les élèves. Les élèves se regroupent par thèmes d'entraînements, et forment des trinômes de pratique. Lorsque l'un réalise sa nage, les deux autres sont observateurs et coach- régulateur. La conception d'un projet de distance, balisé par des repères de temps au bord du bassin donnés par le régulateur, est préalablement effectuée et réfléchi à la mise en œuvre du projet. Le projet global du trinôme ne peut être validé uniquement si chaque membre du groupe atteint son projet avec une marge d'erreur de  $\pm 5 \%$  sur l'ensemble de son projet individuel. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à concevoir un projet, réguler le projet d'un camarade, et en tirer des conséquences pour la conception de son futur projet. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de connaissance de soi d'abord grâce à un camarade puis en utilisant des repères externes comme la fréquence cardiaque à l'issue d'une distance de nage, et internes notamment la caractérisation de la douleur musculaire perçue.

**Concernant le step**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : il s'agit de la conception et mise en œuvre d'un projet de chorégraphie de 4 blocs qui s'enchaînent et se répètent sur 3 à 4 minutes, qui répondent à un thème d'entraînement



choisi, en agissant sur des paramètres tels que la nature des pas effectués, le tempo de la musique, en stabilisant l'engagement des bras sur l'ensemble des blocs. Chaque bloc est composé de 32 temps. L'utilisation d'un cardiofréquencemètre et d'une échelle de graduation de la sensation respiratoire et musculaire est à privilégier. Les élèves se placent par trinômes, avec un pratiquant, un coach-observateur et un régulateur. La réussite du projet global du trinôme est conditionnée au respect à  $\pm 5 \%$  de la fréquence cardiaque de la chorégraphie, nuancée par le phénomène de dérive cardiaque qui permet d'entamer la chorégraphie 20 % en dessous de sa fréquence cardiaque cible, et de finir 10 % au-dessus de sa fréquence cardiaque cible. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à concevoir un projet en établissant différents paramètres permettant d'entrer dans le thème d'entraînement choisi, et de le mettre en relation avec des éléments tels que la fatigue du jour ou les perspectives de transformations du corps qu'il envisage à court et moyen terme. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer les élèves en termes de connaissance de soi d'abord grâce à un camarade et un outil numérique tel que le cardiofréquencemètre, puis en utilisant des repères internes tels que la sensation respiratoire perçue pendant la chorégraphie.



**Concernant le yoga**, la situation de référence qui peut être mobilisée est la suivante : il s'agit de placer le numérique comme ressource essentielle d'une démarche d'entraînement personnel. La routine d'échauffement envisageable est la salutation au soleil. Puis les élèves sont placés par trinômes en fonction de la pratique choisie parmi : pratique dynamisante, pratique relaxante, pratique apaisante. La manipulation de paramètres tels que les postures adaptées, les séries de travail, le nombre de répétitions et la nature de la récupération sont envisagés au regard du thème d'entraînement choisi. Il s'agit pour l'élève d'apprendre à élaborer un projet personnel de pratique de yoga, qui permette d'envisager des effets sur son corps qui puissent être bénéfiques dans la vie quotidienne actuelle et future de l'élève. En d'autres termes, la séquence d'enseignement a pour objectif de transformer la posture quotidienne des élèves et la conscience corporelle.



# VII/ BIBLIOGRAPHIE

1. **G Hanula**, Donner le choix aux élèves en demi-fond, 2016
2. **J P Maggi**, Le triple saut en milieu scolaire, 1975
3. **J Ritzenthaler**, Le lancer du javelot, 1989
4. **E Llobet**, La natation de vitesse, Conservatoire des Pratiques, 2016
5. **S Testevuide**, L'escalade en situation, 2002
6. **J Rage et N Hayer**, La course d'orientation en situation, 2017
7. **D Vayre**, Le VTT une autre idée de l'Éducation Physique et Sportive, 1993
8. **V Lamotte**, Enseigner le badminton, 2020
9. **J Guérin et C Roncin**, Les situations-jeux en tennis de table en cours d'Éducation Physique et Sportive, 2005
10. **P Legrain**, Boxe française, apprentissages et aménagements, 2012
11. **D Loison**, Analyse des pratiques d'enseignement du judo en EPS, 2008
12. **L Dares et E Rault**, Devenir champion de soi-même, 2022
13. **M Travert**, Le football en situation, 2006
14. **P Jeannin**, Réflexions sur la pratique du handball, 2020
15. **J J Sarthou**, Enseigner le rugby, 2006



16. **J Metzler**, Le volley-ball en situation, 2005
17. **C Kouyos et P Taberna**, Enseignement de la lutte, 2003
18. **Y F Montagne**, Ultimate de l'école aux associations, 2001
19. **M Garcin**, Course en durée de la théorie à la pratique, 2002
20. **G Long**, Éducation santé et musculation, 2013
21. **L Basset**, Natation en durée, 2022
22. **N Le Bourgeois**, Step de l'école aux associations, 2016
23. **J Martiel**, Répertoire de postures et de routines en Yoga dans la discipline EPS, 2022



**CONCOURS EXTERNE DU CERTIFICAT D'APTITUDE AU  
PROFESSORAT D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE  
SESSION 2025  
SECONDE EPREUVE D'ADMISSIBILITE**

**REPERTOIRE D'ILLUSTRATIONS CAPEPS**

