

	Cycle 3	AFC Cycle 4	Lycée GT	Lycée pro (bac)
Champ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de <b>deux styles de nages</b>.</li> <li>- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.</li> <li>- Planifier et réaliser une épreuve combinée.</li> <li>- S'échauffer avant un effort.</li> <li>- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométrateur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.</li> <li>- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</li> <li>- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</li> <li>-Connaitre et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</li> <li>Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.</li> <li>-Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.</li> <li>-Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</li> <li>-Connaitre son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.</li> </ul>
Champ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.</li> <li>- Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.</li> <li>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.</li> <li>- Valider l'attestation scolaire du savoir nager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.</li> <li>- Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.</li> <li>- Assurer la sécurité de son camarade.</li> <li>- Respecter et faire respecter les règles de sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.</li> <li>-S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.</li> <li>-Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement.</li> <li>-Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu.</li> <li>-Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu.</li> <li>-Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.</li> <li>-Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant.</li> <li>-Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique.</li> </ul>
Champ 5			<ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</li> <li>□ S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</li> <li>□ Coopérer pour faire progresser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</li> <li>-Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.</li> <li>- Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).</li> <li>-Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.</li> <li>-Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</li> <li>-Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</li> </ul>