

Plan de cheminement

Préambule

Historique

Dans un premier temps et sous l'impulsion de la COMJEPS, ce document a été réalisé par **un groupe d'enseignants d'EPS** représentant plusieurs écoles du cycle 3 du canton du Jura. Ils se sont réunis à plusieurs reprises afin d'échanger sur leurs visions de l'enseignement et de l'évaluation en EPS. Ils se sont ensuite mis d'accord sur un plan, en relation avec le PER et en tenant compte des spécificités cantonales, telles que les journées de sport scolaires et les exigences du secondaire II.

Après avoir été **validé par le SEN, une phase-pilote** a eu lieu durant une année scolaire et au cours de laquelle des enseignants représentant la majorité des établissements scolaires l'ont mis en place et adapté lors d'une séance feedback.

Ce document se veut évolutif et des modifications y seront apportées en temps utile.

Le plan de cheminement comme outil de base

Ce document n'est en aucun cas une obligation, mais peut servir **d'outil commun** aux enseignants du cycle 3 dans un objectif de **cohérence**. Il en va de la responsabilité de l'enseignant de fixer les priorités tout en gardant une diversité dans ses choix.

Libre à chaque enseignant d'adapter et de créer son évaluation selon le cycle qui a été réalisé.

Culture d'établissement et construction des cycles d'apprentissage

Il est souhaitable que les enseignants de chaque établissement scolaire se réunissent et collaborent afin d'établir **un plan d'établissement** (voire des évaluations communes) réparti sur les 3 années scolaires, à raison de 3 leçons hebdomadaires. Libre ensuite à chaque enseignant d'adapter et de créer ses évaluations selon la durée **des cycles d'apprentissages** qui ont été réalisés. Les cycles constituent un fil rouge dans lequel le processus « **acquérir/stabiliser – appliquer/varier – créer/compléter** » prend tout son sens.


Formes d'évaluations

Sur la base du nombre des 3 leçons hebdomadaires, **3-4 évaluations semestrielles** seraient appropriées, tout en précisant qu'il n'est en aucun cas obligatoire d'évaluer chaque cycle d'apprentissage. En effet, l'enseignant pourra varier les formes d'évaluations : **diagnostique, formative, sommative ou aussi auto-évaluation, co-évaluation**. L'enseignant peut choisir d'évaluer un élève à un temps T, mais un processus ou une progression peuvent également faire l'objet d'une évaluation.

Afin de contextualiser au maximum l'évaluation des compétences, l'enseignant veillera à évaluer, dans la mesure du possible et lorsque les standards sont maîtrisés, **des tâches complexes**.

Documents complémentaires

Des documents sont à disposition sur *educ2006*:

- **Tabelles de référence (performance)**  : qualités de coordination, capacités de condition physique, athlétisme, natation et jonglage à trois balles.
- **Compétences psychosociales** : tablette comprenant des items à choix afin d'évaluer les compétences sociales, d'apprentissage, de travail et personnelles.

Finalités

Dans le **but de rendre l'élève responsable et acteur de sa santé à la fin de la scolarité obligatoire**, il est indispensable de le prendre en compte dans sa **globalité**.

Il est donc utile de tendre à :

- Favoriser la **réussite** pour le plus grand nombre **en différenciant** les exercices et en véhiculant **des émotions positives**.
- Trouver **l'équilibre entre le plaisir et l'apprentissage**.
- Viser la **santé** globale de l'élève: **physique, psychique et sociale**.
- Encourager le sentiment de compétence au travers du « **savoir – savoir-être – savoir-faire** ».
- Impliquer l'ensemble des domaines de **la rosace des sens** (se sentir bien et être en forme, expérimenter et apprendre, créer et s'exprimer, s'entraîner et accomplir une performance, rechercher le défi et rivaliser, participer et appartenir) afin d'augmenter la motivation et encourager l'engagement et la persévérance.
- Accorder de l'importance à **la continuité des apprentissages** (primaire-secondaire I-secondaire II).
- Contribuer à la **communication** entre la formation initiale, la formation continue, la recherche et l'enseignement dans le terrain.

Perspectives

Sous l'impulsion et la supervision du **Centre EP-S de la HEP-BEJUNE**, une recherche permettra, d'ici l'horizon 2020, de mettre à disposition des évaluations tenant compte de l'approche par compétence, en proposant des formes intégrant les tâches complexes.

Cette recherche, nommée PER-QEPS a pour objectif de mettre en relation les différentes attentes fondamentales pour les 3 cycles de l'école obligatoire avec les évaluations qeps.ch. Elle aboutira avec la détermination d'attentes fondamentales reformulées avec une évaluation par axe thématique et par demi-cycle scolaire.

Dans le présent document, le masculin comprend également le féminin.

Utilisation du document

Les entrées de ce document sont basées sur le PER, à savoir les quatre CM. Les numéros de page de chacune sont indiqués ci-dessous :

CM 31 - Condition physique et santé p.4-5

CM 32 - Activité motrice et/ou d'expression p.6

CM 33 - Pratiques sportives p.7-8-9

CM 34 - Jeux collectifs et individuels p.10-11

Condition physique et santé

CM 31 - Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé.

Durant les degrés indiqués dans le tableau, l'élève :

Quatre qualités de condition physique	9 ^{ème}	Acquiert les qualités de condition physique nécessaires pour obtenir le résultat minimal selon le barème. Au moins UNE fois sur le cycle, l'élève démontre ses quatre facteurs de condition physique.
	10 ^{ème}	1) FORCE : Reste en appui sur les coudes pendant une période prolongée en effectuant des mouvements rythmés. (ou : Test saut pieds joints).
	11 ^{ème}	2) ENDURANCE : Court une distance maximale sans interruption pendant une durée de 12 minutes. (ou : Test Léger Boucher). 3) VITESSE : Court le plus rapidement possible 4x10m (ou : résultat du 80m, voir sous athlétisme). 4) SOUPLESSE : Possède une souplesse minimale de la chaîne musculaire postérieure.
Echauffement	9 ^{ème}	Connaît les principes de l'échauffement.
	10 ^{ème}	Effectue seul un échauffement adapté à l'activité prévue
	11 ^{ème}	Par petits groupes, rédige (canevas) et donne un échauffement adapté à l'activité.
Renforcement et récupération	9 ^{ème}	Lors de l'échauffement/du retour au calme : Maîtrise plusieurs exercices de renforcement des grandes chaînes musculaires et est sensible à la tenue du corps.
	10 ^{ème}	Maîtrise plusieurs exercices de mobilisation des articulations et de souplesse pour les grandes chaînes musculaires.
	11 ^{ème}	Connaît quelques méthodes de récupération, de détente et de préparation mentale.
Acrosport	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Présente quatre formes de pyramides en groupe.
	11 ^{ème}	
Santé et hygiène	9 ^{ème}	Connaît les effets positifs du mouvement sur la santé.
	10 ^{ème}	Veille à être suffisamment hydraté, à se nourrir de façon adaptée pour les leçons d'EPS. Connaît les principes d'hygiène corporelle et se douche après la leçon d'EPS.
	11 ^{ème}	<i>L'enseignant adopte une organisation favorisant ces besoins. L'enseignant collabore avec l'infirmière scolaire et l'enseignant d'économie familiale. Il participe à la promotion</i>





		<i>de la santé.</i>
Posture	9 ^{ème}	Est sensibilisé à adopter une posture adéquate pour : la position assise, le déplacement d'une charge (matériel), la réception de sauts.
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	
Phénomène sportif	9 ^{ème}	Connait les aspects positifs et négatifs du sport.
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	
Vie en groupe	9 ^{ème}	Participe dans la mesure du possible aux journées sportives cantonales et aux activités et camps qui favorisent la vie en groupe.
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	

Activités motrices et/ou d'expression

CM 32 - Consolider ses capacités de coordination et utiliser son corps comme moyen d'expression et de communication.

Durant les degrés indiqués dans le tableau, l'élève :

Jonglage	9 ^{ème}	Est sensibilisé à la technique de jonglage à trois balles (introduction).	
	10 ^{ème}	Maîtrise la technique de jonglage à trois balles. Barème fixé selon le test de référence cantonal.	
	11 ^{ème}	Coordonne plusieurs mouvements complexes dans différentes situations.	
Parcours d'agilité ou polysport	9 ^{ème}	Effectue une ou plusieurs formes de parcours : parcours d'agilité, polysport, parkour, etc.	
	10 ^{ème}		
	11 ^{ème}		
Chorégraphie	9 ^{ème}	Présente une chorégraphie guidée en groupes avec matériel (corde à sauter, balle,...).	
	10 ^{ème}	Présente une chorégraphie guidée en groupe.	
	11 ^{ème}	Présente une chorégraphie semi-guidée en petits groupes. Une partie de la séquence de mouvements a été composée par le groupe.	
Cinq qualités de coordination	9 ^{ème}	Acquiert les qualités de coordination nécessaires pour obtenir le résultat minimal suivant le barème. Au moins UNE fois sur le cycle, l'élève démontre ses 5 qualités de coordination.	
	10 ^{ème}	1) ORIENTATION : maintient 3 ballons de baudruche en l'air au temps. 2) RYTHME : effectue une suite de corde à sauter. 3) DIFFERENCIATION : dribble 2 balles différentes au temps.	
	11 ^{ème}	4) REACTION : rattrape une balle lâchée depuis un caisson (dos tourné au caisson). 5) EQUILIBRE : tient sur une barre fixe au temps (ou : tient sur une jambe avec plusieurs niveaux de difficulté).	

Pratiques sportives

CM 33 - Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices.

Durant les degrés indiqués dans le tableau, l'élève :

80m	9 ^{ème}	Effectue un sprint de 60m (ou 80m) sur la piste de tartan, mesuré avec précision. (départ avec ou sans starting-block).
	10 ^{ème}	Effectue un sprint de 80m sur la piste de tartan, mesuré avec précision. Maîtrise la technique de départ : starting-block.
	11 ^{ème}	Effectue un sprint de 80m sur la piste de tartan, mesuré avec précision. Maîtrise la technique de relais.
Balle 200g	9 ^{ème}	Avec un élan de 5 pas, lance une balle (200g) aussi loin que possible.
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	
Lancer du poids	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Après un élan, lance le poids (filles: 3 kg, garçons: 4 kg) aussi loin que possible sans franchir le cercle.
	11 ^{ème}	
Lancer javelot	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	Après un élan maîtrisé, lance le javelot droit devant soi.
Saut en longueur	9 ^{ème}	Effectue un saut en longueur correct, avec élan rapide et appel dans la zone.
	10 ^{ème}	Effectue un saut en longueur avec une technique correcte. Vise à améliorer ses performances.
	11 ^{ème}	
Saut en hauteur	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	Prend un élan en courbe et effectue un saut en Fosbury. Maîtrise le rythme spécifique au saut (tam-ta-tam).
Endurance	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Court son âge en minute sans s'arrêter.
	11 ^{ème}	

9 ^{ème}	Sol	Exécute une roulade avant.
		Exécute un saut demi-tour.
		Exécute un appui renversé contre le mur avec aide.
	Anneaux balançant	Exécute 3 balancés avant-arrière.
		Exécute une sortie arrière.
Mini-trampoline	Exécute un saut extension (ou : groupé, écart).	
10 ^{ème}	Sol	Exécute un appui renversé roulé dans tapis de 16cm avec aide.
	Anneaux fixes	S'établit à la suspension mi- renversée.
		Ouvre et ferme 3 fois (de la suspension mi- renversée à la bougie) avec aide.
		Descend de la suspension mi- renversée à la station.
	Mini-trampoline	Exécute un saut roulé sur deux tapis mousses.
	Barre fixe	Exécute une montée du ventre avec 1 aide.
		Fait un passé de jambe.
		Fait un deuxième passé de jambe avec 1/2 tour sur la barre.
Exécute une sortie arrière.		
11 ^{ème}	Barres parallèles	Fait 2 élancés complets départ depuis le caisson.
		Exécute une sortie arrière ou avant.
	Mini-trampoline	Exécute un saut roulé sur deux tapis mousse.
	Barre fixe	Exécute une montée du ventre.
		Fait une sortie arrière.
	Sol	Fait un appui renversé roulé (sans aide: +1 point).
	Anneaux balançant	Exécute 3 balancés avant-arrière.
Exécute un demi-tour. OU : monte au mi-renversé et descend à suspension dans un balancé complet.		
Fait une sortie arrière.		
9/10/11 ^{ème}	Agrès	Connaît les règles de sécurité et d'assurance. Enchaîne une suite de 5 mouvements sur 3 engins différents. Maîtrise la technique de réception avec flexion.
9/10/11 ^{ème}	Escalade	Connaît les règles de sécurité et d'assurance.

Natation	9^{ème}	Endurance : nage 200m en style libre en un minimum de temps.
		Plongeon : effectue un plongeon accroupi.
	10^{ème}	Test sous l'eau : récupère quatre assiettes sous l'eau (distantes de 3m).
		Flèche ventrale : depuis le bord, se propulse le plus loin possible, le corps reste complètement tendu et immergé.
		Technique jambes et bras : maîtrise la technique de crawl.
		Plongeon de départ : plonge en avant depuis le bord du bassin, corps tendu jusqu'à ce qu'il soit complètement immergé.
		Endurance : nage 300m en style libre en un minimum de temps.
	11^{ème}	Vitesse : nage 25m (ou 50m) le plus rapidement possible en crawl ou en brasse.
		Sauvetage : sur 25 m, tire un camarade (récupéré sous l'eau) avec l'une des prises enseignées.
		Plongeon : maîtrise la chandelle avant.
		Endurance : nage 400m en style libre en un minimum de temps.
	Patinoire	9^{ème}
10^{ème}		
11^{ème}		Hockey sur glace : maîtrise un parcours technique (conduite de puck, passe, shoot).
Equilibre sur des engins	9^{ème}	Se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté sur divers supports : patins inline, planche à roulettes, waveboard, trottinette, vélo, slackline, ski, snowboard, ski de fond, etc.
	10^{ème}	
	11^{ème}	
Course d'orientation	9^{ème}	Se déplace en petit groupe en se repérant à l'aide d'une carte (au minimum : carte CO du périmètre scolaire « educ2006 »).
	10^{ème}	
	11^{ème}	Se déplace en petit groupe en se repérant à l'aide d'une carte. Le barème est fixé en fonction du temps et du nombre de postes réussis.



Jeux collectifs et individuels

CM 34 - Adapter son comportement, son rôle et affiner les habilités spécifiques dans des formes de jeu.

Durant les degrés indiqués dans le tableau, l'élève :

Tchoukball et handball	9 ^{ème}	Tchoukball : Tire sur le cadre avec deux pas d'élan et une technique correcte. Exécute une passe correcte.
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	Handball : découvre un autre jeu de balle.
Jeux de renvoi	9 ^{ème}	Badminton : maîtrise le service court et/ou long, maîtrise le déplacement.
	10 ^{ème}	
	11 ^{ème}	Ping-pong, smolball, mini-tennis, kinball: découvre des autres jeux de renvoi.
Football	9 ^{ème}	Conduit la balle de manière fluide.
	10 ^{ème}	Maîtrise les passes et la technique de jonglage.
	11 ^{ème}	Maîtrise les tirs.
Basketball	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Dribble main droite et gauche, fait une passe rapide à deux mains.
	11 ^{ème}	Maîtrise le deux temps (lay-up) et analyse le jeu de ses camarades.
Volleyball	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Maîtrise les passes hautes et manchettes.
	11 ^{ème}	Sert par le bas, connaît les règles de jeu.
Unihockey	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Maîtrise la technique de conduite de balle, les passes et les tirs.
	11 ^{ème}	Arbitre un match (5min).
Jeux de socialisation	9 ^{ème}	Balle chasseur, balle à deux camps, balle brûlée, burner games :
	10 ^{ème}	vit des jeux de socialisation et élabore des tactiques
	11 ^{ème}	en équipe.
Sports funs/Trends à l'extérieur	9 ^{ème}	
	10 ^{ème}	Frisbee, Baseball, Lacrosse, Flag-football, Flag Rugby:
	11 ^{ème}	découvre des jeux d'extérieur.
Tactique	9 ^{ème}	Adapte son comportement à la situation de jeu.

	10^{ème}	
	11^{ème}	
Fair-play et arbitrage	9^{ème}	Est sensibilisé au fair-play (respect de l'arbitre et des coéquipiers) et à la gestion des émotions. Arbitre un match (5min) suivant des critères établis.
	10^{ème}	
	11^{ème}	