

Compétences globales par niveau ¹

Descriptif des compétences ²	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
	Secondes		
		Premières	
		Terminales	
Attendus	<ul style="list-style-type: none"> • A ce niveau, l'élève est capable de corrélér un effort avec une fréquence cardiaque. et une vitesse moyenne de course en fonction d'une allure. • Il peut caractériser une allure par son intensité dans un vocabulaire commun. • Il est capable de choisir un mobile pour une séance et d'adapter sa vitesse de déplacement à ce mobile. • Il saisit une séance autour d'un mobile en sélectionnant des blocs d'effort très contrastés qui lui sont proposés. Ces blocs sont définis dans le temps. • Il utilise des outils simples pour mener à bien sa séance : table de fréquences cardiaques, table de VMA, cardio-fréquence mètre, chronomètre. • Il a acquis des connaissances 	<ul style="list-style-type: none"> • A ce niveau, l'élève est capable de relier une fréquence cardiaque , une vitesse et des sensations fines liées à sa ventilation, la difficulté objective • Il est capable de nommer les allures typiques qu'on rencontre dans le domaine de la course, ou les temps moyens au 100libre, 100 palmes qu'on réalise en fonction d'un objectif sur une épreuve de 30'. • Il différencie le travail en endurance du travail en puissance sur la base de sa fréquence cardiaque, de sa ventilation. • Il choisit un mobile qui le guide sur des micro-cycles de 2 à 3 semaines de manière à faire évoluer sa condition physique. • Il saisit sa séance dans une grille plus élaborée qui lui offre la liberté de composition du temps des blocs mais qui est structurante en terme de déroulement (échauffement/ temps fort/ récupération ou échauffement/ série principale/série secondaire/récupération) Il doit donc maîtriser la notion d'équilibre globale d'une séance en fonction de son mobile dans un cadre très structuré. • Il a identifié les deux allures qui étaient adaptées 	<ul style="list-style-type: none"> • A ce niveau, la mémorisation des allures permet d'étalonner une vitesse, des sensations et une fréquence cardiaque. Ceci permet à l'élève de se présenter sur le dispositif de l'évaluation certificative du baccalauréat. • Contraint par le référentiel officiel, il intègre 3 allures liées à des plots de passage dans son plan de course mais il pondère l'allure proche de la VMA si son mobile ne s'y prête pas ! • Il mène des micro-cycles de préparation spécifique (2 à 3 semaines) en fonction de l'échéance du baccalauréat après avoir mené un micro-cycle de PPG sous la conduite éventuelle du professeur. • Il saisit sa séance selon le cadre règlementé de l'épreuve qui est beaucoup plus ouvert. Il doit donc faire fonctionner la table de répartition des allures avec

¹ [Http://ww2.ac-poitiers.fr/eps](http://ww2.ac-poitiers.fr/eps) (sylvie lallet)

²Note : l'élève est équipé d'un cardio-fréquence mètre, d'un chronomètre et de tables diverses pour le guider.

	<p>qui lui permettent de faire des choix éclairés au plan de l'hygiène de vie en général (pyramide alimentaire, pyramide alimentaire du fast-food, dopage, tabac)</p>	<p>à son mobile.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est capable de cocher les effets physiologiques adéquates à son but dans une table de propositions. • Il utilise des outils plus complexes qui sont liés à son mobile : table tlim, carnet d'entraînement de type homo-santé. • Au plan de l'hygiène de vie, il a acquis des connaissances qui lui permettent de rééquilibrer une vie agitée et d'organiser une vie sportive (pyramide alimentaire du sportif, gestion du sommeil du sportif) et il comprend le rôle du couple l'insuline/glucagon dans la vie quotidienne et la vie du sportif. 	<p>perspicacité.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est capable de justifier son plan de manière plus libre et doit donc avoir mémorisé les effets physiologiques qu'il vise pour les amener à bon escient. • Il utilise les outils du niveau 4 en début de cycle puis doit s'en affranchir dans le cadre de l'épreuve certificative. • Au plan de l'hygiène de vie, il présente les mêmes acquis que le niveau 4 ; l'essentiel des acquisitions sur ce niveau étant liée à un accroissement de l'autonomie dans la conception de la séance (usage de la table de répartition des allures) et à la préparation finale à l'épreuve certificative.
	<p>Ce niveau permet d'apprendre à gérer sa vie physique dans le cadre d'une société « éprouvante »</p>	<p>Ce niveau est le plus riche car il est authentique : il est lié à un apport de contenus riches où l'épreuve finale peut être en cohérente. Le degré d'autonomie dans la planification est solide et culturellement signifiant.</p>	<p>Ce niveau est éclairé par la nécessité de respecter le référentiel officiel du bac qui manque parfois de cohérence . Mais il est le niveau ultime de l'accession à l'autonomie : la planification de la course est entièrement laissée à l'initiative du candidat. S'il a pratiqué un cycle en première, et atteint le niveau 4 et plus, il ne pourra que réussir à l'épreuve.</p>