

CP 4 BASKET BALL

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques : <ul style="list-style-type: none"> - Principes généraux d'efficacité offensive pour conserver, progresser et se créer une position de tir favorable face à une organisation défensive identifiée. - Principes généraux d'efficacité défensive pour défendre sa cible et/ou récupérer la balle. • Les principes d'efficacité techniques: <ul style="list-style-type: none"> - Défensifs: premier pas en profondeur pour éviter le contact. - Offensif: utilisation du pied de pivot (feinte) avant le dribble de pénétration. • Le vocabulaire spécifique: <ul style="list-style-type: none"> Jeu rapide, jeu de transition, jeu placé, jeu direct, fixation, démarquage dans le dos du défenseur (back-door), zone clef.. • Les règles associées au niveau de jeu : <ul style="list-style-type: none"> - les règles du temps favorables à la défense: 5 ",8 "... - Connaissance approfondie de la règle du non contact: maintien de la distance PB/ D, verticalité, notion de cylindre. • Les routines de préparation à l'effort. <p style="margin-left: 20px;">Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son profil de jeu offensif et défensif. • La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif. <p style="margin-left: 20px;">Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les caractéristiques collectives de son équipe et de l'équipe adverse (organisation choisie dans la répartition des rôles et l'occupation de l'espace. Localisation des tirs, occupation des zones clef, répartition de la marque. Hauteur de la pression défensive...) <p>Les caractéristiques individuelles de son vis-à-vis (PB : main forte/main faible, efficacité, pertinence des choix tactiques..., NPB : type et qualité des démarquages utilisés, efficacité au rebond...).</p>	<p style="text-align: center;">Savoir-faire en action dans la pratique effective</p> <p>Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</p> <p>Au plan collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une organisation équilibrée dans la largeur et la profondeur dans la phase de montée de balle et dans le jeu placé près du panier. • Créer et exploiter des espaces libres et des décalages par des enchaînements de passes et des fixations en dribbles utilisant le couloir central et les couloirs latéraux. • Utiliser le jeu direct et indirect, le jeu en soutien si nécessaire. • Mettre en place une défense organisée (tout terrain ou demi terrain) et articulée (aide défensive) pour protéger sa cible et récupérer la balle . <p>Au plan individuel</p> <p>Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu</p> <p style="text-align: center;"><i>Porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'orienter face à la cible et conserver la maîtrise du ballon sous la pression adverse. • Rechercher en priorité le jeu direct : passe à un partenaire qui "coupe" vers la cible ou pénétration/fixation • Réaliser des choix de tirs adaptés (tir en course ou tir bord de raquette) pertinents au regard de la situation et de ses caractéristiques techniques. • Enchaîner ses actions (réception-passe, dribble-passe, dribble-tir, rebond offensif-tir...) <p style="text-align: center;"><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se démarquer en priorité vers la cible en exploitant le couloir de jeu direct (ballon - cible) puis le libérer pour permettre une alternative de jeu au porteur de balle (passe ou 1c1) • Enchaîner ses actions, varier ses démarquages. • Participer au rebond offensif ou au repli défensif <p style="text-align: center;"><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter une posture défensive : cadrer les appuis du porteur de balle et reculer nettement sur le premier pas défensif pour maintenir la distance P /D. Utiliser les bras pour gêner la passe ou le tir dès que le dribble est arrêté. • Ajuster son placement (aide ou pression) selon la position du ballon (pression côté ballon, à l'opposé du ballon se décentrer de son joueur pour stopper le PB qui a gagné son duel) <p style="text-align: center;">Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire (ex défense demi terrain, tout terrain) • Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases de transition et d'attaque placée <p>Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : siffler, signaler à la table de marque, faire appliquer la réparation.</p>	<p style="text-align: center;">En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lors d'un temps mort prendre l'initiative de proposer un changement d'organisation tactique. • Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents • Maîtriser son engagement face à la pression adverse. • Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité. • Maintenir son engagement dans le respect du règlement. <p style="text-align: center;">En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer et respecter son rôle au sein du collectif. • Respecter les choix de ses partenaires. • Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions. • Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. • Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.

CP 4 FOOTBALL

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances

Sur l'APSA

- Les principes d'efficacité tactiques:
 - Principes généraux d'organisation et d'animation offensive pour conserver, progresser et marquer face à une organisation défensive identifiée : percussion axiale, latérale, jeu en mouvement.
 - Principes généraux d'organisation et d'animation défensive pour défendre sa cible et/ou récupérer la balle : repli, remplacement, marquage, pressing, récupération.
- Les principes d'efficacité techniques:
 - Surfaces de frappe à utiliser en fonction des distances.
 - Surfaces corporelles pour amortir...
- Le vocabulaire spécifique : fixation, décalage, intervalle, jeu en triangle...
- Différence entre contre-attaque et attaque placée.
- Les règles associées au niveau de jeu: Celles liées au « duel » (tacle réglementaire, charge « épaule contre épaule »...).

• Les routines de préparation à l'effort.

Sur sa propre activité

- Son profil de jeu offensif et défensif.
- La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif.
- Les indicateurs d'efficacité individuelle : nombre de ballons perdus, conservés/nombre de ballons joués, nombre de ballons récupérés.

Sur les autres

- Les critères d'observation et d'analyse de l'efficacité collective sur attaque placée.
- L'identification des caractéristiques collectives de sa propre équipe ou de l'équipe adverse :
 - En phase offensive (circulation de la balle, placements et déplacements des joueurs).
 - En phase défensive (intention prioritaire : protéger sa cible ou récupérer la balle, placements et déplacements des joueurs, différenciation des rôles...).
- L'identification des caractéristiques individuelles d'un partenaire ou d'un adversaire :
 - En tant que porteur de balle : pied fort/pied faible, distance de passe, qualité de dribble, de frappe, pertinence des choix tactiques.
 - En tant que non-porteur de balle : qualité et pertinence des déplacements.
 - Rôle dans l'organisation collective.

Capacités

Savoir-faire en action dans la pratique effective

- Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.

Au plan collectif

- Maintenir une organisation équilibrée dans la largeur et la profondeur (écartement et étagement).
- Créer et exploiter des espaces libres et des décalages par des enchaînements de passes utilisant le couloir central et les couloirs latéraux.
- Varier les situations de tir au but en créant et exploitant des espaces libres (couloir central, couloirs latéraux).
- Utiliser opportunément jeu en appui et jeu en soutien.
- Mettre en place une défense organisée sur 2 lignes pour récupérer la balle et protéger sa cible.
- Organiser la compensation des rôles.

Au plan individuel

- Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.

Porteur de balle

- Conserver la maîtrise de la balle sous pression adverse.
- Enchaîner ses actions (contrôle orienté-passe, conduite-passe...).
- Augmenter la vitesse du jeu par des passes appuyées dans les pieds ou dans la course du partenaire.
- Transmettre rapidement après fixation ou provoquer le duel.

Aide au porteur de balle

- Se démarquer par des appels variés (en appui, en soutien, dans le dos de la défense, entre les lignes..) et par recherche des intervalles pour recevoir la balle ou étirer la défense.
- Varier le rythme dans les appels de balle.

Défenseur

- Adapter son comportement au regard de son placement et de la position de la balle : presser le PB s'il est dans sa zone, se replacer vers sa cible en fermant l'axe ballon-cible, intercepter, couper les lignes de passe...
- Dissuader la passe adverse en marquant son adversaire direct.

Savoir-faire pour aider aux apprentissages

- Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire.
- Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes.
- Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases d'attaque placée.

Attitudes

En direction de soi

- Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents.
- Maîtriser son engagement face à la pression adverse.
- Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.
- Prendre l'initiative de proposer un changement d'organisation tactique.
- Comprendre et accepter les décisions de l'arbitre.
- Gérer son potentiel physique pour rester efficace durant le temps de jeu.

En direction d'autrui

- Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.
- Respecter les choix de ses partenaires.
- Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre et expliquer ses décisions.
- Ecouter et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.
- Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.

CP 4 HANDBALL

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances

Sur l'APSA

- Les principes d'efficacité tactiques
 - Les principes pour attaquer la cible adverse face à une organisation défensive.
 - Les principes pour défendre sa cible et récupérer la balle.
 - Les différents rôles et tâches attendus en attaque et en défense.
- Les principes d'efficacité techniques:
 - défensifs: disponibilité des appuis
 - offensif : dissociation train supérieur et inférieur, placement pour tirer plus vite, plus fort.
- Le vocabulaire spécifique:
 - contre-attaque et attaque placée
 - fixation, décalage, intervalle, flottement ...
- Les règles associées au niveau de jeu: (passage en force, placement des mains pour défendre sur un attaquant...)

- Les routines de préparation à l'effort : déverrouillage articulaire, préparation au contact

Sur sa propre activité

- Son profil de jeu offensif et défensif.
- La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif.
- Les principes de jeu liés à mon rôle au sein d'une organisation collective en attaque et en défense.

Sur les autres

- L'identification des caractéristiques collectives de son équipe et de l'équipe adverse :
 - Organisation choisie dans la répartition des rôles, l'occupation de l'espace.
 - Localisation des tirs, occupation des espaces libres.
 - Hauteur de la pression défensive...
- L'identification des caractéristiques individuelles de son vis à vis:
 - En tant que porteur de balle : main forte/main faible, efficacité, pertinence des choix tactiques...
 - En tant que non porteur de balle : qualité et pertinence des déplacements.

Capacités

Savoir-faire en action

- Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.

Au plan collectif

- Maintenir une organisation équilibrée qui occupe la largeur du terrain dans l'objectif d'écarter la défense adverse.
- Créer et exploiter des espaces libres par une circulation de balle exploitant toute la largeur du terrain et en privilégiant le décalage.
- Passer par-dessus la défense si celle-ci est trop aplatie.
- Utiliser opportunément jeu en appui et jeu en soutien.
- Mettre en place une défense adaptée autour de la zone pour protéger sa cible et récupérer la balle.

Au plan individuel

- Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.

Porteur de balle

- Faire une passe courte au partenaire qui s'engage dans un intervalle.
- Enchaîner un engagement balle en main pour aller au tir et une réorganisation du train supérieur pour transmettre la balle à un autre partenaire qui s'engage à son tour dans un intervalle.
- Tirer avec l'intention de viser des espaces difficiles à couvrir pour le gardien (tir dans les angles, tir avec un rebond au sol,...).

Aide au porteur de balle

- S'engager sans la balle dans l'espace libre entre deux défenseurs. en dissociant mes bras, orientés vers le passeur et mes jambes, orientées vers la cible.
- Enchaîner la réception de la balle avec une accélération dans l'intervalle et un tir en suspension vers l'avant.

Défenseur

- Harceler le porteur de balle.
- Toucher et contrôler le bras lanceur de l'attaquant afin de stopper le développement de l'attaque placée.
- Se déplacer en pas chassés pour fermer les intervalles.
- Intercepter une passe hasardeuse d'un attaquant.

Savoir-faire pour aider aux apprentissages

- Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire (défense plus ou moins étagée).
- Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases d'attaque placée.
- Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes.

Attitudes

En direction de soi

- Lors d'un temps mort, donner son avis sur les modifications ou non à apporter à l'organisation collective.
- Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents.
- Maîtriser son engagement face à la pression adverse.
- Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.
- Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective.
- S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.

En direction d'autrui

- Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.
- Respecter les choix de ses partenaires.
- Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre.
- Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.
- Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.

CP 4 RUGBY

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4:

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> • Création d'une concentration (jeu groupé) pour contourner (jeu déployé) et inversement. • Indices à prélever pour faire des choix efficaces en tant que porteur de balle, non porteur et défenseur. • Les principes d'efficacité technique : <ul style="list-style-type: none"> • PB : attitude au duel permettant de jouer dans le dos du défenseur, passe latérale longue. • Aide au PB : liaison ferme à ses partenaires ou adversaire, mains tendues vers la balle pour recevoir à pleine vitesse. • DEF : position sur la pointe des pieds pour plus de réactivité lors du duel, plaquer, se relever et gratter. • Le vocabulaire spécifique : Phases statiques (mêlées, touches, coup d'envoi), phases dynamiques (jeu de mouvement). • Les règles associées aux niveaux de jeu: règles sur phases de fixation (maul, ruck et zone plaqueur-plaqué). • Les routines de préparation à l'effort : préparation physique et mentale. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et faibles : liaison, attitude au duel, passe, remplacement, anticipation, communication. • Les critères d'efficacité : faire avancer son équipe en utilisant une forme de jeu appropriée <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et les points faibles de l'adversaire : remplacement, intervalle dans la défense, forme de jeu préférée. • Les points forts des partenaires pour élaborer une stratégie collective. • Les moments où le ballon est jouable ou injouable. 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. <p>Au plan collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternier les formes de jeu appropriées aux faiblesses de l'adversaire. • Exploiter les espaces libres et les surnombres en fixant puis en transmettant. • Glisser ensemble sur les côtés sans se laisser aspirer par le ballon, en faisant confiance à ses partenaires. • Reformuler une ligne défensive après plusieurs temps de jeu. <p>Au plan individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu <p style="padding-left: 40px;"><i>Porteur de balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créer et exploiter un surnombre. • Jouer en avançant : fixer, percuter, libérer... • Passer à des joueurs en mouvement. • Chercher à prendre un intervalle pour franchir ou progresser. • Opérer les choix de relance appropriés au dispositif défensif. <p style="padding-left: 40px;"><i>Aide au porteur de balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre efficace dans le soutien debout et au sol (en vue de faire des transformations rapides du jeu). <p style="padding-left: 40px;"><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Moduler la vitesse de montée en fonction des partenaires et du rapport de force. • Enchaîner les tâches pour harceler, freiner, intercepter, bloquer, plaquer, arracher... • Ralentir la sortie de balle et/ou la récupérer par la poussée. • Se replacer sans être hors jeu malgré l'augmentation des temps de jeu. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevoir un projet collectif : se donner les moyens de le mettre en œuvre; • Repérer la pertinence (ou non) d'actions individuelles ou collectives. • Co-arbitrer avec des règles plus élaborées. Savoir se déplacer pour être plus efficace dans la lecture du jeu. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre altruiste dans le combat. • Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match. • Maîtriser son engagement face à la pression adverse. • Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer et respecter son rôle au sein du collectif. • Respecter les choix de ses partenaires et modifier en conséquence ses placements et replacements. • Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre et expliquer ses décisions, faire de la prévention. <ul style="list-style-type: none"> • Ecouter et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. • Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire. • Participer activement à la mise en place des choix tactiques. • S'impliquer dans le temps de prélèvement d'informations et de concertation pour modifier le projet de jeu.

CP 4 VOLLEY BALL

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques: Les différents schémas tactiques de défense ou d'attaque (réception à 3 sur un relayeur central ou latéral, réception avec 2 relayeurs. potentiels...). • Les principes d'efficacité techniques: Ceux liés plus spécifiquement aux temps d'attaque (zone d'impulsion, temps de départ de la course d'élan, distance par rapport au filet...) et à la défense haute (zone, moment d'impulsion, orientation des surfaces de frappe). • Le vocabulaire spécifique : le smash, la feinte, le contre, etc... • Les règles associées au niveau de jeu: Fautes de filet, de pénétration, les postes sur le terrain... <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en relation de ses postures et de ses déplacements en fonction de son rôle (réceptionneur, relayeur, attaquant). • Mise en relation de son ressenti avec le résultat de son action (lors du smash, de la réception en touche haute). • L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (frappes maîtrisées sur des appuis stables et non frappes explosives). <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et faibles de ses partenaires tant sur le plan technique que sur leur engagement physique et leur motivation. • Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies, ressources mentales...). 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. <p>Au plan collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque placée ou accélérée. • S'organiser avec une défense haute sur balles accélérées et une défense basse sur les balles placées. <p>Au plan individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu. <p><i>Porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre les informations le plus tôt possible sur les trajectoires afférentes et adapter sa posture en conséquence. • En zone avant, choisir l'alternance continuité (relayeur) ou rupture (attaque du terrain adverse). • Construire le temps d'engagement pour l'attaque (je démarre quand le ballon est au sommet de sa trajectoire). • Produire des mises en jeu variées en direction et en force <p><i>Aide au porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Proposer un soutien actif au porteur par sa disponibilité (appuis dynamiques, orientation, communication). <p><i>Défenseur:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Produire des trajectoires régulièrement hautes et précises vers le relayeur (par des frappes maîtrisées en force et en direction). • Différencier ses postures suivant le type d'attaque produite et son poste sur le terrain (jambes fléchies ou en suspension : contre). • Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observer pour conseiller de façon constructive. • Recueillir des données objectives pour en faire part à mes partenaires lors des temps morts (espaces libres dans le jeu adverse, joueurs à éviter lors de la mise en jeu...) et collaborer au projet collectif. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervenir et être à l'écoute lors des temps morts de façon constructive et positive. • Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents • Maîtriser son engagement face à la pression adverse. • Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match. • Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer et respecter son rôle au sein du collectif et éviter d'interférer dans les zones qui ne me concernent pas. • Respecter les choix de ses partenaires • Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre. • Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. • Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.

CP 4 JUDO

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> - Le principe de continuité : adaptation au rapport de force en enchaînant les actions offensives et défensives. - Debout : les techniques de projection de bras et de jambe ; esquive et enchaînement d'attaque ; liaison debout-sol sans perte de contrôle. - Sol : les enchaînements d'immobilisations au sol sans perte de contrôle. - Le principe d'économie : utilisation de la force de l'adversaire et/ou action dans le sens de moindre résistance. • Les principes d'efficacité techniques : utilisation debout d'une technique favorite adaptée à mes ressources (morphologie et vitesse) et agir en action /réaction. • Le vocabulaire spécifique : différenciation de phase « tonique » et de « relâchement musculaire » entraînant : <ul style="list-style-type: none"> - l'accélération dans le déclenchement des actions offensives tout en conservant le contrôle de l'adversaire. - la gestion de ses ressources énergétiques sur la durée du combat. • Les routines de préparation à l'effort. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et ses points faibles (profil, enchaînement préférentiel, vitesse, technique... • Les critères d'efficacité : actions variées et temps d'avance par rapport à l'adversaire. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les informations sur les profils de combattants : <ul style="list-style-type: none"> - qualité des saisies (de l'appui mains privilégié à la création d'un surnombre d'appuis sur tout le corps). - intention de l'action (de « se défend toujours » à « attaque et défend »). • La connaissance de 2 types de pénalités (non combativité et attitudes dangereuses). 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle. • <i>Combat debout</i> : <ul style="list-style-type: none"> - Construire une stratégie d'attaque personnelle : saisie (kumi-kata) adaptée à mon projet et posée en 1^{er} ; imprimer les déplacements, provoquer une réaction ou un déplacement prévisible... - Se donner les conditions de réussite dans l'attaque : continuité d'actions amenant à un déséquilibre significatif, attaque dans le sens du déséquilibre provoqué... - S'adapter à la réaction adverse : redoubler l'attaque ou enchaîner sur un amené au sol suite au déséquilibre initial : liaison debout-sol. - Elargir son panel de techniques debout, pratiquer les techniques à droite et à gauche. - Adapter ses actions face à différents gabarits. - Amorcer un enchaînement après esquive sur une attaque adverse inefficace. • <i>Combat au sol</i> : <ul style="list-style-type: none"> - Construire une stratégie d'attaque personnelle : saisie (kumi-kata) adaptée à mon projet et posée en 1^{er} ; imprimer les déplacements, provoquer une réaction ou un déplacement prévisible... - Elargir son panel de techniques au sol en variant les saisies et les formes de retournements. - Préparer un retournement préférentiel par une saisie appropriée et en faisant réagir son adversaire afin de profiter de sa force. - Enrichir les solutions de sorties d'immobilisation (sortir de la surface de combat). - Savoir exploiter les opportunités offertes par l'attaquant (bras ou jambe engagé) pour renverser le rapport de force et changer de statut dominant/dominé. • Tenir et soutenir un effort sur une succession de combats. • Gérer l'investissement énergétique pour accélérer au moment voulu. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire. • Assurer le rôle d'observateur et de conseiller. • Analyser ses réussites et ses échecs pour en retirer les leçons. • Varier les formes d'affrontement et changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant. • Respecter un niveau d'adversité défini dans un combat à thème (accepter la chute ou de ne pas contre-attaquer) pour des besoins d'apprentissage. • Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement. • Gérer un tournoi en tant que juge. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre le risque de provoquer des réactions adverses pour les exploiter. • Persévérer jusqu'à la fin du randori. • Être attentif aux effets des prises d'information et des prises de décision. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopérer et corriger les erreurs de placement du partenaire. • Accepter des adversaires de gabarits différents. • En tant qu'arbitre, être à l'écoute des 2 arbitres de coins, sachant qu'une décision prise doit être majoritaire.

CP 4 SAVATE BOXE FRANCAISE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> - la signification de la notion de système d'attaque et de défense, - la rupture comme enjeu essentiel de l'interaction un contre un, - les différentes phases pour produire une attaque efficace (ou précise), - les différentes phases pour exploiter une attaque adverse. • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - ouvrir le pied d'appui, faire d'abord monter le genou pour toucher plus haut avec le pied. • Règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - l'évaluation d'une reprise à partir du critère de « Touche » et sa transcription exprimant le rapport de force : 3/2 (dominé), 3/1 (fortement dominé), 2/2 (égalité), - les principes de valorisation d'une touche (segment utilisé, hauteur de touche en pieds). • Routines de préparation à l'effort. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et ses points faibles. • Critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - l'impulsion / répulsion comme mode d'ajustement pour ne pas se faire toucher et toucher, - les opportunités offensives et défensives associées à la garde. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • En situation de juge : appréciation et décompte des points. • En situation « d'entraîneur » : <ul style="list-style-type: none"> - les éléments à déceler en situation défensive : répondant aux questions : quand ? (moment du déclenchement), comment ? (trajectoire de la touche, segments utilisés), où (cible visée), - les indices à déceler en situation offensive : l'organisation de l'adversaire, la distance de déclenchement, le repérage des cibles, le sens de déplacement de l'adversaire - les choix tactiques réalisés, les choix possibles en situation de défense et en situation d'attaque. 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle. • Préparer l'attaque pour toucher précisément : ajuster sa distance de touche à l'adversaire (déplacement et placement), le perturber, feinter... • Développer l'attaque en restant équilibré et protégé : (enchaîner armer-toucher-réarmer-pas de retrait en fin d'attaque). • Neutraliser l'attaque adverse par des parades appropriées. • Exploiter la neutralisation en contre-attaquant. • Tenir et soutenir un effort sur une succession d'assaut. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire. • Effectuer des enchaînements d'actions variés, en attaque et en défense, dans des contextes variés. • Mettre en relation le résultat des actions avec le projet initialement formalisé. • Réguler les choix décisionnels et construire des « systèmes » d'attaque et de défense pertinents. • Faire varier la nature et la quantité d'incertitude. • Comme juge, identifier seulement les actions qui touchent précisément et réglementairement. • Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement. • Déterminer le gagnant de chaque reprise ou de l'assaut en comptabilisant la cotation de chaque touche. • Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut. • Varier les formes d'affrontement, changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager loyalement pour gagner. • Prendre en compte les interventions de l'arbitre. • Accepter les décisions des juges. • En tant que juge, adopter une attitude loyale et équitable, assumer la responsabilité de sa décision. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme juge, rester concentré pendant toute la rencontre pour pouvoir comptabiliser toutes les touches valides. • En tant qu'arbitre savoir graduer les sanctions.

CP 4 BADMINTON

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques : <ul style="list-style-type: none"> - Les effets sur l'adversaire des successions de trajectoires différentes. • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - Les déplacements, placements et replacements adaptés à la pluralité des frappes, trajectoires et positions sur le terrain. • Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - Relatif aux coups étudiés (kill, slice, rush, ...). • Les règles associées au niveau de jeu : <ul style="list-style-type: none"> - Approfondissement et argumentation des règles. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts, les points faibles <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance de ses propres caractéristiques de jeu et ses propres limites. - Stratégies cohérentes avec les caractéristiques des deux joueurs. • La prise d'informations <ul style="list-style-type: none"> - Les caractéristiques de sa situation (favorable ou défavorable) dans un rapport de force. - Les principes biomécaniques et énergétiques qui s'expriment dans la variété des frappes. - Les éléments de préparation physique qui permettent de durer puis de récupérer après l'échange. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (pertinence des variations de trajectoires au cours de l'échange), les points forts et faibles (en termes de coups, d'espaces de jeu et de choix tactiques privilégiés). 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort général et spécifique. • Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu). • Se renforcer spécifiquement. <p>• En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier sa situation dans le rapport de force et adapter sa réponse. - Systématiser une posture dynamique pré-active d'attaque ou de défense (tête de raquette haute, jambes fléchies, coude libre). - Produire des enchaînements de frappes variées pour : Créer / exploiter des espaces libres et mettre l'adversaire en crise spatio-temporelle. Créer / exploiter une situation favorable de marque (amener l'adversaire à remonter le volant en vue d'un smash ou d'un kill ou amener l'adversaire à jouer un revers de fond de court, ...). - Neutraliser : Trouver des solutions pour créer un changement de rapport de force (produire des frappes à plat sur des frappes descendantes, réduire les angles de retour, ...). - Stabiliser et améliorer la qualité de ses frappes (précision, puissance, trajectoire) - Diversifier ses coups d'attaque en gardant une préparation identique (smash, amorti, dégagé offensif, croisé et décroisé). <p>• En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer un sursaut d'allègement juste avant la frappe de l'adversaire et retomber au moment de la frappe pour optimiser le déplacement - Avoir des solutions de renvoi sur les coups préférentiels de l'adversaire. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire. • Conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire. • Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adversaire. • Analyser et expliciter les raisons de l'échec ou de la réussite dans le match. • Être capable d'organiser un tournoi au sein de la classe. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur. • Dépasser la déception de la défaite : <ul style="list-style-type: none"> - Pour en retirer des éléments constructifs. - Pour renforcer un geste technique. - Pour formaliser une autre stratégie. • Rester lucide sur l'analyse du déroulement du match malgré l'émotion suscitée par l'approche de la fin de la rencontre. • Relativiser la défaite et la victoire pour ne retirer des éléments constructifs. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Systématiser une attitude d'impartialité et la gestuelle spécifique en tant qu'arbitre ou juge. • Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire. • Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.

CP 4 TENNIS DE TABLE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques : <ul style="list-style-type: none"> - Approfondissement des principes d'efficacité de l'activité (incidence des effets). • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - Augmentation du registre des services, - Connaissance des réponses à donner face aux effets adverses (renvoyer la balle vers le point de départ de la raquette de l'adversaire.....). • Le vocabulaire spécifique <ul style="list-style-type: none"> - Adapté au niveau. • Les règles associées au niveau de jeu <ul style="list-style-type: none"> - Approfondissement et argumentation des règles. - Différentes modalités de pratiques sociales. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts, les points faibles • Schémas tactiques utilisant ses points forts. <p>• La prise d'informations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - principes tactiques (fixation, débordement, contre-pied ...). - identification des principes d'efficacité technique (s'équilibrer, frotter...). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Affinement des éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (sur les plans technique, tactique, stratégique et mental). 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort général et spécifique. • Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu. • Se renforcer spécifiquement. <p>• En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construire le point à partir du service et de la probabilité de retour (schémas tactiques simples). - Assurer des services différents pour créer de l'incertitude et éviter un retour décisif de l'adversaire. - Créer le déséquilibre adverse en variant rapidement l'enchaînement des frappes. - Varier la fréquence de l'échange (jouer la balle plus tôt après le rebond pour prendre l'adversaire de vitesse ou plus tard pour s'accorder plus de temps). - Produire des trajectoires rasantes pour accélérer le jeu. <p>• En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perturber le renvoi par la production de rotations de balle, au service et dans l'échange. - Produire des trajectoires rasantes pour limiter la prise d'initiative adverse. - Effectuer des déplacements spécifiques équilibrés (fentes, pivot, pas chassés, pas glissés) - Prendre des informations sur le coup adverse pour adapter sa réponse. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tant qu'observateur, conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire. • Emettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite. • Utiliser les temps de pause pour analyser son jeu et élaborer un projet tactique. • Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur. • Rester lucide à tout moment du match quelque soit le score et l'imminence de la fin de la rencontre. • Accepter la régression liée au changement d'habitude pour bénéficier d'une marge de progression plus importante par la suite. • Relativiser la défaite et la victoire pour en retirer des éléments constructifs. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbitrer de façon impartiale en étant capable de justifier ses décisions si nécessaire. • Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire. • Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.